

# PROGRAMMATION

## Été 2022

### 10 semaines

## 20 juin au 28 août 2022

#### COURS À LA SESSION

##### Préinscriptions

Dès 8 h 30, le 31 mai et le 1er juin

**- En ligne seulement, support téléphonique disponible**

\* Pour toutes les personnes inscrites à un cours à l'une des sessions automne 2021 ou hiver/printemps 2022

##### Inscriptions

Dès 8 h 30, à partir du 2 juin

**- En ligne seulement, support téléphonique disponible**

#### COURS PRIVÉS AQUATIQUE, GYMNASTIQUE, PARKOUR ET CIRQUE AÉRIEN

Toute inscription en cours privé se fait par téléphone seulement

##### Aquatique

Préinscriptions: Dès 9 h, le 6 juin

\* Pour toutes les personnes inscrites à un cours à l'une des sessions automne 2021 ou hiver/printemps 2022

Inscriptions: Dès 9 h, à partir du 7 juin

##### Gymnastique, parkour et cirque aérien

Préinscriptions: Dès 9 h, le 8 juin

\* Pour toutes les personnes inscrites à un cours à l'une des sessions automne 2021 ou hiver/printemps 2022

Inscriptions: Dès 9 h, à partir du 9 juin

# Cours privés et semi-privés

## Gymnastique

		Demi-session	Session complète
Privé*	50 minutes	317 \$	529 \$
Semi-privé*	50 minutes	190 \$	317 \$

\* Tarif par participant.e

Les participant.e.s doivent être âgé.e.s de 4 ans ou plus.

Prérequis lors de l'inscription: Frais annuel d'affiliation de la fédération de gymnastique (Gymnastique Québec)

Enfants / Adolescents / Adultes (4 ans et +): 29 \$

## Cirque aérien et Parkour

		Demi-session	Session complète
Privé*	50 minutes	381 \$	635 \$
Semi-privé*	50 minutes	229 \$	381 \$

\* Tarif par participant.e

Les participant.e.s doivent être âgé.e.s de 4 ans ou plus.

Prérequis lors de l'inscription: Frais annuel d'affiliation de la fédération de gymnastique (Gymnastique Québec)

Enfants / Adolescents / Adultes (4 ans et +): 29 \$

## Aquatique

		Demi-session	Session complète
Privé*	50 minutes	317 \$	529 \$
	25 minutes	190 \$	317 \$
Semi-privé*	50 minutes	190 \$	317 \$
	25 minutes	114 \$	190 \$

\* Tarif par participant.e

Les participant.e.s doivent être âgé.e.s de 5 ans ou plus.

En raison des mesures sanitaires liées à la COVID-19, toutes les personnes voulant s'inscrire à un cours privé ou semi-privé doivent être capables de faire une longueur en piscine sans aide extérieure.

Si ce n'est pas le cas, un.e adulte sachant nager devra accompagner l'enfant.

Les cours privés se font dans la partie profonde de la piscine, l'enfant doit donc être très à l'aise dans l'eau sans toucher le fond.

# Bains libres

Réservation en ligne requise en tout temps

Enfant 3\$

Adulte 5 \$

Casque de bain OBLIGATOIRE pour tous!

Les places sont limitées à 20 personnes maximum par plage horaire.

Catégorie	Âge	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Bain adultes (4 couloirs)	16 ans et +		20 h - 20 h 50		20 h - 20 h 50			
Bain familles (1 couloir)	Tous âges						15h - 15 h 50	
							16 h - 16 h 50	

# Boxe enfants

## Boxe récréative

\*L'enfant doit se procurer des gants de boxe ainsi que des bandages pour le premier cours. En vente à la réception.

Âge	Prix (1x/sem.)	Prix (2x/sem.)	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8 à 13 ans	133 \$	240 \$		16 h - 16 h 50		16 h - 16 h 50			

# Danse enfants

## Danse récréative

Style	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Multidanses	3-4 ans	133 \$						9 h - 9 h 50	
								10 h - 10 h 50	
	5-6 ans								11 h - 11 h 50

# Gymnastique enfants

## Minigymnastique, cours parent-enfant

\*Prérequis lors de l'inscription: Frais annuel d'affiliation de la fédération de gymnastique (Gymnastique Québec)

Bébé (3 ans et moins): 12 \$ Enfants / Adolescents / Adultes (4 ans et +): 29 \$

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Souris	12-18 mois	107 \$						9 h - 9 h 30	
Colibri	18-24 mois							9 h 35 - 10 h 05	
Ouistiti	24-36 mois							10 h 10 - 10 h 40	
Chat	3 ans	120 \$			16 h 15 - 16 h 55			10 h 45 - 11 h 25	

## Récréogym, cours en autonomie

\*Prérequis lors de l'inscription: Frais annuel d'affiliation de la fédération de gymnastique (Gymnastique Québec)

Bébé (3 ans et moins): 12 \$ Enfants / Adolescents / Adultes (4 ans et +): 29 \$

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Léopard	4 ans	133 \$			17 h 05 - 17 h 50			11 h 30 - 12 h 20	
Panthère	5 ans				17 h 05 - 17 h 50			11 h 30 - 12 h 20	

## Gymnastique récréative générale (garçons et filles)

\*Prérequis lors de l'inscription: Frais annuel d'affiliation de la fédération de gymnastique (Gymnastique Québec)

Bébé (3 ans et moins): 12 \$ Enfants / Adolescents / Adultes (4 ans et +): 29 \$

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Initiation générale	5-7 ans	200 \$	16 h 30 - 17 h 50			16 h 30 - 17 h 50		13 h - 14 h 20	
	8-12 ans			16 h 30 - 17 h 50		18 h - 19 h 20	16 h 30 - 17 h 50		
Intermédiaire générale	8-12 ans	240 \$	18 h - 19 h 50		18 h - 19 h 50			14 h 30 - 16 h 20	
Avancé (1x semaine)	7-12 ans	240 \$		18 h - 19 h 50			18 h - 19 h 50		
Avancé (2x semaine)	7-12 ans	373 \$		18 h - 19 h 50			18 h - 19 h 50		

## Parkour

\*Prérequis lors de l'inscription: Frais annuel d'affiliation de la fédération de gymnastique (Gymnastique Québec)

Bébé (3 ans et moins): 12 \$ Enfants / Adolescents / Adultes (4 ans et +): 29 \$

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Multiniveau	8-11 ans	160 \$							13 h - 13 h 55
									14 h - 14 h 55

## Cirque aérien récréatif

\*Prérequis lors de l'inscription: Frais annuel d'affiliation de la fédération de gymnastique (Gymnastique Québec)

Bébé (3 ans et moins): 12 \$ Enfants / Adolescents / Adultes (4 ans et +): 29 \$

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Initiation	8-10 ans	160 \$		17 h - 17 h 50		17 h - 17 h 50			
Intermédiaire	8-10 ans				18 h - 18 h 50		18 h - 18 h 50		

# Natation enfants

## Miniécole de natation, cours parent-enfant

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Oursin	4-12 mois		16 h - 16 h 25		16 h - 16 h 25		16 h - 16 h 25		
			16 h 30 - 16 h 55		16 h 30 - 16 h 55		16 h 30 - 16 h 55		
Pingouin 1	12-30 mois	107 \$		16 h - 16 h 25		16 h - 16 h 25		9 h - 09 h 25	
								10 h - 10 h 25	
								12 h - 12 h 25	
Pingouin 2	24-36 mois			16 h 30 - 16 h 55		16 h 30 - 16 h 55		9 h 30 - 9 h 55	
								10 h 30 - 10 h 55	
								12 h 30 - 12 h 55	
Dauphin 1	30 mois à 4 ans	133 \$	17 h - 17 h 50	17 h - 17 h 50	17 h - 17 h 50	17 h - 17 h 50	17 h - 17 h 50	13 h - 13 h 50	
Dauphin 2	33 mois à 5 ans		18 h - 18 h 50	18 h - 18 h 50	18 h - 18 h 50	18 h - 18 h 50	18 h - 18 h 50	11 h - 11 h 50	
							14 h - 14 h 50		
Requin*	3 à 5 ans			16 h - 16 h 50	16 h - 16 h 50	18 h - 18 h 50	18 h - 18 h 50	9 h - 9 h 50	

Pour TOUS les cours ci-haut, le parent doit obligatoirement accompagner son enfant dans l'eau.

\* Le cours de Requin se donne dans la grande piscine.

## Natation récréative

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Épaulard*	4 et 5 ans	133 \$		17 h - 17 h 50	17 h - 17 h 50			10 h - 10 h 50	
								14 h - 14 h 50	
Niveau 1*	6 ans et +		16 h - 16 h 50	18 h - 18 h 50		16 h - 16 h 50	16 h - 16 h 50	11 h - 11 h 50	
			17 h - 17 h 50				19 h - 19 h 50	13 h - 13 h 50	
Niveau 2*	6 ans et +		18 h - 18 h 50		18 h - 18 h 50	17 h - 17 h 50	17 h - 17 h 50	12 h - 12 h 50	
Niveau 3	6 ans et +			16 h - 16 h 50		16 h - 16 h 50		9 h - 9 h 50	
								13 h - 13 h 50	
Niveau 4	6 ans et +			17 h - 17 h 50		17 h - 17 h 50		10 h - 10 h 50	
								14 h - 14 h 50	
Niveau 5-6	6 ans et +			18 h - 18 h 50		18 h - 18 h 50		11 h - 11 h 50	
Niveau 7-8	6 ans et +							12 h - 12 h 50	

\* Les cours Épaulard ainsi que Niveau 1 et 2 se donnent en compagnie d'une personne adulte (dans l'eau) dans la partie peu profonde de la grande piscine.

## Soccer enfants

### Soccer récréatif

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Initiation	3-4 ans	120 \$		17 h - 17h 50		17 h - 17h 50			
	5-6 ans			18 h - 18 h 50		18 h - 18 h 50			

## Taekwondo enfants (ITF)

### Taekwondo récréatif et compétitif

Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8 ans et +	120 \$	19 h - 19 h 50		19 h - 19 h 50				

\* Prérequis : doit avoir une Ceinture verte

# Boxe adolescents

## Boxe récréative

\*L'adolescent.e doit se procurer des gants de boxe ainsi que des bandages pour le premier cours. En vente à la réception.

Âge	Prix (1x/sem.)	Prix (2x/sem.)	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
14-17 ans	133 \$	240 \$		17 h - 17 h 50		17 h - 17 h 50			

# Gymnastique adolescents

## Gymnastique récréative générale (garçons et filles)

\*Prérequis lors de l'inscription: Frais annuel d'affiliation de la fédération de gymnastique (Gymnastique Québec)

Bébé (3 ans et moins): 12 \$ Enfants / Adolescents / Adultes (4 ans et +): 29 \$

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Multiniveau	12-15 ans	240 \$						14 h 30 - 16 h 20	
Avancé (1x semaine)		240 \$			18 h - 19 h 50		18 h - 19 h 50		
Avancé (2x semaine)		373 \$			18 h - 19 h 50		18 h - 19 h 50		

## Parkour ado

\*Prérequis lors de l'inscription: Frais annuel d'affiliation de la fédération de gymnastique (Gymnastique Québec)

Bébé (3 ans et moins): 12 \$ Enfants / Adolescents / Adultes (4 ans et +): 29 \$

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Multiniveau	10-16 ans	160 \$							15 h - 15 h 55

## Cirque aérien récréatif

\*Prérequis lors de l'inscription: Frais annuel d'affiliation de la fédération de gymnastique (Gymnastique Québec)

Bébé (3 ans et moins): 12 \$ Enfants / Adolescents / Adultes (4 ans et +): 29 \$

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Initiation	11-15 ans	160 \$				19 h - 19 h 50			
Intermédiaire	11-15 ans			19 h - 19 h 50					
Perfectionnement	11-15 ans	288 \$					18 h - 19 h 50		

# Natation adolescents

## École de natation

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Multiniveau	10-15 ans	133 \$	18 h - 18 h 50				19 h - 19 h 50		

## Waterpolo

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Initiation	10-17 ans	133 \$			18 h - 18 h 50				

## Spécial: Médaille de bronze / Croix de bronze COMBINÉ

Âge	Prix	Dates	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
13 ans et +	300 \$	Non-offert Été 2022							

# Taekwondo adolescents (ITF)

## Taekwondo récréatif et compétitif

Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8 ans et +	120 \$	19 h - 19 h 50		19 h - 19 h 50				

\* Prérequis : doit avoir une Ceinture verte

# Boxe adultes

## Boxe technique

\*L'adulte doit se procurer des gants de boxe ainsi que des bandages pour le premier cours. En vente à la réception.

Niveau	Prix*	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Multiniveau	337 \$ (2x/semaine)		18 h - 19 h 20		18 h - 19 h 20			
		19 h - 20 h 20		19 h - 20 h 20				

\* Au choix: lundi/mercredi OU mardi/jeudi

# Gymnastique adultes

## Gymnastique récréative

\*Prérequis lors de l'inscription: Frais annuel d'affiliation de la fédération de gymnastique (Gymnastique Québec)

Bébé (3 ans et moins): 12 \$ Enfants / Adolescents / Adultes (4 ans et +): 29 \$

Niveau	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Multiniveau	264 \$ (1x/semaine)	20 h - 21 h 50		20 h - 21 h 50				
	373 \$ (2x/semaine)							

## Cirque aérien

\*Prérequis lors de l'inscription: Frais annuel d'affiliation de la fédération de gymnastique (Gymnastique Québec)

Bébé (3 ans et moins): 12 \$ Enfants / Adolescents / Adultes (4 ans et +): 29 \$

Niveau	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Intermédiaire/ avancé	317 \$		20 h - 21 h 50		20 h - 21 h 50			

# Natation adultes

## Natation

Niveau	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Intermédiaire/ Avancé*	147 \$ (1x semaine)		19 h - 19 h 50		19 h - 19 h 50			
	264 \$ (2x semaine)							

\*Pour s'inscrire au cours adultes la personne doit être capable de nager une longueur seule, sans aide extérieure.

## Aquaforme spécialisée (minipiscine)

Niveau	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Aquaprénatal (offert par une sage- femme)	161 \$ (1x semaine) 290 \$ (2x semaine)	19 h - 19 h 50		19 h - 19 h 50				

## Aquaforme (grande piscine)

Niveau	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Aquapoussette	147 \$ (1x semaine) 264 \$ (2x semaine) 337 \$ (3x semaine)			11 h 40 - 12 h 30				
Aquaforme				19 h - 19 h 50				
Aquajogging en eau profonde		19 h - 19 h 50						



# Taekwondo adultes

## Taekwondo récréatif et compétitif

Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Intermédiaire-Avancé (Niveau 2)	304 \$ (2x semaine)	20 h - 21 h 20		20 h - 21 h 20				
Perfectionnement et compétition*	198 \$ (1x semaine) 304 \$ (2x semaine)		19 h - 20 h 20		19 h - 20 h 20			

\* Prérequis : être inscrit.e à un cours de taekwondo récréatif

# Conditionnement physique

## Cours de groupe

Cours	Prix*	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Séniors en forme*	147 \$		14 h - 14 h 50					
Cross-training - Parent-bébé		Pour les cours fonctionnels et les tarifs, consultez l'horaire de cours du Gym sablon.						
Vélo-cardio - Parent-bébé								

\* Ce cours a lieu dans le Gym sablon pour la période estivale

[https://centresablon.fliipapp.com/horaire\\_](https://centresablon.fliipapp.com/horaire_)

# Parent-bébé

## Parent-bébé

Niveau	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Aquapoussette	161 \$ (1x semaine)			11 h 40 - 12 h 30				
Cardio bébé	290 \$ (2x semaine)			10 h - 10 h 50				
Cross-training - Parent-bébé	Pour les cours fonctionnels et les tarifs, consultez l'horaire de cours du Gym sablon.							<a href="https://centresablon.filipapp.com/horaire">https://centresablon.filipapp.com/horaire</a>
Vélo cardio - Parent-bébé								

# Samedis en famille

## Rallye photo

Samedi 21 mai 2022	14 h à 16 h	10 \$ par famille
--------------------	-------------	-------------------

## Fête de l'été

Samedi 18 juin 2022	À partir de 13 h 30	Gratuit pour tous
---------------------	---------------------	-------------------