

PROGRAMMATION

Automne 2022

14 semaines

12 septembre au 18 décembre 2022

COURS À LA SESSION

Préinscriptions

23 et 24 août, dès 8 h 30

- En ligne seulement, support téléphonique disponible

* Pour toutes les personnes inscrites à un cours à l'une des sessions hiver, printemps ou été 2022

Inscriptions

À partir du 25 août, dès 8 h 30

- En ligne seulement, support téléphonique disponible

COURS PRIVÉS AQUATIQUE, GYMNASTIQUE, PARKOUR

Préinscriptions

29 août, dès 8 h 30

- Cours privés : En ligne seulement, support téléphonique disponible

- Cours semi-privés : Par téléphone seulement, 514-527-1256, poste 0

* Pour toutes les personnes inscrites à un cours à l'une des sessions hiver, printemps ou été 2022

Inscriptions

30 août, dès 8 h 30

- Cours privés : En ligne seulement, support téléphonique disponible

- Cours semi-privés : Par téléphone seulement, 514-527-1256, poste 0

Cours privés et semi-privés

Gymnastique

		Demi-session	Session complète
Privé*	50 minutes	444 \$	741 \$
Semi-privé*	50 minutes	267 \$	444 \$

	Demi-session	Session complète
Date de départ	12 sept ou 31 oct	12 sept
Nombre de semaines	7	14

* 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 +) : 30 \$

Parkour

		Demi-session	Session complète
Privé*	50 minutes	533 \$	889 \$
Semi-privé*	50 minutes	320 \$	533 \$

	Demi-session	Session complète
Date de départ	12 sept ou 31 oct	12 sept
Nombre de semaines	7	14

* 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 +) : 30 \$

Aquatique

IMPORTANT: Cours à la session aquatique - Enfants

Comme partout au Québec, la pénurie de main d'œuvre frappe de plein fouet le Centre sablon. En raison d'un manque élevé de personnel dans le secteur aquatique, nous sommes dans l'obligation de suspendre momentanément **certains cours privés et semi-privés pour l'automne 2022.**

Nous sommes toutefois optimistes que nous réussirons à compléter notre équipe dans les prochaines semaines, nous vous invitons donc à vous inscrire sur la **LISTE D'ATTENTE** des cours ainsi identifiés dans Sport +. Lorsque nous aurons trouvé les bonnes personnes pour donner ces cours, vous serez contacté.e.s en priorité pour procéder à l'inscription. Nous sommes sincèrement désolés de ces inconvénients!

Le Centre sablon recrute activement pour la session d'automne. Vous connaissez la bonne personne pour notre équipe? Référez quelqu'un et obtenez une prime de référencement après que cette personne ait complété sa période de probation. Tous les détails ici : <https://centresablon.com/a-propos/emplois/>

		Demi-session	Session complète
Privé*	50 minutes	444 \$	741 \$
	25 minutes	267 \$	444 \$
Semi-privé*	50 minutes	267 \$	444 \$
	25 minutes	160 \$	267 \$

	Demi-session	Session complète
Date de départ	12 sept ou 31 oct	12 sept
Nombre de semaines	7	14

* Tarif par participant.e

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

Bain libre - réservation dans FLiP à partir du 12 septembre

Réservation en ligne requise en tout temps, jusqu'à 7 jours d'avance

Adulte 5 \$ - 10 passes pour 45 \$

Famille 10 \$ - 10 passes pour 85 \$

- Casque de bain OBLIGATOIRE pour tous.tes!
- Les places sont limitées à 5 personnes maximum par couloir par plage horaire pour les bains Adultes.
- Les places sont limitées à 20 réservations maximum par plage horaire pour les bains Familles.
- Les adultes peuvent venir accompagné.e.s de maximum 2 enfants pour les bains libres Familles.

Catégorie	Âge	Lundl.	Mardl.	Mercredl.	Jeudl.	Vendredl.	Samedl.	Dimanche
Bain adultes (4 couloirs)	16 ans et +	11 h 40 - 12 h 30		11 h 40 - 12 h 30		11 h 40 - 12 h 30		
			20 h - 20 h 50		20 h - 20 h 50			
Bain adultes (1 couloir)	16 ans et +						16 h - 16 h 50	16 h - 16 h 50
Bain familles (0 couloir)	Tous âges						16 h - 16 h 50	16 h - 16 h 50

Arts du cirque enfants

Arts du cirque

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Multiniveaux	7-8 ans	187 \$			17 h 30 - 18 h 20				

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	187 \$	336 \$		16 h - 16 h 50		16 h - 16 h 50			

Clubs pour enfants

Une activité en groupe chaque semaine en plus d'activités à faire à la maison

Club créatif

Activités	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Marionnettes	5-6 ans	205 \$							9 h - 9 h 50	
Bricolage et artisanat	5-6 ans									10 h - 10 h 50
	7-8 ans									11 h - 11 h 50
Théâtre	7-8 ans								10 h - 10 h 50	
	9-11 ans								11 h - 11 h 50	

Club actif

Activités	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Jeux sportifs	7-8 ans	187 \$		17 h 30 - 18 h 20					
	9-11 ans				17 h 30 - 18 h 20				

Danse enfants

Danse récréative

Style	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Parent-enfant	2-3 ans	149 \$							9 h - 9 h 25
	3-4 ans	187 \$							9 h 30 - 9 h 55
Multidanse	3-4 ans	187 \$						9 h - 9 h 50	11 h - 11 h 50
								10 h - 10 h 50	
	5-6 ans			17 h 30 - 18 h 20		17 h 30 - 18 h 20		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) : 15 \$

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Souris	12-18 mois	149 \$						9 h - 9 h 30	9 h - 9 h 30
Collibri	18-24 mois							9 h 40 - 10 h 10	9 h 40 - 10 h 10
								10 h 20 - 10 h 50	10 h 20 - 10 h 50
Oulstitt	24-36 mois	149 \$	16 h 30 - 17 h		16 h - 16 h 30			11 h 00 - 11 h 30	11 h 00 - 11 h 30
							11 h 40 - 12 h 10	11 h 40 - 12 h 10	
							12 h 15 - 12 h 45	12 h 15 - 12 h 45	
Chat	3 ans	168 \$	17 h 10 - 17 h 50		16 h 45 - 17 h 25			8 h 30 - 9 h 10	8 h 30 - 9 h 10
					17 h 40 - 18 h 20			9 h 20 - 10 h	9 h 20 - 10 h
							10 h 10 - 10 h 50	10 h 10 - 10 h 50	
							11 h 00 - 11 h 40	11 h 00 - 11 h 40	
							11 h 50 - 12 h 30	11 h 50 - 12 h 30	

Récréogym, cours en autonomie

*Prérequis lors de l'inscription : Frais annuel d'affiliation de la fédération de gymnastique (Gymnastique Québec), Enfants / Adolescents / Adultes (4 ans et +) : 30 \$

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Léopard	4 ans	187 \$			16 h 45 - 17 h 30				9 h - 9 h 45
					17 h 35 - 18 h 20				10 h - 10 h 45
Panthère	5 ans	187 \$			16 h 45 - 17 h 30				9 h - 9 h 45
					17 h 35 - 18 h 20				10 h - 10 h 45

Gymnastique récréative mixte

*Prérequis lors de l'inscription : Frais annuel d'affiliation de la fédération de gymnastique (Gymnastique Québec), Enfants / Adolescents / Adultes (4 ans et +) : 30 \$

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Initiation générale	5-7 ans	280 \$	16 h 30 - 17 h 50			16 h 30 - 17 h 50		9 h 25 - 10 h 45	11 h - 12 h 20
	8-12 ans						13 h - 14 h 20		
Intermédiaire général	8-12 ans	280 \$		16 h 30 - 17 h 50		18 h - 19 h 20	16 h 30 - 17 h 50	11 h - 12 h 20	
		336 \$	18 h - 19 h 50				14 h 30 - 16 h 20		
Avancé (1x semaine)	7-12 ans	336 \$		18 h - 19 h 50			18 h - 19 h 50		
Avancé (2x semaine)		523 \$		18 h - 19 h 50			18 h - 19 h 50		
Perfectionnement garçon	5-7 ans	280 \$						13 h - 14 h 20	

Parkour

*Prérequis lors de l'inscription : Frais annuel d'affiliation de la fédération de gymnastique (Gymnastique Québec), Enfants / Adolescents / Adultes (4 ans et +) : 30 \$

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Multiniveaux	8-11 ans	224 \$							14 h 30 - 15 h 20
									15 h 25 - 16 h 15

Natation enfants

IMPORTANT: Cours à la session aquatique - Enfants

Comme partout au Québec, la pénurie de main d'œuvre frappe de plein fouet le Centre sablon. En raison d'un manque élevé de personnel dans le secteur aquatique, nous sommes dans l'obligation de suspendre momentanément certains cours de la session d'automne 2022.

Nous sommes toutefois optimistes que nous réussirons à compléter notre équipe dans les prochaines semaines, nous vous invitons donc à vous inscrire sur la LISTE D'ATTENTE des cours ainsi identifiés dans Sport +. Lorsque nous aurons trouvé les bonnes personnes pour donner ces cours, vous serez contacté.e.s en priorité pour procéder à l'inscription. Nous sommes sincèrement désolés de ces Inconvénients!

Le Centre sablon recrute activement pour la session d'automne. Vous connaissez la bonne personne pour notre équipe? Référez quelqu'un et obtenez une prime de référencement après que cette personne ait complété sa période de probation. Tous les détails ici : <https://centresablon.com/a-propos/emplois/>

Minilécole de natation, cours parent-enfant

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Oursin	4-12 mois	149 \$		11 h 30 - 11 h 55				12 h - 12 h 25	12 h - 12 h 25
				12 h - 12 h 25				12 h 30 - 12 h 55	12 h 30 - 12 h 55
Pingoulin 1	12-30 mois			16 h - 16 h 25		16 h - 16 h 25		9 h 30 - 9 h 55	9 h 30 - 9 h 55
							10 h 30 - 10 h 55	10 h 30 - 10 h 55	
Pingoulin 2	24-36 mois				16 h 30 - 16 h 55	16 h 30 - 16 h 55		9 h - 9 h 25	9 h - 9 h 25
							10 h - 10 h 25	10 h - 10 h 25	
Dauphin 1	30 mois-4 ans	187 \$	16 h - 16 h 50	17 h - 17 h 50	18 h - 18 h 50	17 h - 17 h 50	18 h - 18 h 50	13 h - 13 h 50	14 h - 14 h 50
Dauphin 2	33 mois-5 ans							15 h - 15 h 50	
				17 h - 17 h 50	18 h - 18 h 50	16 h - 16 h 50	18 h - 18 h 50	17 h - 17 h 50	11 h - 11 h 50
Requin	3-5 ans		18 h - 18 h 50		17 h - 17 h 50	19 h - 19 h 50	16 h - 16 h 50	14 h - 14 h 50	11 h - 11 h 50

Natation récréative

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Épaulard	4 et 5 ans	187 \$	16 h - 16 h 50	17 h - 17 h 50	18 h - 18 h 50	16 h - 16 h 50	17 h - 17 h 50	9 h - 9 h 50	11 h - 11 h 50	
Niveau 1	6 ans et +								12 h - 12 h 50	14 h - 14 h 50
				17 h - 17 h 50	18 h - 18 h 50	16 h - 16 h 50	17 h - 17 h 50	18 h - 18 h 50	10 h - 10 h 50	9 h - 9 h 50
									13 h - 13 h 50	12 h - 12 h 50
									15 h - 15 h 50	15 h - 15 h 50
Niveau 2				18 h - 18 h 50	16 h - 16 h 50	17 h - 17 h 50	18 h - 18 h 50	16 h - 16 h 50	11 h - 11 h 50	10 h - 10 h 50
Niveau 3									14 h - 14 h 50	13 h - 13 h 50
				16 h - 16 h 50	17 h - 17 h 50	17 h - 17 h 50	16 h - 16 h 50	17 h - 17 h 50	9 h - 9 h 50	10 h - 10 h 50
Niveau 4									13 h - 13 h 50	13 h - 13 h 50
				17 h - 17 h 50	16 h - 16 h 50	16 h - 16 h 50	17 h - 17 h 50	16 h - 16 h 50	10 h - 10 h 50	9 h - 9 h 50
Niveau 5-6				18 h - 18 h 50		18 h - 18 h 50		14 h - 14 h 50	14 h - 14 h 50	
Niveau 7-8				18 h - 18 h 50			15 h - 15 h 50	11 h - 11 h 50		
					18 h - 18 h 50		11 h - 11 h 50	15 h - 15 h 50		

Science et robotique enfants

Science et robotique

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Multiniveaux	5-6 ans	205 \$						9 h - 9 h 50	
	7-8 ans							10 h - 10 h 50	
	9-11 ans							11 h - 11 h 50	

Soccer enfants

Soccer récréatif

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Initiation	2-3 ans (Parent-enfant)	168 \$							9 h - 9 h 50
	5-6 ans								9 h - 9 h 50
	3-4 ans								10 h - 10 h 50
	3-4 ans								11 h - 11 h 50
Intermédiaire	5-6 ans							10 h - 10 h 50 11 h - 11 h 50	
Avancé	5-6 ans	252 \$							12 h - 13 h 20
	7-8 ans								12 h - 13 h 20

Taekwon-Do (ITF) enfants

Taekwon-Do récréatif et perfectionnement

Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
5-6 ans Initiation <i>Horang!</i>	168 \$						9 h - 9 h 50	
7-11 ans						19 h - 19 h 50	10 h - 10 h 50	
7-14 ans				19 h - 19 h 50				
Perfectionnement*	168 \$						13 h - 13 h 50	

* Prérequis : être Inscrit.e à un cours de Taekwon-Do récréatif

Boxe ados

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	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
14-17 ans	187 \$	336 \$		17 h - 17 h 50		17 h - 17 h 50			

Gymnastique ados

Gymnastique récréative générale

*Prérequis lors de l'inscription : Frais annuel d'affiliation de la fédération de gymnastique (Gymnastique Québec), Enfants / Ados / Adultes (4 ans et +) : 30 \$

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Multiniveau	12-15 ans	336 \$						14 h 30 - 16 h 20	
Avancé (1x semaine)		336 \$		18 h - 19 h 50			18 h - 19 h 50		
Avancé (2x semaine)		523 \$		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), Enfants / Ados / Adultes (4 ans et +) : 30 \$

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Multiniveau	10-16 ans	224 \$							16 h 20 - 17 h 10

Natation ados

Natation

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Multiniveau	10-15 ans	187 \$	18 h - 18 h 50				18 h - 18 h 50		

Waterpolo

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Initiation	10-17 ans	187 \$		19 h - 19 h 50					

Spécial: Médaille de bronze / Croix de bronze COMBINÉ

Âge	Prix	Dates	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
13 ans et +	(Prix rég: 300\$)	Non-offert							

Taekwon-Do (ITF) ados

Taekwon-Do récréatif et compétitif

Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12 ans et +	168 \$					20 h - 20 h 50	11 h - 11 h 50	
Perfectionnement*							13 h - 13 h 50	

* Prérequis : être inscrit.e à un cours de Taekwon-Do récréatif

Parent-bébé

Parent-bébé

Niveau	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Aquapoussette	206 \$ (1x semaine)				11 h 40 - 12 h 30			
Cardio bébé	370 \$ (2x semaine) 472 \$ (3x semaine)			10 h - 10 h 50				

Ateliers de développement parent-bébé

Ateliers de développement

Cours	Âge	Prix	Dates	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Développement sensori-moteur	2-5 mois	103 \$	14 septembre au 26 octobre			10 h - 11 h				
	6-12 mois	103 \$	2 novembre au 14 décembre			10 h - 11 h				
Éveil musical	2-12 mois	103 \$	16 septembre au 28 octobre					9 h - 10 h		
	12-18 mois	103 \$						10 h - 11 h		
	2-12 mois	103 \$	4 novembre au 16 décembre					9 h - 10 h		
	12-18 mois	103 \$						10 h - 11 h		
Premiers soins et RCR - Petite enfance		40 \$	Dates à venir sur le site web							

Samedis en famille

[Visitez le site web pour toutes les informations!](#)

Changement important dans la programmation adultes

Dès l'automne, les cours de boxe et de gymnastique techniques adultes seront déplacés dans la programmation de cours fonctionnels. Ainsi, vous pourrez y accéder en formule « illimitée » avec un abonnement fonctionnel du Gym sablon.

Les cours de conditionnement physique, dont les cours de multidanse, de pilates, de tonus fit et de yoga, seront également déplacés dans la programmation du Gym sablon. Ils seront également accessibles en formule « illimitée » avec un abonnement aux cours collectifs. Vous pourrez vous procurer ce nouvel abonnement dès le 23 août.

Club de jeux adultes

Club de jeux de société

10\$ pour faire partie du club

Un mardi sur deux de 20 h à 22 h	20 septembre	4 octobre	18 octobre	1er novembre	15 novembre	29 novembre	13 décembre
----------------------------------	--------------	-----------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------

Natation adultes

Natation

Niveau	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Débutant	205 \$ (1x semaine) 370 \$ (2x semaine)	20 h - 20 h 50		20 h - 20 h 50				
Intermédiaire/ Avancé*	205 \$ (1x semaine) 370 \$ (2x semaine)	20 h - 20 h 50		20 h - 20 h 50	11 h 40 - 12 h 30	20 h - 20 h 50		

*Pour s'inscrire au cours Intermédiaire/avancé, 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
Aqua-prénatal (offert par une sage-femme)	226 \$ (1x semaine) 407 \$ (2x semaine)	19 h - 19 h 50		19 h - 19 h 50				
		20 h - 20 h 50		20 h - 20 h 50				
Aquadorsal	205 \$ (1x semaine) 370 \$ (2x semaine)					9 h 30 - 10 h 20		
Aquasénior						10 h 30 - 11 h 20		

Aquaforme (grande piscine)

Niveau	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Aquapoussette	205 \$ (1x semaine) 370 \$ (2x semaine) 472 \$ (3x semaine)				11 h 40 - 12 h 30			
Aquaforme				19 h - 19 h 50				
Aquajogging en eau profonde		19 h - 19 h 50			19 h - 19 h 50			

Taekwon-Do (ITF) adultes

Taekwon-Do récréatif et compétitif

Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Débutant-Intermédiaire (Niveau 1)	333 \$ (2x semaine)	19 h - 19 h 50		19 h - 19 h 50				
Intermédiaire-Avancé (Niveau 2)	425 \$ (2x semaine)	20 h - 21 h 20		20 h - 21 h 20				
Perfectionnement*	185 \$						13 h - 13 h 50	
Compétition*	277 \$ (1x semaine) 425 \$ (2x semaine)		20 h - 21 h 20		20 h - 21 h 20			

* Prérequis : être inscrit.e à un cours de Taekwon-Do récréatif

Soccer adultes

Soccer

Niveau	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
5 vs 5	252 \$ (1x/semaine) 386 \$ (2x/semaine)		20 h 45 - 22 h 05		20 h 45 - 22 h 05			

Badminton libre - réservation dans FLiP à partir du 12 septembre

Réservation en ligne requise en tout temps, jusqu'à 7 jours d'avance

20 \$/ 60 minutes

25 \$/ 90 minutes

Les participant.e.s doivent apporter leur propre matériel de badminton.

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Badminton libre - 60 minutes	21 h 15 - 22 h 15	21 h 15 - 22 h 15	21 h 15 - 22 h 15	21 h 15 - 22 h 15		14 h - 18 h	14 h - 18 h
Badminton libre - 90 minutes	20 h 45 - 22 h 15		20 h 45 - 22 h 15				

Spikeball libre - réservation dans FLiP à partir du 12 septembre

Réservation en ligne requise en tout temps, jusqu'à 7 jours d'avance

25 \$/ 90 minutes

Le matériel est fourni.

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Spikeball libre	20 h 45 - 22 h 15	20 h 45 - 22 h 15	20 h 45 - 22 h 15	20 h 45 - 22 h 15			

Changement important dans la programmation adultes

Dès l'**automne**, les cours de boxe et de gymnastique techniques adultes seront déplacés dans la programmation de cours fonctionnels. Ainsi, vous pourrez y accéder en formule « illimitée » avec un abonnement fonctionnel du Gym sablon.

Les cours de conditionnement physique, dont les cours de multidanse, de pilates, de tonus fit et de yoga, seront également déplacés dans la programmation du Gym sablon. Ils seront également accessibles en formule « illimitée » avec un abonnement aux cours collectifs. Vous pourrez vous procurer ce nouvel abonnement dès le 23 août.

[Consultez l'horaire de tous cours collectifs et fonctionnels du Gym sablon!](#)

Le Gym sablon agrandit son offre de services cet automne afin de vous en offrir toujours plus! Vous retrouvez désormais de nouveaux cours fonctionnels dans la programmation, ainsi que l'ajout des cours collectifs.

NOS SERVICES

Cours fonctionnels

Cross-training
Haltérophilie
Boxe fit
Nouveauté! Boxe technique
Nouveauté! Force athlétique
Gymnastique cross-training
Nouveauté! Gymnastique technique
Mobilité
Super gainz training
Vélo-cardio
Cross-training parent-bébé
Vélo-cardio parent-bébé

Nouveauté! Cours collectifs

Breaking
Cardio flow
Cardio kick boxe
Multidanse séniors
Pilates
Séniors en forme
Tonus fit séniors
Vinyasa yoga
Zumba

Services complémentaires

Entraînement autonome
Bain libre adultes

Coaching (privé)

NOS ABONNEMENTS

Abonnement *FONCTIONNEL*

Inclut :
Accès illimité aux cours fonctionnels
Accès illimité aux services complémentaires
Une séance de consultation privée kick-start
129 \$ par mois

Abonnement *COLLECTIF*

Inclut :
Accès illimité aux cours collectifs
Accès illimité aux services complémentaires
Une séance de consultation privée kick-start
75 \$ par mois

Abonnement *AUTONOME*

Inclut :
Accès illimité aux services complémentaires
49 \$ par mois

Abonnement *FULL ON*

Inclut :
Accès illimité aux cours fonctionnels
Accès illimité aux cours collectifs
Accès illimité aux services complémentaires
Une séance de consultation privée kick-start
165 \$ par mois
Promo de lancement:
149 \$ par mois pendant 12 mois si procuré entre le 23 août au 30 septembre 2022

Carte *MULTIACCÈS*

Vous souhaitez une option flexible? Optez pour la carte multiaccès! Sans date d'expiration, elle vous permet d'accéder aux cours fonctionnels, collectifs et à l'entraînement autonome. Optez plutôt pour la carte bain libre afin de profiter de nos installations aquatiques.

10 multiaccès: 159 \$ (15 \$/accès)
20 multiaccès: 280 \$ (14\$/accès)
50 multiaccès: 600 \$ (12 \$/accès)