



# PROGRAMMATION - CLUB AEROGYM INC.

St-Augustin-de-Desmaures, Qc

SESSION AUTOMNE 2021

Pour info : [clubaerogym.inc1@gmail.com](mailto:clubaerogym.inc1@gmail.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.

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Bébé-gym Samedi	2 à 3 ans (24 à 36mois)	10h15 à 11h00	110 \$	132 \$	10 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 et 4 ans	18 h à 18 h 50	130 \$	156 \$	10 semaines
Bouts-de-choux Lundi	5 et 6 ans	18 h à 18 h 50	130 \$	156 \$	10 semaines
Bouts-de-choux Mardi	3 et 4 ans	18 h à 18 h 50	130 \$	156 \$	10 semaines
Bouts-de-choux Mardi	5 et 6 ans	18 h à 18 h 50	130 \$	156 \$	10 semaines
Bouts-de-choux Mercredi	3 et 4 ans	18 h à 18 h 50	130 \$	156 \$	10 semaines
Bouts-de-choux Mercredi	5 et 6 ans	18 h à 18 h 50	130 \$	156 \$	10 semaines
Bouts-de-choux Vendredi	3 et 4 ans	18 h à 18 h 50	130 \$	156 \$	10 semaines
Bouts-de-choux Vendredi	5 et 6 ans	18 h à 18 h 50	130 \$	156 \$	10 semaines
Bouts-de-choux Samedi	3 et 4 ans	9 h 00 à 9 h 50	130 \$	156 \$	10 semaines
Bouts-de-choux Samedi	5 et 6 ans	9 h 00 à 9 h 50	130 \$	156 \$	10 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	9 h 00 à 9 h 50	135 \$	162 \$	10 semaines
Pré-CANGYM Lundi	4 à 6 ans avancés	18 h à 18 h 50	135 \$	162 \$	10 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

### 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 +	19 h 00 à 20 h 30	160 \$	192 \$	10 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Mercredi	Filles 7 ans et +	19 h 00 à 20 h 30	160 \$	192 \$	10 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Vendredi	Filles 7 ans et +	19 h 00 à 20 h 30	160 \$	192 \$	10 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Samedi	Filles 7 ans et +	10 h 00 à 11 h 30	160 \$	192 \$	10 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Samedi	Filles 7 ans et +	11 h 10 à 12 h 40	160 \$	192 \$	10 semaines

## 4. BORDEAUX-ROUGE ET TAN GARÇONS

### 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 Mardi	Garçons 7 ans et +  Niveaux Bordeaux à Tan	19 h 00 à 20 h 30	160 \$	192 \$	10 semaines

## 5. BRONZE À ARGENT GARÇONS

### 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 Mardi	Garçons 7 ans et + avancés  Niveau Bronze et +	19 h 00 à 20 h 30	175 \$	210 \$	10 semaines

## 6. TAN-BRONZE FILLES

### FILLES 7 ANS ET + (1X/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 Vendredi	Filles 7 ans et +  Niveau Tan-Bronze	19 h 00 à 20 h 30	175 \$	210 \$	10 semaines

## 7. TAN-BRONZE / MAUVE-BLEU FILLES

### FILLES 7 ANS ET + (2X/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 Lundi et Samedi	Filles 7 ans et +  Niveau Tan-Bronze	Lundi  19 h 00 à 20 h 30  et Samedi  11 h 10 à 12 h 40	240 \$	288\$	10 semaines
Tan-Bronze Filles Jeudi et Samedi	Filles 7 ans et +  Niveau Tan-Bronze	Jeudi  18 h 15 à 19 h 45  et Samedi  11 h 10 à 12 h 40	240 \$	288\$	10 semaines
Mauve-Bleu Filles Lundi et Samedi	Filles 7 ans et +  Niveau Mauve-Bleu	Lundi  19 h 00 à 20 h 30  et Samedi  11 h 10 à 12 h 40	240 \$	288\$	10 semaines

## 8. BLEU-TURQUOISE-ARGENT

### FILLES 7 ANS ET + (2X/SEM)

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

GRUPE	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 19 h 45  et Samedi 13 h 15 à 14 h 45	250 \$	300\$	10 semaines

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

### GARÇONS ET FILLES (2X/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  19 h 15 à 20 h 45 et  Samedi  13h 15 à 14 h 45	255 \$	306 \$	10 semaines

## 10. DEVELOPPEMENT ACROBATIQUE, TRAMPOLINE ET TUMBLING GARÇONS ET FILLES

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

*\*Des sous-groupes seront formés au besoin selon les niveaux et âges des participants*

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Acro-tumbling	8 ans et +  Débutants et  Intermédiaires	Lundi  18h15 à 19h15	150 \$	180 \$	10 semaines

## 11. SLACKLINE ET DEVELOPPEMENT ACROBATIQUE (TRAMPOLINE ET TRICKLINE) 7 A 14 ANS

Initiation, développement et perfectionnement en slackline et développement acrobatique et trickline.

**Tous niveaux. En collaboration avec Slack School Québec/L'École de slackline de Québec, entraîneurs qualifiés et certifiés en slackline, trickline et développement acrobatique.**

**Ouvert à tous, débutants et intermédiaires.**

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

**\*Des sous-groupes seront formés au besoin selon les niveaux et âges des participants**

GRUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT pour tous (résident et non-résident)	DURÉE
Slackline et Développement acrobatique trampoline et trickline.  Mardi	Jeunes 7 à 14ans  <b>Tous Niveaux : Débutants, Initiés et Intermédiaires- Avancés</b>	<b>Mardi</b>  19h 10 à 20 h 10	125 \$  L'inscription pour ce cours se fait directement auprès de Slack School Québec/ l'École de slackline de Québec : <a href="mailto:slackschoolquebec@gmail.com">slackschoolquebec@gmail.com</a>	8 semaines

## 12. SLACKLINE ADULTES ET 15ANS ET +

Initiation, développement et perfectionnement en slackline.

**Tous niveaux. En collaboration avec Slack School Québec/L'École de slackline de Québec, entraîneurs qualifiés et certifiés en slackline, trickline et yogaslackline.**

**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)

**\*Des sous-groupes seront formés au besoin selon les niveaux des participants**

GRUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT	DURÉE
Initiation à la slackline et conditionnement spécifique  Mardi	Adultes et jeunes de 15 ans et +  <b>Tous Niveaux : Débutants, Initiés et Intermédiaires- Avancés</b>	<b>Mardi</b>  19h 50 à 20 h 50	125 \$  L'inscription pour ce cours se fait directement auprès de Slack School Québec/L'École de slackline Slack School Québec : <a href="mailto:slackschoolquebec@gmail.com">slackschoolquebec@gmail.com</a>	8 semaines

**13. GYMNASTIQUE ADULTES (GYMNASTIQUE AU SOL ET SUR APPAREILS ET ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE)**  
**(1H/SEM) ADULTES 15 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. Entraîneur kinésologue et certifié en gymnastique.

Pour info : [clubaerogym.inc1@gmail.com](mailto:clubaerogym.inc1@gmail.com)

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Gymnastique adultes Mardi	Adultes et jeunes de 15 ans et +  Tous niveaux	Lundi 18h à 19h	125 \$	150 \$	8 semaines