



SESSION HIVER 2011-2012

Du 2 décembre 2011 au 16 mars 2012

HOIRES DISPONIBLES

RÉSIDENT
AVEC CARTE
CITOYEN

INSCRIP.
GÉNÉR.

Bambinos

2-3 ans

12 cours de 30 minutes
accompagné du parent



*Nous préparons les défis,
vous prodiguez les câlins!*

En compagnie d'un de leur parent, les bambins de 2 et 3 ans améliorent leurs qualités motrices et découvrent l'environnement gymnase. Les tout-petits parcourent de gigantesques labyrinthes de jeux à chaque fois transformés et s'amuse follement tandis que les parents s'initient à l'enseignement des bases de la gymnastique.

- MERCREDI 10h15 à 10h45
- SAMEDI 8h30 à 9h
- SAMEDI 9h30 à 10h
- SAMEDI 10h30 à 11h
- DIMANCHE 8h30 à 9h
- DIMANCHE 9h30 à 10h

105\$
+ 20\$
*** APPLICABLE
1 fois par année
gymnique

115\$
+ 20\$
*** APPLICABLE
1 fois par année
gymnique

Minigym

4-5 ans

12 cours
de 45 minutes
non-accompagnés



*Un sensationnel parc de jeux
pour vos petits audacieux*

Guidés par nos jeunes instructeurs parmi les plus attachants, les enfants de 4 et 5 ans explorent d'immenses parcours de jeux comprenant tous les aspects importants du mouvement gymnique : grimper, sauter, tourner, se renverser, se balancer, et apprennent à dominer leurs petites frousses (vertige, nouveauté, détachement affectif) dans un environnement sécuritaire et décontracté.

- MERCREDI 11h à 11h45
(accompagné du parent)
- SAMEDI 8h30 à 9h15
- SAMEDI 9h30 à 10h15
- SAMEDI 10h30 à 11h15
- DIMANCHE 8h30 à 9h15
- DIMANCHE 9h30 à 10h15

125\$
+ 20\$
*** APPLICABLE
1 fois par année
gymnique

140\$
+ 20\$
*** APPLICABLE
1 fois par année
gymnique

Petite gym

5-8 ans

12 cours de 1 heure



*Premiers niveaux du Cangym
en version une heure : juste la
bonne dose pour transiter vers
la gymnastique des grands*

Le programme d'écussons Canada Gymnastique est offert en version écourtée pour les petits de 8 ans et moins afin de permettre une transition plus facile vers la gymnastique des grands. Pour être inscrit à ce programme, l'enfant doit se montrer capable de suivre, au sein d'un groupe, les directives d'un instructeur. On y enseigne les bases importantes que sont l'équilibre sur les mains, la roue latérale et le plongeon-roulade.

GARÇONS – version 1 h :

- (5-8) SAMEDI 14h45 à 15h45
- (5-8) DIMANCHE 10h45 à 11h45

FILLES – version 1 h :

- (5-8) LUNDI 16h15 à 17h15
- (5-8) SAMEDI 11h45 à 12h45
- (5-8) SAMEDI 13h à 14h

130\$
+ 20\$
*** APPLICABLE
1 fois par année
gymnique

145\$
+ 20\$
*** APPLICABLE
1 fois par année
gymnique

Gymnastique

masculine

5-17 ans

12 cours de 1 ½ heure



*Gymnastique aux appareils
masculins via le Cangym dans
des groupes exclusivement
composés de garçons*

CANGYM GARS

Basé sur les 14 niveaux du Cangym, notre programme masculin tient compte des besoins naturels des garçons : bouger, se mesurer aux autres, relever des défis, démontrer du cran, etc. Le cours comprend un échauffement au sol suivi d'une tournée des appareils traditionnels tels que les anneaux et les barres parallèles. Beaucoup d'emphase est mise sur le trampoline, sans conteste l'engin préféré des garçons.

Programme régulier 1,5 h :

- (7-9) MARDI 16h45 à 18h15
- (6-11) MARDI 18h30 à 20h
- (6-11) SAMEDI 14h45 à 16h15
- (6-11) DIMANCHE 10h45 à 12h15

135\$
+ 20\$
*** APPLICABLE
1 fois par année
gymnique

155\$
+ 20\$
*** APPLICABLE
1 fois par année
gymnique

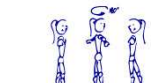
RAPPEL – voir PETITE GYM
Également disponible si votre fils a 8 ans et moins :
(5-8) SAMEDI 14h45 à 15h45
(5-8) DIMANCHE 10h45 à 11h45

Gymnastique

féminine

5-17 ans

12 cours de 1 ½ heure



*Mouvements et techniques
propres aux appareils de
gymnastique féminins avec
passeport personnalisé et
écussons*

CANGYM FILLES

Le programme d'écussons Cangym comprend 14 niveaux (couleurs) et constitue la ligne directrice de ce cours de gymnastique aux appareils féminins. La séance comporte un échauffement au sol puis une tournée des engins tels que la poutre et les barres asymétriques, sans oublier nos multiples trampolines (mini-trampo, tumbl trak et grand trampoline encadré), des incontournables dans notre sport.

Programme régulier 1,5 h :

- (6-11) MARDI 16h45 à 18h15
- (8-17) MARDI 18h30 à 20h
- (8-17) JEUDI 17h15 à 18h45
- (6-14) VENDREDI 16h15 à 17h45
- (6-11) SAMEDI 13h à 14h30
- (6-17) SAMEDI 14h45 à 16h15
- (6-14) DIMANCHE 12h30 à 14h

135\$
+ 20\$
*** APPLICABLE
1 fois par année
gymnique

155\$
+ 20\$
*** APPLICABLE
1 fois par année
gymnique

RAPPEL – voir PETITE GYM
Également disponible si votre fille a 8 ans et moins :
(5-8) LUNDI 16h15 à 17h15
(5-8) SAMEDI 11h45 à 12h45
(5-8) SAMEDI 13h à 14h

Double Gym

5-17 ans

2 X par semaine

*Parce qu'une fois, c'est bien,
mais deux c'est mieux !*



Offert à toute la clientèle, le programme accéléré Double Gym permet notamment de mieux répondre aux exigences des niveaux 5 et plus du Cangym qui requièrent une pratique plus régulière. L'apprentissage s'en trouve bonifié.

⇒ *Sélectionnez deux grille-horaires
qui vous conviennent et pour
lesquelles vous êtes éligible.
(âges à respecter)*

230\$
+ 20\$
*** APPLICABLE
1 fois par année
gymnique

270\$
+ 20\$
*** APPLICABLE
1 fois par année
gymnique

Accro de l'acro

11-17 ans

Programme mixte
12 cours de 1 ½ heure

*Mise en garde :
ce programme peut créer
une forte dépendance*



Ce cours réservé aux adolescents est axé sur l'acrobatie pure et dure. Les mouvements étudiés sont les filic-flacs, les salti et les vrilles, et l'action se déroule principalement au tumbl trak, au rod floor, sur nos multiples trampolines pour atterir dans notre incomparable fosse de voltige remplie de cubes de mousse. Musique, ambiance et mixité obligent.

Mixte, 11 ans et plus :

- (11-17) JEUDI 19h à 20h30

135\$
+ 20\$
*** APPLICABLE
1 fois par année
gymnique

155\$
+ 20\$
*** APPLICABLE
1 fois par année
gymnique

Cheer récréatif

8 ans et plus...

*jusqu'à ce que nous construisions un
nouveau gymnase dans le
stationnement !*

Filles/Gars
12 cours de 1 ½ heure
LA TOTALE !



Difficile à contenter ? Alors, prends LA TOTALE ! Notre programme de cheerleading récréatif a beaucoup à offrir : gymnastique, stunts, danse, pyramides, musique et esprit d'équipe. Plusieurs rôles sont possibles en complémentarité avec les autres participants : base arrière, base latérale, spotteur, voltige, sans parler de tes aptitudes en gym qui rehausseront la chorégraphie qui sera présentée à la fin de chaque session. Rien à voir avec les pom-pom girls : ce sport mixte s'adresse aussi aux gars et leur force physique y est une valeur ajoutée.

Filles/Gars

- (8-17) SAMEDI 14h45 à 16h15

135\$
+ 20\$
*** APPLICABLE
1 fois par année
gymnique
T-SHIRT
OBLIGATOIRE
NON-INCLUS
30\$

155\$
+ 20\$
*** APPLICABLE
1 fois par année
gymnique
T-SHIRT
OBLIGATOIRE
NON-INCLUS
30\$

PROGRAMMES COMPÉTITIFS



Gymnastique Artistique Féminine

Nous entraînons une quarantaine d'athlètes pour les réseaux de compétition provincial et national. Ces gymnastes nous représentent lors des événements du calendrier de la Fédération de gymnastique du Québec. Sur audition seulement. Entre 4 et 20 heures d'entraînement par semaine. Engagement annuel.
DISCUTEZ DU POTENTIEL DE VOTRE ENFANT AVEC UN ENTRAÎNEUR DE NOTRE ÉQUIPE.



SPARKS CHEERLEADING COMPÉTITIF

La saison des compétitions étant déjà commencée, nos équipes sont complètes pour 2011-2012. Surveillez nos prochaines dates de try-outs officiels ainsi que nos camps d'entraînement en cliquant *J'aime CampiAgile* sur notre page facebook. D'ici là, en vous inscrivant à notre programme de cheerleading récréatif, vous courez la chance d'être appelé comme substitut pour remplacer un athlète blessé ou malade.

*** APPLICABLE 1 fois par année :

*Une campagne de financement annuelle requiert la participation des membres lors de la 1^{ère} inscription de chaque année.
Chaque gymnaste pré-paie 10 billets de tirage à 2\$ chacun pour en faire ensuite la revente avant le mois de juin.*