

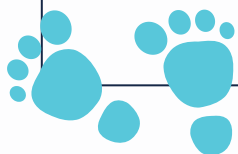
# GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

## PETITE ENFANCE

- 18 MOIS À 5 ANS
- NOUVELLES THÉMATIQUES À CAQUE COURS
- OBJECTIFS: EXPLORATION ET DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR GÉNÉRAL




COURS	DURÉE	PARTICULARITÉS	
PARENT - ENFANT 18 À 36 MOIS (MIXTE)	60 MINUTES	1 SEUL PARENT	<p><b>MARDI:</b> 16H00 - 17H00</p> <p><b>JEUDI:</b> 17H00 - 18H00</p> <p><b>SAMEDI:</b> 8H30-9H30, 9H45-10H45</p> <p><b>DIMANCHE:</b> 8H15-9H15, 9H30 - 10H30</p>
PETITE ENFANCE 3 ANS (MIXTE)	60 MINUTES	INITIATION À LA GYMNASTIQUE  SANS PARENT	<p><b>JEUDI:</b> 17H15 - 18H15</p> <p><b>SAMEDI:</b> 8H15 - 9H15, 15H15 - 16H15</p> <p><b>DIMANCHE:</b> 8H30 - 9H30</p>
PETITE ENFANCE 4-5 ANS (MIXTE)	60 MINUTES	INITIATION À LA GYMNASTIQUE  SANS PARENT	<p><b>LUNDI:</b> 17H30 - 18H30</p> <p><b>SAMEDI:</b> 9H30 - 10H30, 11H00 -12H00, 16H15 - 17H15</p> <p><b>DIMANCHE:</b> 8H15- 9H15, 11H45-12H45</p>



# GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

## FILLES 6-7 ANS

- 10 NIVEAUX
- OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES ÉLÉMENTS DE BASE EN GYMNASTIQUE AUX 5 APPAREILS FÉMININS
- PROGRESSION SUIVANT LE RYTHME D'APPRENTISSAGE
- À LA FIN DE LA SESSION, L'ATHLÈTE RECEVRA UN BULLETIN ATTESTANT DES RÉUSSITES DU PROGRAMME ÉTABLI
- COURS DE 90 MINUTES

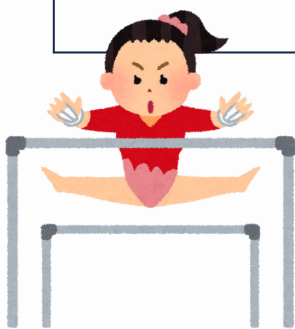
JOUR	NOM DU GROUPE	NIVEAUX	HORAIRE
LUNDI	SERPENTS	1-4	17H15 - 18H45
SAMEDI	BASILICS CROCODILES	1-4	8H30 - 10H00 13H30 - 15H00
 DIMANCHE	CAMÉLÉONS BOAS SALAMANDRES	1-4	9H45 - 11H15 11H30-13H00 16H00 - 17H30

# GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

## FILLES 8-9 ANS

- 10 NIVEAUX
- OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES ÉLÉMENTS DE BASE EN GYMNASTIQUE AUX 5 APPAREILS FÉMININS
- PROGRESSION SUIVANT LE RYTHME D'APPRENTISSAGE
- À LA FIN DE LA SESSION, L'ATHLÈTE RECEVRA UN BULLETIN ATTESTANT DES RÉUSSITES DU PROGRAMME ÉTABLI
- COURS DE 90 MINUTES

JOUR	NOM DU GROUPE	NIVEAUX	HORAIRE
LUNDI	ÉCLAIRES	1-4	18H45 - 20H15
MARDI	ARC-EN-CIEL	5+	19H00 - 20H30
SAMEDI	AUORES BORÉALES	1-4	15H45 - 17H15
DIMANCHE	FUSÉES ÉCLIPSES	1-4 5+	10H30 - 12H00 14H15 - 15H45



# GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

## FILLES 10-12 ANS

- 10 NIVEAUX
- OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES ÉLÉMENTS DE BASE EN GYMNASTIQUE AUX 5 APPAREILS FÉMININS
- PROGRESSION SUIVANT LE RYTHME D'APPRENTISSAGE
- À LA FIN DE LA SESSION, L'ATHLÈTE RECEVRA UN BULLETIN ATTESTANT DES RÉUSSITES DU PROGRAMME ÉTABLI
- COURS DE 90 MINUTES

JOUR	NOM DU GROUPE	NIVEAUX	HORAIRE
LUNDI	BASCULES	5+	19H00 - 20H30
SAMEDI	MENICHELLI	1-4	12H00 -13H30
DIMANCHE	TSHUKAHARA	5+	12H30 - 14H00



# GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

## 2x / SEMAINE

- 4 À 16 ANS.
- LES ATHLÈTES DE 6 À 9 ANS DOIVENT AVOIR COMPLÉTÉ UN SESSION DE PETITE ENFANCE/RÉCRÉATIF. LES ATHLÈTES DE 10 ANS ET PLUS DOIVENT AVOIR COMPLÉTÉ AU MOINS LE NIVEAU 3 DE NOTRE PROGRAMME RÉCRÉATIF.
- OBJECTIFS : APPROFONDIR LES MOUVEMENTS DE GYMNASTIQUE NÉCESSAIRES POUR ÉVOLUER DANS CETTE DISCIPLINE AVEC UN RYTHME UN PEU PLUS RAPIDE.
- CE VOLET EST UN TREMBLIN POUR ENTRER DANS LE SECTEUR COMPÉTITIF, ET POUR CEUX DÉSIREUX DE FAIRE PLUS DE GYMNASTIQUE!
- COURS DE DEUX HEURES, UNE FOIS LA SEMAINE ET UNE FOIS LA FIN DE SEMAINE.

COURS	NOM DU GROUPE	HORAIRE
4-5 ANS	MARGUERITES	MERCREDI: 17H15 - 18H15 & SAMEDI: 10H15 - 11H15
6-9 ANS	LILAS	JEUDI: 18H00 - 20H00 & SAMEDI: 13H00 - 15H00
10-12 ANS	ORCHIDÉES	MERCREDI: 18H30 -20H30 & SAMEDI: 13H45 - 15H45
13-16 ANS	TOURNESOLS	VENDREDI: 18H30 - 21H00 & DIMANCHE: 11H30 - 14H30

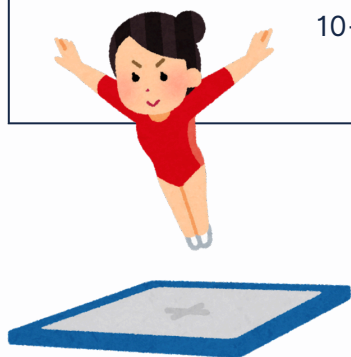


# TRAMPOLINE | SECTEUR RÉCRÉATIF

## GROUPES MIXTES

- 4 À 16 ANS.
- OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES ÉLÉMENTS DE BASE EN GYMNASTIQUE AUX 3 APPAREILS DES SPORTS DE TRAMPOLINE
- PROGRESSION SUIVANT LE RYTHME D'APPRENTISSAGE
- À LA FIN DE CHAQUE SESSION, L'ATHLÈTE RECEVRA UN BULLETIN ATTESTANT DES RÉUSSITES DU PROGRAMME ÉTABLI
- COURS DE 60 MINUTES POUR LE 4-6 ANS, 90 MINUTES À PARTIR DE 7 ANS.

GROUPE D'ÂGE	HORAIRE
4-6 ANS	<b>SAMEDI:</b> 10H45 - 11H45 <b>DIMANCHE:</b> 12H30 - 13H30
7-9 ANS	<b>SAMEDI:</b> 12H15 - 13H45, 14H00 - 15H30 <b>DIMANCHE:</b> 13H00 - 14H30
10-16 ANS	<b>LUNDI:</b> 19H00 - 20H30 <b>SAMEDI:</b> 14H00 - 15H30 <b>DIMANCHE:</b> 14H45 - 16H15



# GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

## ADULTES

- 17 ANS +
- OBJECTIFS : MAINTENIR UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE ET RENOUER OU GARDER UNE ATTACHE AVEC LE MILIEU DE LA GYMNASTIQUE ET DES SPORTS DE TRAMPOLINE.
- LE PROGRAMME EST CONÇU POUR TOUS LES NIVEAUX ET PERMET DE POURSUIVRE SES OBJECTIFS PERSONNELS AUX DIFFÉRENTS APPAREILS. (SAUT, BARRES, POUTRE, SOL, TRAMPOLINE)
- COURS DE DEUX HEURES.
- POSSIBILITÉ DE PARTICIPER À DES COMPÉTITIONS MASTER.

JOUR	HORAIRE
JEUDI	19H00 - 21H00

# GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

## GARÇONS

- PROGRAMME DE 5 NIVEAUX
- OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES ÉLÉMENTS DE BASE EN GYMNASTIQUE AUX 6 APPAREILS MASCULINS
- PROGRESSION SUIVANT LE RYTHME D'APPRENTISSAGE
- À LA FIN DE CHAQUE SESSION, L'ATHLÈTE RECEVRA UN BULLETIN ATTESTANT DES RÉUSSITES DU PROGRAMME ÉTABLI
- COURS DE 90 MINUTES

JOUR	NOM DU GROUPE	HORAIRE
SAMEDI	<i>HULKS</i>	<b>SAMEDI:</b> 15H15 - 16H45





# PRIX DES COURS | SECTEUR RÉCRÉATIF

GROUPE D'ÂGE	DURÉE	TARIF
PARENT-ENFANT	60 MINUTES	194,00\$
3-4-5 ANS	60 MINUTES	240,00\$
6-7 ANS	90 MINUTES	285,00\$
8-9 ANS	90 MINUTES	285,00\$
10-12 ANS	90 MINUTES	285,00\$
2X/SEMAINE 4-5 ANS	2 X 60 MINUTES	370,00\$
2X/SEMAINE 6-16 ANS	2 X 120 MINUTES	450,00\$
ADAPTÉ	60 MINUTES	235,00\$
ADULTES	120 MINUTES	370,00\$

\*Inclus: Frais d'affiliation de 14\$ (Parent-enfant), 20\$ (adapté) et 35\$ par Gym Québec.

Lorsque des cours sont annulés en raison d'un nombre insuffisant d'inscriptions, le Centre IONYX envoie un courriel pour informer les personnes concernées. Des plages horaires alternatives vous seront proposées selon les mêmes conditions.

- Rabais cours supplémentaire: 20% de rabais pour chaque inscription supplémentaire pour le même enfant.
- Rabais Familiaux: 10% de rabais à partir du 2e enfant et ce, pour chaque inscription supplémentaire. Applicable sur la facture la plus basse.
- 100\$ frais de non-résidents de Chambly et Carignan. Adressez-vous à votre ville pour les modalités de remboursement.