



PROGRAMMATION - CLUB AEROGYM INC.

St-Augustin-de-Desmaures, Qc

SESSION HIVER 2019

Pour info : clubaerogym.inc1@hotmail.com

1. DEVELOPPEMENT MOTEUR, GYMNASTIQUE & PSYCHOMOTRICITÉ

1.A BEBE-GYM (GARÇONS ET FILLES DE 2 A 3 ANS (24 A 36MOIS)) COURS PARENT-ENFANT

Cours parent-enfant visant le développement moteur de l'enfant via des parcours et jeux, au sol ainsi que sur les appareils de gymnastique. **Intégration des bases de la gymnastique.**

Note : Pour les cours bébé-gym, une inscription = 1 parent + 1 enfant, mais 2 parents/adultes responsables de l'enfant peuvent alterner et se séparer la présence au cours avec l'enfant durant la session. Des mezzanines sont également à votre disposition en tout temps pour assister au cours.

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Bébé-gym Samedi	2 à 3 ans (24 à 36mois)	9 h 30 à 10 h 15	120 \$	144 \$	11 semaines

1.B BOUTS-DE-CHOUX (GARÇONS ET FILLES DE 3 A 6 ANS)

Gymnastique artistique sur appareils (garçons et filles sol, saut de cheval, barres, poutre, trampoline et anneaux). Adaptation du programme de développement gymnique Cangym pour les tout-petits de 3 à 6 ans.

L'apprentissage se fait principalement sous la forme de jeux et de parcours. Il vise l'apprentissage des bases sur chacun des appareils pour le développement de la force et de la coordination. Le programme est constitué de 5 niveaux d'apprentissage dans lesquels les gymnastes progressent.

Ce cours vise à développer la motricité par le sport de base qu'est la gymnastique et transmettre les bases sur chacun des appareils amenant les enfants vers le programme d'habilités gymniques «Cangym».

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Bouts-de-choux Lundi	3 à 4 ans	18 h 15 à 19 h 15	130 \$	156 \$	11 semaines
Bouts-de-choux Mardi	3 à 4 ans	18 h 15 à 19 h 15	130 \$	156 \$	11 semaines
Bouts-de-choux Mardi	5 à 6 ans	18 h 15 à 19 h 15	130 \$	156 \$	11 semaines
Bouts-de-choux Samedi	3 à 4 ans	9 h 15 à 10 h 15	130 \$	156 \$	11 semaines
Bouts-de-choux Samedi	5 à 6 ans	9 h 15 à 10 h 15	130 \$	156 \$	11 semaines
Bouts-de-choux Samedi	3 à 4 ans	10 h 20 à 11 h 20	130 \$	156 \$	11 semaines
Bouts-de-choux Samedi	5 à 6 ans	10 h 20 à 11 h 20	130 \$	156 \$	11 semaines
Bouts-de-choux Dimanche	3 à 4 ans	9 h 45 à 10 h 45	130 \$	156 \$	11 semaines
Bouts-de-choux Dimanche	5 à 6 ans	9 h 45 à 10 h 45	130 \$	156 \$	11 semaines
Bouts-de-choux Dimanche	3 à 4 ans	11h à 12h	130 \$	156 \$	11 semaines

2. PRÉ-CANGYM

GARÇONS ET FILLES, 4 A 6 ANS AVANCÉS

Pré-requis : avoir suivi trois sessions dans un groupe bouts-de-choux au Club, ou avoir complété les niveaux 1 à 3 inclusivement du programme i.e. niveaux éléphant/ourson/lapin

L'apprentissage des jeunes se poursuit à travers les mouvements plus avancés du programme bouts-de-choux et des éléments de Cangym des niveaux Bordeaux et Rouge.

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Pré-CANGYM Samedi	4 à 6 ans avancés	10 h 20 à 11 h 50	150 \$	180 \$	11 semaines
Pré-CANGYM Mardi	4 à 6 ans avancés	18 h 15 à 19 h 30	145 \$	174\$	11 semaines

GYMNASTIQUE PROGRAMME CANGYM

Gymnastique artistique sur appareils (sol, saut de cheval, barres, trampoline (garçons et filles), anneaux, barres parallèles, arçons, barre fixe (garçons) et poutre (filles))

CANGYM est un programme national de développement et d'évaluation d'habiletés pour la gymnastique artistique de Gymnastique Canada. L'objectif principal est de fournir un programme de développement d'habiletés gymniques, basé sur un système d'écussons, pour les clubs de gymnastiques du Canada. Les deux premiers écussons du programme correspondent aux écussons Bordeaux et Rouge.

3. BORDEAUX-ROUGE

FILLES 7 ANS ET +

Débutantes, ou rendues au niveau Bordeaux ou Rouge du programme Cangym

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Bordeaux-Rouge Filles Lundi	Filles 7 ans et +	18 h 15 à 20 h 15	165 \$	198 \$	11 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Mercredi	Filles 7 ans et +	18 h 15 à 20 h 15	165 \$	198 \$	11 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Vendredi	Filles 7 ans et +	18 h 15 à 20 h 15	165 \$	198 \$	11 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Samedi	Filles 7 ans et +	13 h 30 à 15 h 30	165 \$	198 \$	11 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Samedi	Filles 7 ans et +	11 h 15 à 13 h 15	165 \$	198 \$	11 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Samedi	Filles 7 ans et +	9 h 15 à 11 h 15	165 \$	198 \$	11 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Dimanche	Filles 7 ans et +	11h à 13h	165 \$	198 \$	11 semaines

4. BORDEAUX-ROUGE ET TAN

GARÇONS 7 ANS ET +

Débutants, ou rendus au niveau Bordeaux, Rouge ou Tan du programme Cangym

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Bordeaux-Rouge et Tan Garçons Samedi	Garçons 7 ans et +	11 h 15 à 13 h 15	165 \$	198 \$	11 semaines

5. TAN À ARGENT

GARÇONS 7 ANS ET + , AVANCES

Pré-requis : avoir complété les écussons Bordeaux, Rouge et Tan du programme Cangym

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Tan-Bronze-Mauve Garçons Samedi	Garçons 7 ans et + avancés	11 h 15 à 13 h 15	180 \$	216 \$	11 semaines

6. TAN-BRONZE

FILLES 7 ANS ET + (2H/SEM)

Pré-requis : avoir complété les écussons Bordeaux ET Rouge du programme Cangym

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Tan-Bronze Filles Samedi	Filles 7 ans et +	13 h 30 à 15 h 30	180 \$	216 \$	11 semaines

7. TAN-BRONZE ET BRONZE-MAUVE

FILLES 7 ANS ET + (4H/SEM)

Pré-requis : avoir complété les écussons Bordeaux ET Rouge (Et TAN) du programme Cangym*

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Bronze-Mauve* Filles Jeudi et Samedi	Filles 7 ans et +	Jeudi 18 h 15 à 20 h 15 et Samedi 11 h 15 à 13 h 15	245 \$	294\$	11 semaines
Tan-Bronze Filles Mardi et Samedi	Filles 7 ans et +	Mardi 18 h 15 à 20 h 15 et Samedi 13 h 30 à 15 h 30	245 \$	294\$	11 semaines

8. BLEU-TURQUOISE-ARGENT

FILLES 7 ANS ET + (4H/SEM)

Pré-requis : avoir complété les écussons jusqu'à Mauve inclusivement (Bordeaux à Mauve) du programme Cangym.

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Bleu-Turquoise-Argent Filles Jeudi et Samedi	Filles 7 ans et +	Jeudi 18 h 15 à 20 h 15 et Samedi 13 h 30 à 15 h 30	255 \$	306\$	11 semaines

9. ORANGE-JAUNE-GRIS - NIVEAU ORANGE ET +

GARÇONS ET FILLES (4H/SEM OU 2H/SEM)

Pré-requis : avoir complété les écussons Bordeaux à Argent du programme Cangym

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Orange-Jaune-Gris Filles et garçons Mercredi et Samedi	7 ans et +	Mercredi 18 h 45 à 20 h 45 et Samedi 13 h 30 à 15 h 30	300 \$	360 \$	11 semaines
Orange-Jaune-Gris Filles et Garçons Samedi	7 ans et +	Samedi 13 h 30 à 15 h 30	195 \$	234 \$	11 semaines

10. DEVELOPPEMENT ACROBATIQUE, TRAMPOLINE ET TUMBLING

GARÇONS ET FILLES (1H30/SEM)

**Initiation et perfectionnement des acrobaties au sol et du tumbling.
Le cours comprend des apprentissages et éducatifs au sol et au trampoline.**

***Deux sous-groupes seront formés selon les niveaux et âges des participants**

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Acro-tumbling Débutants et Intermédiaires	8 ans et +	Samedi 10h15 à 11h30	150 \$	180 \$	11 semaines

**11. INITIATION A LA SLACKLINE EN PARTENARIAT AVEC SLACK SCHOOL QUEBEC/
ÉCOLE DE SLACKLINE DE QUEBEC
@SLACKSCHOOLQUEBEC**

**-ADULTES ET 15 ANS ET + (MERCREDI OU DIMANCHE)
-JEUNES DE 7 A 14 ANS (DIMANCHE)**

En collaboration avec Slack School Québec, seuls entraîneurs certifiés YogaSlackers Teachers (yogaslackers.com) au Québec.

Initiation à la slackline, exercices d'équilibre et de renforcement musculaire. Un défi amusant qui sollicite tous les muscles stabilisateurs du corps. Venez découvrir cette discipline parfaite pour le corps et l'esprit. Ouvert à tous, débutants et intermédiaires.

Pour infos et inscription à ce cours: Slack School Québec/École de Slackline de Québec :

slackschoolquebec@gmail.com

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT pour tous (résident et non-résident)	DURÉE
Slackline progressions et conditionnement spécifique Adapté au niveau de chacun	Adultes et 15ans et +	Mercredi	110 \$	8 semaines
	Débutants et Intermédiaires	19h 20 à 20 h 20	L'inscription pour ces cours se fait directement auprès de l'École de slackline Slack School Québec : slackschoolquebec@gmail.com	
	Adultes et 15ans et +	Dimanche		
	Débutants et Intermédiaires	13h à 14h		
	7 à 14 ans	Dimanche		
	Débutants et Intermédiaires	13h à 14h		

12. GYMNASTIQUE ET ENTRAÎNEMENT ADULTES (1H/SEM) ADULTES 18 ANS ET +

Initiation et développement d'acrobaties au sol, équilibres sur les mains, etc. , mouvements et éducatifs de gymnastique et entraînement poids du corps de type callisthénie sur différents appareils. Cours et programme encadrés par une entraîneur de gymnastique kinésiologue. Ouvert à tous, tous niveaux.

Pour info : clubaerogym_inc@hotmail.com

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Gymnastique adultes	18 ans et +	Mercredi 18h15 à 19h30 ou Dimanche 12h-13h15	110 \$	138 \$	8 semaines