

AUTOMNE 2024
16 SEPTEMBRE au 16 DÉCEMBRE



GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF PETITE ENFANCE



- 18 MOIS à 5 ANS.
- NOUVELLES THÉMATIQUES À CHAQUE COURS.
- OBJECTIFS : EXPLORATION ET DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR GLOBAL.

COURS	DURÉE	PARTICULARITÉS	HORAIRE
PARENT - ENFANT 18 À 36 MOIS (MIXTE)	60 minutes	1 seul parent	Mardi 16h00 - 17h00 Jeudi 17h00 - 18h00 Samedi 8h00 - 9h00 Samedi 9h15 - 10h15 Dimanche 8h00 - 9h00 Dimanche 9h15 - 10h15
PETITE ENFANCE 3 ANS (MIXTE)	60 minutes	Initiation à la gymnastique Sans parent	Mardi 17h15 - 18h15 Jeudi 17h15 - 18h15 Samedi 8h15 - 9h15 Dimanche 8h15 - 9h15 Dimanche 9h30 - 10h30
PETITE ENFANCE 4 - 5 ANS (MIXTE)	60 minutes	Initiation à la gymnastique Sans parent	Lundi 17h15 - 18h15 Jeudi 17h15 - 18h15 Samedi 10h30 - 11h30 Dimanche 8h15 - 9h15 Dimanche 9h30 - 10h30 Dimanche 10h30 - 11h30 Dimanche 11h00 - 12h00

AUTOMNE 2024

16 SEPTEMBRE au 16 DÉCEMBRE

GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF GYMNASTIQUE FÉMININE & MASCULINE RÉCRÉATIVE

- 6 à 16 ANS.
 - 10 NIVEAUX | PROGRAMME FÉMININ ET PROGRAMME MASCULIN.
 - OBJECTIFS : DÉVELOPPEMENT DES ÉLÉMENTS DE BASE EN GYMNASTIQUE AUX 5 APPAREILS FÉMININS ET 6 APPAREILS MASCULINS.
 - PROGRESSION SUIVANT LE RYTHME D'APPRENTISSAGE DE L'ATHLÈTE. DÉVELOPPEMENT DE LA MOTRICITÉ GLOBALE (COORDINATION, ÉQUILIBRE, ORIENTATION SPATIALE).
 - À LA FIN DE CHAQUE SESSION, L'ATHLÈTE RECEVRA UN BULLETIN ATTESTANT LES RÉUSSITES DU PROGRAMME ÉTABLI.*
 - COURS D'UNE HEURE TRENTE PAR SEMAINE.
- *POUR COMPLÉTER UN NIVEAU, IL EST POSSIBLE QUE L'ATHLÈTE PARTICIPE À PLUSIEURS SESSIONS.

COURS	NIVEAUX	HORAIRE
GARÇONS 6 ANS ET +	TOUS NIVEAUX	Jeudi 18h45 - 20h15 Samedi 15h15 - 16h45
FILLES 6-7 ANS	N1 à 4	Lundi 17h15 - 18h45 Samedi 8h30 - 10h00 Dimanche 8h00 - 9h30 Dimanche 9h45 - 11h15 Dimanche 11h45 - 13h15 Dimanche 14h45 - 16h15 Dimanche 16h00 - 17h30
FILLES 8-9 ANS	N1 à 5+	Lundi 18h30 - 20h00 Mardi 18h45 - 20h15 Vendredi 18h45 - 20h15 Samedi 10h15 - 11h45 Dimanche 10h45 - 12h15 Dimanche 12h15 - 13h45 Dimanche 14h15 - 15h45
FILLES 10-12 ANS	N1 à 5+	Lundi 19h00 - 20h30 Samedi 12h30 - 14h00 Dimanche 12h30 - 14h00

AUTOMNE 2024
16 SEPTEMBRE au 16 DÉCEMBRE

GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

GYMNASTIQUE FÉMININE 2X SEMAINE

- 4 à 16 ANS.
- 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.
- COURS DE DEUX HEURES, UNE FOIS LA SEMAINE ET UNE FOIS LA FIN DE SEMAINE.

COURS	NIVEAUX	HORAIRE
FILLES 4 - 5 ANS 2X / SEMAINE	-	Mardi 17h15 - 18h15 Samedi 9h30 - 10h30
FILLES 6 - 7 ANS 2X / SEMAINE	Doit avoir complété les cours Petite enfance	Jeudi 18h00 - 20h00 Samedi 12h30 - 14h30
FILLES 8 - 9 ANS 2X / SEMAINE	N3+	Mardi 18h30 - 20h30 Samedi 14h45 - 16h45
FILLES 10 - 12 ANS 2X / SEMAINE	N3+	Mercredi 18h30 - 20h30 Samedi 14h15 - 16h15
FILLES 13 - 16 ANS 2X / SEMAINE	N3+	Vendredi 18h30 - 21h00 Dimanche 11h30 - 14h30

AUTOMNE 2024
16 SEPTEMBRE au 16 DÉCEMBRE

GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

GYMNASTIQUE 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.

COURS	NIVEAUX	HORAIRE
ADULTES 17 +	TOUS NIVEAUX	Jeudi 19h00 - 21h00

AUTOMNE 2024
16 SEPTEMBRE au 16 DÉCEMBRE

GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

GYMNASTIQUE ADAPTÉE MIXTE



- PERSONNES AYANT DES BESOINS PARTICULIERS DE 6 À 16 ANS.
- OBJECTIFS : S'ADAPTER À DIVERSES SITUATIONS CONTRIBUANT AU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT, SELON LE RYTHME ET LES BESOINS PARTICULIERS DE CHAQUE PARTICIPANT.
- ATELIERS PSYCHOMOTEURS GLOBAUX.
- ATELIERS D'EXPLORATION SENSORIELLE.
- ATELIERS D'INTÉGRATION PSYCHOSOCIAL.
- COURS DE 1 HEURE / SEMAINE.

COURS	HORAIRE
6 ANS + MIXTE	Mercredi 17h15 - 18h15 Dimanche 16h30 - 17h30

AUTOMNE 2024
16 SEPTEMBRE au 16 DÉCEMBRE

GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

COURS DURÉE	COÛTS*	# SEMAINES
PARENT-ENFANT	229.00\$	12 semaines
PETITE ENFANCE 3 ANS	285.00\$	12 semaines
PETITE ENFANCE 4 - 5 ANS	265.00\$	12 semaines
1.5h / semaine	335.00\$	12 semaines
2h / semaine	440.00\$	12 semaines
4h / semaine	505.00\$	12 semaines
5.5h / semaine	680.00\$	12 semaines
ADAPTÉ	270.00\$	12 semaines

*Inclus : Frais d'affiliation de 14\$(Parent-enfant), 20\$(Adapté) et 35\$ exigé 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.