



# PROGRAMMATION - CLUB AEROGYM INC.

St-Augustin-de-Desmaures, Qc

SESSION AUTOMNE 2019

Pour info : [clubaerogym.inc1@hotmail.com](mailto: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	135 \$	162 \$	11 semaines
Bouts-de-choux Lundi	5 à 6 ans	18 h 15 à 19 h 15	135 \$	162 \$	11 semaines
Bouts-de-choux Mercredi	3 à 4 ans	18 h 15 à 19 h 15	135 \$	162 \$	11 semaines
Bouts-de-choux Mercredi	5 à 6 ans	18 h 15 à 19 h 15	135 \$	162 \$	11 semaines
Bouts-de-choux Samedi	3 à 4 ans	9 h 15 à 10 h 15	135 \$	162 \$	11 semaines
Bouts-de-choux Samedi	5 à 6 ans	9 h 15 à 10 h 15	135 \$	162 \$	11 semaines
Bouts-de-choux Samedi	3 à 4 ans	10 h 20 à 11 h 20	135 \$	162 \$	11 semaines
Bouts-de-choux Samedi	5 à 6 ans	10 h 20 à 11 h 20	135 \$	162 \$	11 semaines
Bouts-de-choux Dimanche	3 à 4 ans	9 h15 à 10 h15	135 \$	162 \$	11 semaines
Bouts-de-choux Dimanche	5 à 6 ans	9 h15 à 10 h15	135 \$	162 \$	11 semaines
Bouts-de-choux Dimanche	3 à 4 ans	10h20 à 11h20	135 \$	162 \$	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 (1h30)	160 \$	192 \$	11 semaines
Pré-CANGYM Mercredi	4 à 6 ans avancés	18 h 15 à 19 h 30 (1h15)	150 \$	180\$	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	170 \$	204 \$	11 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Mercredi	Filles 7 ans et +	18 h 15 à 20 h 15	170 \$	204 \$	11 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Vendredi	Filles 7 ans et +	18 h 15 à 20 h 15	170 \$	204 \$	11 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Samedi	Filles 7 ans et +	11 h 15 à 13 h 15	170 \$	204 \$	11 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Samedi	Filles 7 ans et +	9 h 15 à 11 h 15	170 \$	204 \$	11 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Dimanche	Filles 7 ans et +	9 h 15 à 11 h 15	170 \$	204 \$	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 +  Niveaux Bordeaux à Tan	13 h 30 à 15 h 30	170 \$	204 \$	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
Bronze-Mauve-Bleu Garçons Samedi	Garçons 7 ans et + avancés  Niveau Bronze et +	13 h 30 à 15 h 30	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*

GRUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Tan-Bronze Filles Samedi	Filles 7 ans et +  Niveau Tan-Bronze	13h 30 à 15 h 30	185 \$	222 \$	11 semaines

## 7. TAN-BRONZE / MAUVE-BLEU

### FILLES 7 ANS ET + (4H/SEM)

*Pré-requis : avoir complété les écussons Bordeaux ET Rouge du programme Cangym pour le groupe Tan-Bronze / avoir complété les écussons Bordeaux, Rouge, Tan et Bronze du programme Cangym pour le groupe Mauve-Bleu*

GRUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Tan-Bronze Filles Mardi et Jeudi	Filles 7 ans et +  Niveau Tan-Bronze	Mardi 18 h 15 à 20 h 15  et Jeudi 18 h 15 à 20 h 15	255 \$	306\$	11 semaines
Tan-Bronze Filles Mercredi et Samedi	Filles 7 ans et +  Niveau Tan-Bronze	Mercredi 18 h 15 à 20 h 15  et Samedi 9 h 15 à 11 h 15	255 \$	306\$	11 semaines
Mauve-Bleu Filles Mardi et Samedi	Filles 7 ans et +  Niveau Mauve-Bleu	Mardi 18 h 15 à 20 h 15  et Samedi 11 h 15 à 13 h 15	255 \$	306\$	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 +  Niveau Bleu et +	Jeudi  18 h 15 à 20 h 15  et Samedi 13 h 30 à 15 h 30	265 \$	318\$	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 Lundi et Samedi	7 ans et +  Niveau Orange et +	Lundi  18 h 30 à 20 h 30 et Samedi  11h 15 à 13 h 15	275 \$	330 \$	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 Samedi	8 ans et +  Débutants et Intermédiaires	Samedi  10h20 à 11h35	155 \$	186 \$	11 semaines

## 11. INITIATION AU SLACKLINE ET CONDITIONNEMENT SPECIFIQUE EN PARTENARIAT AVEC SLACK SCHOOL QUEBEC/ÉCOLE DE SLACKLINE DE QUEBEC (1H/SEM) ADULTES 18 ANS ET +

Initiation à la slackline

En collaboration avec Slack School Québec. Ouvert à tous, débutants et intermédiaires.

Pour infos et inscription à ce cours: Slack School Québec/École de Slackline de Québec :  
[slackschoolquebec@gmail.com](mailto:slackschoolquebec@gmail.com)

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT pour tous (résident et non-résident)	DURÉE
Initiation à la slackline et conditionnement spécifique  Lundi	Adultes et jeunes de 15 ans et +  Niveaux Débutants et Intermédiaires	Lundi  19h 20 à 20 h 20	120 \$  L'inscription pour l'un de ces 2 cours se fait directement auprès de l'École de slackline Slack School Québec : <a href="mailto:slackschoolquebec@gmail.com">slackschoolquebec@gmail.com</a>	8 semaines



## 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. Ouvert à tous, tous niveaux.

Pour info : [clubaerogym\\_inc@hotmail.com](mailto:clubaerogym_inc@hotmail.com)

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Gymnastique adultes	Adultes et jeunes de 15 ans et +	Lundi 18h à 19h	120 \$	144 \$	8 semaines
Lundi	Tous niveaux				