



ÉTÉ  
10 SEMAINES

2026

# ICI, ON BOUGE

POUR UNE COMMUNAUTÉ BIEN EN VIE!

## Programmation

Fitness

Culturelle

Sportive

Aquatique

Besoins particuliers



INFO@CENTREDUSABLON.COM | WWW.CENTREDUSABLON.CA



  
Centre du Sablon

## HORAIRE DE L'ACCUEIL

Lundi au vendredi  
6h30 à 22h

Samedi / Dimanche  
8h à 18h

## CALENDRIER ÉVÉNEMENTS

Camp d'été  
25 juin au 22 août

Fermé pour la St-Jean  
24 juin

H<sub>2</sub>OMG (voir p.20)  
18, 25 juillet et 1, 8 août

Fermé pour la Fête du travail  
7 septembre

Congé des fêtes  
Fermé :  
24-25 & 31 Déc. 2026  
Et 1er janvier 2027

## INSCRIPTIONS 2026

**ÉTÉ 2026** SESSION DE 10 SEMAINES - 22 JUIN AU 26 AOÛT

8-9  
**JUIN**

**Préinscription dès 7h30**  
(Les participants inscrits à la session du printemps peuvent s'inscrire.)

10  
**JUIN**

**Inscription dès 7h30**  
(Nouveau membre • En personne seulement)

**AUTOMNE 2026** SESSION DE 14 SEMAINES - 14 SEPT. AU 20 DÉC.

24-25  
**AOÛT**

**Préinscription dès 7h30**  
(Les participants inscrits à la session du printemps et de l'été peuvent s'inscrire.)

26  
**AOÛT**

**Inscription dès 7h30**  
(Nouveau membre • En personne seulement)





## BASKETBALL

lundi,  
17h - 18h30

samedi  
16H30-17H50

80\$  
10 semaines

- ✓ Carte de membre annuelle active : 19,50 \$
- ✓ Possibilité d'acheter un lot de 5 accès pour le basketball au prix de 20 \$.



## RÉSERVATION DE SALLES

Rabais 10% pour les membres actifs (inscrit à une activité minimum durant les 2 sessions avant la date de réservation)

Nos salles polyvalentes offrent un cadre pour vos événements : conférences, réunions ou anniversaires. Tous les détails sont accessibles sur notre site.

Gymnase : Idéal pour les sports comme basketball, futsal, badminton, etc. Selon la disponibilité, 95\$/heure.



Rendez-vous au [Réservation - Centre du Sablon](#)

## INSCRIPTION ET PRÉINSCRIPTION

Les dates d'inscription sont indiquées à la page 2. Les préinscriptions sont offertes aux personnes inscrites à la session précédente et souhaitant se réinscrire. Ainsi, l'inscription à l'automne donne accès à l'hiver, l'hiver au printemps et le printemps à l'été. Pour la session d'automne, les personnes inscrites aux sessions de printemps et/ou d'été ont aussi accès à la préinscription.

Accès à la préinscription :

- Vous ou votre enfant étiez inscrit à la session précédente.
- ou
- Vous détenez un abonnement annuel au gym.
- ou
- Inscription au camp :
  - Camp d'été → préinscription pour l'automne.
  - Camp d'hiver → préinscription pour l'hiver.
  - Camp de relâche → préinscription pour le printemps.

## POLITIQUE DE REMBOURSEMENT/CRÉDIT

**Avant le début du cours :** Frais d'administration de 25\$.

**Après le 1er cours :** Remboursement avec frais d'administration de 25 \$ + pénalité de 10 % sur la balance + coût du 1er cours.

**À partir du 2e cours :** Aucun remboursement. Veuillez noter que la journée du deuxième cours compte pour un cours, peu importe l'heure à laquelle la demande est faite.

- Une absence à des cours ne constitue pas une annulation. Vous êtes tenu de payer les frais de l'activité malgré votre absence.
- Les demandes de remboursement doivent être adressées par courriel à [info@centredusablon.com](mailto:info@centredusablon.com) avant le début des cours.
- Crédit au prorata des cours restants sur présentation du billet de médecin, en tout temps.
- Le crédit est non monnayable.
- Aucun remboursement si moins de 25 \$.
- La demande sera étudiée par la direction. Le Centre se réserve le droit d'allouer ou non le crédit sur le reste de l'activité.
- Les crédits doivent être utilisés sur une nouvelle inscription au maximum une (1) session plus tard et dans la même année (lorsque possible à moins que le crédit soit accordé à la session Automne).

AUCUNE NOTE DE CRÉDIT PEUT ÊTRE APPLICABLE SUR LES FRAIS DE CARTE DE MEMBRE.

Le délai de remboursement : 10 jours ouvrable.

## ANNULATION D'ACTIVITÉ PAR LE CENTRE

La Centre du Sablon se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant, ou pour toute autre raison jugée valable. Dans ce cas, le remboursement sera complet.

Toute activité du centre annulée pour cause de force majeure (panne électricité, dégât fécal ou vomit à la piscine, etc.) est non remboursable ou créditable. S'il y a une possibilité de report du cours, vous recevrez une communication de la part du département responsable de l'activité.

## FRAIS ET MODALITÉS DE PAIEMENT

Les frais d'inscription doivent être acquittés en totalité avant le début des activités. Les taxes ne sont pas incluses dans le coût des activités pour les personnes âgés de 15 ans et plus. Certaines activités comportent des frais additionnels qui vous seront communiqués pour chaque occasion. Les prix sont modifiables sans préavis.

Le Centre accepte les modalités de paiement suivant : comptant, débit, carte de crédit (Visa et Mastercard). Le Centre retirera automatiquement le client de l'activités le paiement n'a pas été effectué avant le début de celle-ci.

## CRÉDIT D'IMPÔT

Pour vous prévaloir du crédit d'impôt pour la condition physique des enfants, il vous faut conserver vos reçus d'inscription.

Pour l'émission des reçus RL-24, le numéro d'assurance sociale d'un des deux parents est nécessaire. Seules les activités du camp de jour et du Jardin d'enfants sont admissibles pour ces reçus. Le relevé est disponible dans votre dossier IC3 en ligne à partir du 28 février 2025. Aucun envoi postal ne sera fait.

## CARTE DE MEMBRE

La carte de membre annuelle est obligatoire pour tout participant à une activité du centre et est non-remboursable.



## NOTE:

En cas de disparité, la version numérique de la programmation a priorité.

Programmation

# SABLON

*Fit*

---



# SABLON *Fit*

## FITNESS



### Pilates Fitness (tous niveaux)

Dans ce cours, vous effectuerez des exercices sur tapis, ciblant principalement les muscles du tronc et la respiration thoracique. Les exercices sont adaptés en respectant les limites de chacun.

### Pilates Reformer (tous niveaux)

Ce cours, en petit groupe, vous permet de vous entraîner de façon différente à chaque séance et vous aide à vous mettre en forme. Il s'agit d'un entraînement sur la machine Reformer de Pilates. Ce type d'entraînement travail le corps au complet avec l'exercice de musculation et abdominaux concentré.

### Respiration/Mobilité (RM) Flow **NOUVEAU!**

Le cours Respiration & Mobilité Flow combine des exercices de respiration consciente avec des mouvements fluides visant à améliorer la mobilité et la détente du corps. Les participants explorent des séquences douces qui favorisent la souplesse, la posture et une meilleure conscience corporelle. Chaque séance met l'accent sur le contrôle du souffle afin de réduire les tensions et soutenir le bien-être général. Le rythme apaisant et accessible convient à tous les niveaux, que ce soit pour récupérer, bouger en douceur ou relâcher le stress. Les participants quittent le cours en se sentant plus détendus et équilibrés.

### Le Tai Chi

C'est une pratique douce qui harmonise le corps et l'esprit grâce à des mouvements lents et fluides, associés à une respiration profonde et à la concentration. Il contribue à améliorer l'équilibre, la souplesse, la coordination et la posture tout en favorisant la détente et la réduction du stress. Son caractère à faible impact le rend accessible aux personnes de tous âges et de tous niveaux de condition physique. Une pratique régulière peut améliorer le bien-être général, la conscience corporelle et la mobilité. Ce cours offre un environnement calme et bienveillant pour développer la force, la stabilité et l'équilibre intérieur.

### Aero-Tonus (tous niveaux)

Accompagné d'une musique entraînante, cet entraînement stimule l'endurance cardiovasculaire tout en ciblant les principaux groupes musculaires. Attendez-vous à un mélange de cardio dynamique, de renforcement au poids du corps et de travail avec du petit matériel pour des résultats optimaux. C'est idéal pour améliorer la coordination, brûler des calories et affiner la définition musculaire.

### Sky Kick Flow **AUTOMNE 2026**

C'est un cours fluide qui combine mobilité, étirements et renforcement doux pour tout le corps.

Chaque séance favorise la souplesse, l'équilibre et la coordination à travers des mouvements harmonieux et contrôlés.

Accessible à tous, ce cours aide à relâcher les tensions, améliorer la posture et se sentir léger et énergisé.

### Active En Douceur **NOUVEAU!**

Cet entraînement complet du corps combine du cardio à faible impact avec des exercices de tonification ciblés afin de renforcer les muscles et d'améliorer la mobilité. Chaque mouvement est contrôlé et intentionnel, en mettant l'accent sur la posture, l'alignement et l'engagement du tronc. Le cours maintient un rythme énergisant tout en demeurant accessible, ce qui le rend adapté à tous les niveaux de condition physique. Les participants travaillent le conditionnement physique global tout en développant leur endurance et leur équilibre. Les séances se terminent par des étirements en douceur pour favoriser la flexibilité et soutenir la récupération, vous laissant une sensation de force et de bien-être.

### Les Essentiels du Gym **NOUVEAU!**

C'est un cours conçu pour apprendre les bases de l'entraînement en salle dans un environnement accueillant et sécuritaire. Les participants découvriront le fonctionnement des principaux équipements, les techniques d'exécution des exercices fondamentaux et les bonnes pratiques pour s'entraîner efficacement. Grâce à un accompagnement motivant et à des objectifs progressifs, ce cours aide les participants à rester engagés, à développer leur confiance et à maintenir une routine d'entraînement régulière.

### Pila-Yoga (Tous niveaux)

Il est une fusion dynamique du Pilates et du yoga, conçue pour développer la force, la souplesse et l'équilibre. Ce cours combine les mouvements conscients et l'engagement du centre du corps propres au Pilates avec le travail de respiration et la fluidité du yoga. Vous profiterez d'un entraînement complet du corps qui améliore la posture, la stabilité et la conscience corporelle. Des options de modification sont proposées pour s'adapter à votre rythme et à votre niveau.

# Descriptions

# SABLON *Fit*

## FIT EN MUSIQUE



### Zumba (tous niveaux)

Il s'agit d'un entraînement cardio basé sur la danse, rythmé par de la musique latine et internationale. Il utilise l'entraînement par intervalles et une chorégraphie simple pour améliorer l'endurance, la coordination et brûler des calories. Aucune expérience en danse n'est nécessaire : il suffit de suivre le rythme et de bouger.

### Zumba Fit Tone & Zumba SculptX (tous niveaux)

Une séance de Zumba amusante, où des mouvements de danse rythmés sont combinés à l'utilisation de poids légers pour tonifier et sculpter votre corps.

### Zumba + Lift (tous niveaux)

**NOUVEAU!**

The Zumba Lift class combines dynamic dance movements with strength-training exercises for a full-body, high-energy workout. Each session blends cardio, Latin-inspired rhythms, and light weights to tone the entire body. The motivating atmosphere and upbeat music help participants burn calories while having fun. This class is suitable for all fitness levels, with exercises that can be adapted to each person's abilities. Zumba Lift helps improve endurance, coordination, and muscular strength in a fun and supportive environment.

### Sky Kick **AUTOMNE 2026**

Kickboxing Léger pour Débutants et Intermédiaires

Apprenez les bases du kickboxing, y compris les coups de poing, les coups de pied et les mouvements défensifs. Ce cours accessible met l'accent sur la technique, la forme physique et le plaisir, sans la pression d'une intensité élevée. Parfait pour celles et ceux qui souhaitent se remettre en forme tout en découvrant les fondamentaux du kickboxing.

## TEEN FIT



### Teen Titans

Activité de groupe destinée aux adolescents âgés de 8 à 13 ans. Dans ce programme, on leur enseigne la bonne combinaison de nutrition et d'exercice afin de leur permettre d'adopter un mode de vie sain dès leur plus jeune âge. Ils apprendront également à exécuter la bonne technique d'un exercice afin de les aider à développer une silhouette bien définie, un bon alignement et à éviter les blessures.

### Ado Introduction à la Musculation – Essentiels Du Gym

**NOUVEAU!**

Le cours Ado à la musculation est une introduction idéale à l'entraînement en salle pour les jeunes de 15 ans et plus. Les participants apprendront les bases de la musculation, l'utilisation sécuritaire des équipements et les bonnes techniques d'entraînement. Ce cours met l'accent sur la confiance, la coordination et le développement de saines habitudes de vie dans un environnement motivant et encadré. Aucune expérience préalable n'est requise. Parfait pour les adolescents qui souhaitent découvrir le gym de façon sécuritaire et amusante.



# SABLON *Fit*

## FIT PUMP



### Corps En Feu

Un entraînement cardio à haute énergie combinant arts martiaux, boxe et mouvements aérobiques. Il améliore la condition cardiovasculaire, la force, la coordination et l'agilité grâce à des coups de poing, coups de pied et exercices au poids du corps. Adapté à tous les niveaux, il développe aussi l'équilibre, l'endurance et le contrôle du centre du corps.

### Boxe (tous niveaux)

Un cours dynamique mêlant techniques de boxe et entraînement complet du corps. Il renforce la force, l'agilité et l'endurance tout en travaillant les coups de poing, le jeu de jambes et la condition cardiovasculaire. C'est un excellent moyen de libérer le stress, tonifier le corps et gagner en confiance.

### Renforcement Fonctionnel & Équilibre

C'est un entraînement complet axé sur le développement d'une force utile au quotidien, ainsi que sur la stabilité et l'équilibre. Il combine des exercices au poids du corps, des charges libres et des mouvements contrôlés afin d'améliorer la coordination et la posture. Ce cours aide à renforcer le corps pour les gestes de tous les jours tout en réduisant les risques de blessures. Accessible à tous les niveaux, il met l'accent sur la qualité d'exécution et le contrôle des mouvements.

### Step Up : Force, Cardio et Sculpt

C'est un entraînement dynamique du corps entier qui combine des exercices cardiovasculaires sur plateforme (step) avec du renforcement musculaire et du tonus. Les participants utilisent le step pour améliorer leur endurance cardiovasculaire tout en développant leur coordination et leur agilité. Le cours intègre également des exercices de résistance visant à renforcer les principaux groupes musculaires et à améliorer la condition physique générale. Des intervalles énergiques favorisent une dépense calorique accrue, tandis que les exercices de sculpture musculaire ciblent la définition musculaire et la stabilité du tronc. Adapté à différents niveaux de forme physique, ce cours offre une façon motivante et efficace de développer sa force, son endurance et sa confiance en soi.

### Bougez et Tonifiez

C'est un entraînement dynamique pour tout le corps qui combine du cardio à faible impact avec des exercices de tonification ciblés pour renforcer les muscles et améliorer la mobilité. Chaque mouvement est contrôlé et intentionnel, mettant l'accent sur la posture, l'alignement et le renforcement du tronc. Le cours se déroule à un rythme énergisant mais accessible, adapté à tous les niveaux de forme physique. Les participants travaillent le conditionnement général du corps tout en améliorant endurance et équilibre. La séance se termine par des étirements doux pour favoriser la flexibilité et soutenir la récupération, vous laissant fort et revitalisé.

### Yoga Tonus

C'est un cours dynamique qui combine des postures de yoga traditionnelles à des exercices de renforcement musculaire afin d'améliorer la condition physique globale et le tonus musculaire. Les participants développent leur force, leur souplesse, leur équilibre et la stabilité du tronc grâce à une série de mouvements contrôlés et à une respiration consciente. Le cours met l'accent sur l'endurance musculaire tout en favorisant un bon alignement et une meilleure posture. Adapté à différents niveaux de condition physique, le Yoga Tonus offre un entraînement équilibré qui revitalise à la fois le corps et l'esprit. C'est une excellente façon de renforcer le corps, d'améliorer la mobilité et de réduire le stress quotidien.

# SABLON *Fit*

## SABLON FIT

Step Up	jeudi	19h	35\$
Zumba + Lift	mer/sam	12h/11h	35\$
Bougez et Tonifier	dimanche	11h	35\$
Aero-Tonus	vendredi	19h	35\$
Zumba	mardi	19h	35\$
Zumba SculptX	sam	11h	35\$
Corps En Feu	mercredi	19h	35\$
Yoga Tonus (30min)	samedi	10h	35\$
Active En Douceur (Tonus Douce)	vendredi	12h	35\$
Renforce Fonctionnel & Équilibre (30min)	dimanche	10h	50\$
Respiration/Mobilité (RM) Flow	jeudi	18h15	50\$
Condition En Motion	jeudi	10h	50\$

Boxe Jr.	lun	18h	125\$
Boxe Adulte	lun	19h	125\$
Pila Yoga	lundi	19h	125\$
Pilates Fitness	samedi	11h	150\$
Tai Chi	lundi	10h	150\$
Les Essentiels Du Gym	mardi	10h	150\$
Teen Titans	vendredi	19h	150\$
Ado Intro à la Musculation	jeudi/ vendredi	10h/20h	150\$

Programmation

# SABLON

*Fit Spécialisé*

---



# Descriptions

# SABLON *Fit*

## COURS ADAPTÉS



### Musculation Mobilité Réduite

Guidé par un kinésologue, ce cours propose des exercices de musculation du haut du corps réalisés sur chaise. Les participants sont encouragés à effectuer les mouvements à leur propre rythme.

Ce cours s'adresse aux personnes en situation de handicap moteur (maladies neuromusculaires), aux personnes ayant un surpoids important ou encore à celles temporairement limitées dans leurs mouvements (convalescence).

### Santé Pulmonaire

Guidé par un kinésologue, ce cours réhabilitatif propose des exercices de musculation du haut et du bas du corps réalisés sur chaise. Vous pratiquerez également des techniques de respiration tout au long de la séance afin de solliciter le cœur et d'améliorer votre capacité respiratoire. Des exercices cardiovasculaires seront aussi effectués, soit en position assise, debout ou en marchant. Les participants réalisent les activités à leur propre rythme. Ce cours s'adresse aux personnes atteintes de maladies respiratoires chroniques, aux personnes en réadaptation respiratoire, aux aînés présentant un essoufflement à l'effort ainsi qu'aux personnes vivant avec des maladies chroniques associées.

### Cardio-Muscu Adapté

Cours de réadaptation après un AVC. Programme des exercices de musculation pour le corps au complet, un travail d'équilibre, coordination et endurance cardio-vasculaire. La réadaptation aidera le participant à bouger mieux et se renforcer pour reprendre des activités de vie quotidienne. Il vise aussi à briser l'isolement!

Ce cours s'adresse aux personnes en rééducation (Suite à une opération: hanche, genou, dos), AVC, après une blessure (fracture, rupture ligamentaire), personnes en situation de handicap moteur.

### L'Aquathérapie & Aquaforme Adapté

C'est une approche douce qui utilise les propriétés de l'eau pour améliorer la mobilité, la force et la rééducation musculaire. Elle réduit la pression sur les articulations tout en permettant un travail efficace grâce à la résistance naturelle de l'eau. Ce type de thérapie est idéal pour soulager les douleurs, prévenir les blessures et favoriser la récupération. Les exercices peuvent inclure la marche, les étirements et le renforcement musculaire adaptés à chaque participant.

Accessible à tous les niveaux, le cours combine bien-être, sécurité et efficacité pour une remise en forme complète.

Ce cours s'adresse aux personnes avec douleurs articulaires ou arthrose, personnes en rééducation, personnes avec troubles neurologiques, Personnes avec maladies respiratoires, perte d'équilibre, faiblesse musculaire ou peur de tomber.

### Chorale Pulmonaire

La Chorale Pulmonaire combine chant et exercices respiratoires pour améliorer le souffle, la capacité pulmonaire et la posture.

Le cours est prioritairement destiné aux personnes atteintes de MPOC et de fibrose pulmonaire. Les personnes souffrant de COVID longue peuvent également être admises sur demande spéciale.

### Latin Folie/Dance Contemporaine sur chaise **NOUVEAU!**

C'est un cours rythmique et énergisant qui permet de découvrir la danse en toute sécurité, en position assise. Les participants travaillent la coordination, le rythme et l'endurance des jambes à travers des enchaînements simples, le tout dans une ambiance motivante et conviviale. Ce cours est idéal pour les adultes peu actifs, les seniors ou toute personne à mobilité réduite pour s'amuser sans impact sur les articulations.

### Boxe avec Parkinson

La boxe a gagné en reconnaissance en tant que forme d'exercice bénéfique pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson. La nature non-contact du sport, associée à son accent sur l'agilité, la coordination et la condition physique cardiovasculaire. Le cours vise à travailler l'agilité, la coordination main-œil, entraînement en force, l'exercice cardiovasculaire et la concentration mentale.

Ce cours s'adresse aux personnes vivant avec la Maladie de Parkinson, personnes en phase précoce ou récemment diagnostiquées, personnes souhaitant améliorer (équilibre et posture, vitesse de réaction, coordination œil-main, force fonctionnelle, confiance en leurs mouvements)

# SABLON *Fit*

## ADAPTED CLASSES



### Renforcement adapté aux douleurs chroniques

Ce cours propose des exercices musculaires ciblés et progressifs visant à diminuer la douleur et améliorer la fonction au quotidien. Les mouvements sont contrôlés, à faible impact, et ajustés selon les capacités individuelles afin de respecter les limitations et prévenir les exacerbations. L'accent est mis sur la stabilité, la posture et le soutien des articulations pour favoriser une meilleure qualité de vie. Le rythme est sécuritaire, avec des options offertes pour permettre à chacun d'évoluer à son propre niveau.

Ce cours s'adresse aux personnes vivant avec des douleurs chroniques, notamment celles atteintes d'Arthrose, de Fibromyalgie, de Sclérose en plaques, de Maladie de Parkinson, de Dystrophie musculaire ou d'autres conditions neuromusculaires affectant la force, l'équilibre et la mobilité.

### Entraînement privé supervisé en groupe

C'est un cours offert dans un environnement de gym motivant. Les séances utilisent une combinaison de machines et de poids libres pour développer la force et améliorer la condition physique. Chaque entraînement est structuré et chaque client suit son propre programme d'entraînement, conçu sur mesure selon son niveau et ses objectifs. L'entraîneur supervise la technique, offre des corrections et guide les participants tout au long de la séance. Idéal pour progresser de façon sécuritaire tout en profitant de la motivation du groupe.

Ce cours s'adresse aux aînés ou personne vivant avec une maladie chronique qui souhaitent renforcer leurs muscles, améliorer leur posture et stimuler leur vitalité. Les exercices proposés visent également à favoriser le maintien de l'autonomie, de l'équilibre et de la mobilité dans un environnement sécuritaire et adapté.

## SABLON FIT

Aquathérapie *	jeudi	15h30	50\$
Santé Pulmonaire	vendredi	16h	50\$
Zoom Santé Pulmonaire	mercredi	11h	50\$
Cardio Muscu Adapté	jeudi	11h/14h	50\$
Aquaforme Adapté	mardi	15h45	50\$
Muscu-Mobilité Réduite	mardi	11h	50\$
Boxe avec Parkinsons	mar	14h	50\$
Entraînement privé supervisé en groupe *	dimanche	13h	50\$
Renforcement adapté aux douleurs chroniques	mar/sam	13h30/ 13h	50\$
Latin Folie/Dance Contemporaine sur chaise**	jeudi	16h30	Gratuit

\*Programme d'entraînement nécessaire

\*\*Gratuit avec l'inscription d'un autre cours Sablon-Fit

Programmation

# CULTURELLE

---



# Descriptions

# CULTURELLES

## CULTUREL



### Italien - Débutant (90 minutes) (ADULTES) **NOUVEAU!**

Les participants pratiquent les salutations de base et de simples phrases de présentation. En binôme, ils s'exercent à se présenter et à poser des questions personnelles simples. À la fin, chacun peut saluer quelqu'un et échanger des informations de base en italien.

### Ballet-Claquette

Pour les enfants de 3 à 15 ans, ce cours de ballet-claquette offre une expérience riche et stimulante. Certifiée par la British Dance Association, notre enseignante crée un cadre où les jeunes danseurs développent coordination, musicalité et confiance.

### Danse contemporaine

Pour les enfants de 4 à 14 ans, ce cours propose une expérience unique à travers le mouvement. Certifiée par la British Dance Association, notre enseignante aide les jeunes danseurs à développer leur musicalité et leur coordination.

### Danse hip-hop

Pour les enfants de 4 à 14 ans, ce cours de hip-hop offre une expérience dynamique et énergique inspirée de la danse urbaine. Guidés par une enseignante passionnée, les jeunes développent leur sens du rythme et leur coordination.

### Échecs (débutant)

Apprenez les notions essentielles : développement des pièces, contrôle du centre, ouvertures simples et tactiques de base. Les leçons mettent l'accent sur une base théorique solide avec des parties guidées et analysées.

### Peinture aquarelle (90 minutes) - ADULTES

Cours d'aquarelle pour adultes débutants explorant les techniques de base, les mélanges de couleurs, le contrôle du pinceau et les lavis. Développez observation et créativité dans une ambiance détendue et progressive..

### Cours de dessin (90 minutes) - ADULTES

Cours de dessin pour adultes débutants explorant le fusain, le pastel et les crayons de bois. Apprenez les bases : observation, proportions, ombres et textures, dans une ambiance créative, progressive et accessible.

### Gymnastique

Conçu pour les enfants de 3 à 9 ans, ce cours offre un milieu sécuritaire pour développer la coordination, la souplesse et l'équilibre. C'est le programme idéal pour initier les jeunes à la gymnastique à l'aide de la poutre, de la barre et des tapis.

### K-POP **NOUVEAU!**

Conçu pour les 4 à 15 ans, ce programme initie les jeunes à la danse K-Pop dans un cadre structuré et dynamique. Encadrés par une instructrice, ils apprennent des chorégraphies adaptées à leur âge, développent coordination, rythme et confiance, tout en découvrant les bases du hip-hop et des styles urbains.

### Cours de Crochet **NOUVEAU!**

Conçu pour les jeunes de 9 à 14 ans, cet atelier initie les participants aux bases du crochet dans un environnement créatif et bienveillant. Les jeunes apprendront les points de base, la lecture de patrons ainsi que différentes techniques débutantes tout en réalisant divers projets amusants faits à la main. Une belle façon de développer la motricité fine, la patience, la créativité et la confiance en soi grâce à un apprentissage pratique.

### Peinture

Pour les enfants de 5 à 14 ans, ce cours invite à découvrir différentes techniques de peinture. À travers des projets variés, les jeunes apprennent à utiliser les couleurs, les pinceaux et divers matériaux pour créer librement. Aucune expérience requise — seulement l'envie de peindre!

### Couture **NOUVEAU!**

Conçu pour les jeunes de 9 à 15 ans, cet atelier de couture initie les participants aux bases de la couture dans un environnement créatif et bienveillant. Les jeunes apprendront les techniques de base, l'utilisation sécuritaire des outils et des machines à coudre, ainsi que la réalisation de projets amusants adaptés à leur niveau. Une belle façon de développer la motricité fine, la patience, la créativité et la confiance en soi grâce à un apprentissage pratique.

### Theatre **NOUVEAU!**

Destiné aux enfants de 4 à 15 ans, ce programme initie les participants aux bases du théâtre dans un environnement structuré, créatif et stimulant. Encadrés par une instructrice, ils exploreront le jeu scénique, l'expression corporelle, la diction, l'improvisation et l'interprétation de personnages à travers des activités et exercices adaptés à leur âge, tout en développant leur confiance en soi, leur créativité, leur communication et leur esprit d'équipe dans une ambiance amusante et encourageante.

### Cheerleading

Conçu pour les jeunes de 7 à 15 ans, ce programme initie les participants aux bases du cheerleading dans un environnement structuré, dynamique et motivant. Encadrés par une instructrice, ils apprendront des chorégraphies, des motions, des sauts et des techniques adaptées à leur âge, tout en développant leur coordination, leur esprit d'équipe, leur confiance en soi et leur endurance physique dans une ambiance amusante et énergique

# Programmation

# SABLON *Culturelle*

## CULTUREL & COMMUNAUTAIRE

Gymnastique (3 – 4 ans) 9 sem.	mercredi	16h30	160\$
Gymnastique (5 – 7 ans) 9 sem.	mercredi	17h30	160\$
Gymnastique (8 – 9 ans) 9 sem.	mercredi	18h30	160\$
Ballet-claquette (3 – 6 ans)	dimanche	9h05	160\$
Ballet-claquette (7 – 10 ans)	dimanche	10 h	160\$
Ballet-claquette (10-15 ans) 90 min	dimanche	11h	180\$
Danse contemporaine (4 – 6 ans)	mercredi	17h	160\$
Danse contemporaine (7 – 10 ans)	jeudi	18h45	160\$
Danse contemporaine (11 – 14 ans) 90 min	jeudi	19h45	180\$
Hip-hop (3 – 5 ans)	samedi	11h	160\$
Hip-hop (6 – 9 ans)	samedi	12h	160\$
Hip-hop (10 – 14 ans)	samedi	13h	160\$
Theatre (4– 6 ans)	Vendredi	16h	150\$
Theatre (7 – 10 ans)	Vendredi	17h	150\$
Theatre (11 – 15 ans)	Vendredi	18h	150\$
Échec – débutant (6 – 12 ans)	samedi	9h	175\$

Crochet (7 –9 ans)	Samedi	11h	175\$
Crochet (10 –12 ans)	Samedi	12h	175\$
Crochet (13 –15 years)	Samedi	13h	175\$
Peinture (5 – 7 ans)	dimanche	10h	150\$
Peinture (8 – 10 ans)	dimanche	11h	150\$
Peinture (11 – 14 ans)	dimanche	12h	150\$
Couture (7 –9 ans)	dimanche	11h	175\$
Couture (10 –12 ans)	dimanche	12h	175\$
Couture (13 –15 ans)	dimanche	13h	175\$
Cheerleading (7– 9 ans)	Vendredi	16h	150\$
Cheerleading (10– 12 ans)	Vendredi	17h	150\$
Cheerleading (13– 15 years)	Vendredi	18h	150\$
K-Pop (4–6 ans)	Vendredi	17h	160\$
K-Pop (7–10 ans)	Vendredi	18h	160\$
K-POP (11–15 ans)	Vendredi	19h	160\$
Peinture à l'aquarelle (90 mins x 8 sem) – ADULTES	dimanche	13h00	165\$
Dessin (fusain, pastel, crayons bois) (90 mins x 8 sem) – ADULTES	dimanche	14h45	165\$
Italien – Débutants (90 mins x 7 sem) – ADULTES	mardi	18h00	195\$

Programmation

# SPORTIVE

---



# Descriptions

# SPORTIVE

## SPORTIF



### Soccer

Une activité dynamique pour les jeunes de 4 à 14 ans qui veulent bouger, s'amuser et développer leurs habiletés au soccer. À travers des jeux, des exercices et des matchs, les participants apprennent à travailler en équipe tout en améliorant leur contrôle du ballon, leurs passes et leurs tirs.

### Basketball

Cours plein d'action pour les jeunes de 4 à 14 ans, où chaque séance devient un vrai terrain de défis et de jeux collectifs. Les participants apprennent à anticiper les mouvements, élaborer des stratégies avec leurs coéquipiers et relever des défis de tir et de dribble. Entre mini-tournois, relais et jeux rapides, chaque joueur bouge, prend des décisions sur le vif et s'amuse tout en développant son agilité et son esprit d'équipe.

### Volleyball

Apprends à maîtriser ton service, à placer tes passes et à smasher. Pendant le cours, les participants travaillent le perfectionnement des techniques de volleyball, incluant les passes, les réceptions, les services et les attaques. Des exercices pratiques et des mini-matchs permettent de mettre les apprentissages en action tout en développant la coordination et le jeu d'équipe.

### Basketball Libre

Participe à nos sessions de basketball libre durant nos créneaux horaires préétablis et profite de l'espace pour t'entraîner ou jouer entre amis. Que ce soit pour améliorer ton tir, tes passes ou simplement passer un bon moment, nos créneaux sont faits pour ça.

### Aïkido

L'aïkido est un art martial basé sur la maîtrise de l'énergie et des mouvements circulaires pour neutraliser un adversaire sans recours à la force brute. Ce cours permet de développer la coordination, la souplesse et la concentration, tout en favorisant la maîtrise de soi et le respect des autres.

### Badminton

**NOUVEAU!**

Pendant le cours, les participants apprennent à maîtriser le service, placer leurs frappes et enchaîner les échanges. Les séances combinent exercices techniques, jeux de précision et mini-matchs, permettant de travailler la coordination, la rapidité et les réflexes.

### Multisports

Nos cours multisports permettent aux plus jeunes de découvrir une variété d'activités tout en développant leur motricité et leur coordination. Chaque séance est l'occasion de tester de nouveaux sports comme soccer, basketball, volleyball, hockey et bien d'autres, tout en progresser et s'amuser. Une manière ludique et dynamique d'améliorer l'agilité, l'équilibre et les habiletés motrices dès le plus jeune âge.

# SPORTIVE

## SPORTIF

Aikido Zone 3 à 5 ans (2x/sem.)	mardi& jeudi	18h& 18h30	177\$
Aikido Zone 3 à 5 ans (1x/sem.)	Samedi	16h	120\$
Aikido 6-99 ans	mardi ou samedi	19h ou 17h	200\$
Aikido 6-99 ans	jeudi	19h30	200\$
Aikido 6-99 ans (2x/sem.)	mardi et samedi	19h & 17h	300\$
Volleyball 9-14 ans	samedi	13h15 ou 14h15	156\$
Volleyball 15 ans +	samedi	15h15	156\$
Basketball 4-5 ans	Samedi	8h	156\$
Basketball 6-8 ans	samedi	9h	156\$
Basketball 9-10 ans	samedi	10h	156\$
Basketball 11-13 ans	samedi	11h	156\$
Basketball 4-5 ans	vendredi	17h	156\$
Basketball 6-8 ans	vendredi	18h	1956\$
Basketball 9-10 ans	vendredi	19h	156\$
Basketball 11-13 ans	vendredi	20h	156\$

Soccer 4-5 ans (Parent/enfant)	dimanche	9h	156\$
Soccer 6-8 ans	Dimanche	10H	156\$
Soccer 6-8 ans	dimanche	11h	156\$
Soccer 9-13 ans	dimanche	12h	156\$
Soccer 14+	Dimanche	13h	156\$
Soccer 5-8 ans	Mercredi	18H30	156\$
Soccer 9-12 ans	Mercredi	19H30	156\$
Multisports 3-5 ans	mardi	17h	150\$
Multisports 3-5 ans	Samedi	15H15	150\$
Multisports 3-5 ans (2x/sem.)	Mardi&Samedi	17H/15H15	210\$
Multisports 6-10 ans	Samedi	12H15	150\$
Badminton 7-11 ans	Dimanche	16H	156\$
Badminton 12 ans +	Dimanche	17H	156\$

Programmation

# AQUATIQUE

---



# AQUATIQUE



## H<sub>2</sub>OMG

**NOUVEAU!**

Rejoignez nous pour 4 samedis remplis de plaisir cet été! Profitez de soirées thématiques uniques conçues pour divertir toute la famille. De l'olympiade aquatique à visionnement de film en flottaison, nous saurons intéressés les petits et les grands. Que vous souhaitiez bouger, relaxer ou simplement passer un bon moment entre amis ou en famille, ces soirées sont l'occasion parfaite de profiter pleinement de l'été. Venez créer des souvenirs mémorables avec nous !

Samedis 18 et 25 juillet et 1 et 8 août

## AQUAFORME PRÉNATAL

Nos séances d'aquaforme prénatal combinent exercices aérobiques et mouvements énergisants pour améliorer votre force musculaire, soutenir votre cœur et vos poumons, et préparer votre corps à l'accouchement. Grâce à l'apesanteur de l'eau, vous profitez d'un entraînement complet, sécuritaire et sans impact, parfaitement adapté à votre rythme et à chaque étape de votre grossesse.

Mardi : 17:45 à 18:40

## AQUAFORME ADAPTÉ

**NOUVEAU!**

Similaire à un cours régulier d'aquaforme, les cours sont structurés pour offrir un entraînement complet en utilisant les propriétés uniques à l'eau tel que sa résistance et la flottabilité. Sa différence est que les groupes sont plus petits et on porte attention aux besoins spécifiques de chacun des participants telle qu'une blessure.

Mardi: 15:45 à 16:40

## SESSION DE 9 SEMAINES - 25 JUIN AU 26 AOÛT

### AQUABABY

Aquababy est un cours conçu pour favoriser le développement général de votre nouveau-né. Nous travaillons sur le renforcement musculaire et les étirements, en suivant les concepts de la massothérapie, de la kinésiologie, de la réflexologie et bien d'autres techniques. C'est un cours très dynamique et unique qui offre de nombreuses possibilités aux bébés et aux parents. C'est une activité merveilleuse qui vous permet de vous amuser et de tisser des liens avec votre bébé et de le socialiser avec d'autres personnes. Si le bébé n'a pas commencé le cours avant l'âge de 10 mois, il ne sera malheureusement plus possible de l'inscrire, car l'adaptation devient trop difficile passé cet âge.

Session de 7 semaines

### MONITEUR EN FORMATION - AQUATIQUE ET PREMIER SOINS

Le programme Duo relève offre la possibilité de faire une triple formation : certification de moniteur en formation de camp (MEF), brevet de sauveteur Médaille de bronze (MB) et brevet de premiers secours. Ce programme s'est vu décerner le prix Innovation et Excellence par l'Association des camps du Québec (ACQ).

Sur 3 semaines, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30, à des dates spécifiques.

Consulter notre site web sous camp de jour été pour plus d'info!

### PERFECTIONNEMENT DE NAGE

**NOUVEAU!**

Cette activité s'adresse aux jeunes de 9 à 16 ans qui souhaitent améliorer leurs habiletés en natation afin de réussir l'évaluation de nage pour la médaille ou relever plus facilement les défis physiques du cours de sauvetage (comme le 400 m). Offert à un niveau plus avancé qu'un Aqua-Ado 3, ce programme met l'accent sur l'endurance, la technique et la confiance dans l'eau, tout en proposant un encadrement motivant et adapté au rythme de chacun.

Vendredi et dimanche

# Programmation AQUATIQUE

Cours	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
<b>Aquababy (0-10 mois)</b> <b>Débutant</b> (30 min - 193\$ - 7 sem)		9:00   9:30			9:00   9:30		
<b>Aquababy (0 - 10 mois)</b> <b>Débutant mixte +</b> (30 min - 193\$ - 7 sem)		8:30			8:30		
<b>Aquababy (8-10 mois)</b> <b>Avancé / Intermédiaire</b> (30 min - 193\$ - 7 sem)		8:00			8:00		
<b>Parent-enfant 2</b> (30 min - 139\$)						9:00	9:00
<b>Parent-enfant 3</b> (30 min - 139\$)						9:00	9:00
<b>Parent-enfant 3 - Peur de l'eau</b> (30 min - 139\$)					18:00		
<b>Préscolaire 1</b> (30 min - 139\$)			17:10	17:25	17:30   17h55	9:35	9:35
<b>Préscolaire 2</b> (30 min - 139\$)			17:10   17:50	17:25	16:55	9:35	9:35
<b>Préscolaire 3</b> (30 min - 139\$)			17:50	17:25   18:00	16:55	10:10	10:10
<b>Préscolaire 4</b> (30 min - 139\$)				18:00		10:10	10:10
<b>Préscolaire 5</b> (30 min - 139\$)						10:10	10:10
<b>Préscolaire 6</b> (30 min - 139\$)						10:45	
<b>Nageur 1</b> (45min - 178\$)			17:45	18:35	17:10	10:45	10:45   11:20
<b>Nageur 2</b> (45min - 178\$)			17:45	17:40	17:10	11:35	11:35
<b>Nageur 3</b> (45min - 178\$)			18:35	18:30		11:20	11:35
<b>Nageur 4</b> (45min - 178\$)			18:35	18:30		12:10	12:10
<b>Nageur 5</b> (55 min - 189\$)			19:15			12:25	
<b>Nageur 6</b> (55 min - 189\$)			19:15			12:00	

# Programmation AQUATIQUE

Cours	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
<b>Aqua-ado 1</b> (55 min – 189\$)					18:30		13:05
<b>Aqua-ado 2</b> (55 min – 189\$)					19:30		13:00
<b>Aqua-ado 3</b> (55 min – 189\$)					18:30		13:00
<b>Aquaforme</b> (55 min – 139\$)	9:00   18:00		10:30	9:30	12:00		
<b>Aquaforme adapté</b> (55 min – 139\$)		15:45					
<b>Aquaforme prénatal</b> (55 min – 139\$)		17:45					
<b>Nageur 7 – JS initié</b> (55 min – 189\$)				19:20		13:00	
<b>Nageur 8 – JS averti</b> (55 min – 189\$)				19:20		13:00	
<b>Nageur 9 – JS expert</b> (55 min – 189\$)						13:00	
<b>Perfectionnement de nage</b> (55 min – 189\$)					19:30		13:05
<b>Adulte 1</b> (55 min – 189\$)		17:25 (femme)   18:30					
<b>Adulte 2</b> (55 min – 189\$)		18:30 (femme)   19:30					
<b>Adulte 3</b> (55 min – 189\$)		19:30					
<b>Cours privé enfant</b> (30 min – 266\$)		Variable entre 16:50 et 19:40	Variable entre 16:05 et 19:25	Variable entre 16:20 et 20:10	Variable entre 16:45 et 20:10	Variable entre 10:10 et 13:55	Variable entre 10:50 et 15:00
<b>Cours privé besoins particuliers</b> (30 min – 270\$)		Variable entre 16:50 et 17:35	Variable entre 16:05 et 19:25	Variable entre 16:20 et 20:10	Variable entre 16:45 et 20:10	Variable entre 9:35 et 12:55	Variable entre 9:35 et 15:00
<b>Cours privé adulte</b> (45 min – 288\$)		Variable entre 16:50 et 20:25	Variable entre 18:25 et 20:15				

# Programmation **FORMATION AQUATIQUE**



Pour s'inscrire, veuillez répondre au **formulaire** disponible via le **code QR** ci dessous



## Premiers Soins – Général

### Dates à déterminer

160\$

aucun préalable

## Croix de Bronze

Dimanche 13h à 17h  
du 19 juillet au 23 août  
260\$

Préalable : Médaille de bronze

## Médaille de Bronze

Dimanche 13h à 17h  
du 21 juin au 26 juillet  
260\$

Préalable : Test de nage et avoir 13 ans  
OU Étoile de bronze

1<sup>e</sup> étape pour devenir sauveteur(-se)

! Développe tes compétences en sauvetage!

## ! Nageur 7 – Jeune sauveteur Initié

Voir p.22

## ! Nageur 9 – Jeune sauveteur Expert

Voir p.22

## ! Nageur 8 – Jeune sauveteur Averti

Voir p.22

## ! Perfectionnement de nage

Voir p.22

Programmation

# BESOINS

*Particuliers*

---



Centre du Sablon

# BESOINS *Particuliers*

## BESOINS PARTICULIERS



### Zone active inclusive

**GRATUIT !**

Cette activité s'adresse aux jeunes de 5 à 11 ans ayant des besoins particuliers, incluant les enfants avec besoins particuliers, TSA, TDAH ou un handicap physique. À travers des jeux moteurs variés, des relais coopératifs et des activités ludiques, les participants travailleront leurs compétences d'écoute, de communication verbale, de travail d'équipe et de respect des consignes. L'activité vise également le développement de la motricité globale, avec des adaptations possibles pour les jeunes ayant un handicap physique afin que chacun puisse participer à son rythme et selon ses capacités.

L'objectif principal est d'offrir un environnement sécurisant, stimulant et inclusif où chaque enfant peut bouger, coopérer, s'exprimer et s'amuser.

Zone active inclusive	Samedi 25 juillet 2026	10h00	Gratuit !
Zone active inclusive	Samedi 15 août 2026	10h00	Gratuit !

La zone d'animation sera au Parc Légaré

2245 Rue Légaré, Laval, QC

H7T 2C5

Zone gazon, près de la cabane