



PROGRAMMATION - CLUB AEROGYM INC.

St-Augustin-de-Desmaures, Qc

SESSION AUTOMNE 2022

Pour info : 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)	10h30 à 11h15	105 \$	126 \$	8 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	125 \$	150 \$	8 semaines
Bouts-de-choux Lundi	5 et 6 ans	18 h à 18 h 50	125 \$	150 \$	8 semaines
Bouts-de-choux Mardi	3 et 4 ans	18 h à 18 h 50	125 \$	150 \$	8 semaines
Bouts-de-choux Mardi	5 et 6 ans	18 h à 18 h 50	125 \$	150 \$	8 semaines
Bouts-de-choux Samedi	3 et 4 ans	9 h 00 à 9 h 50	125 \$	150 \$	8 semaines
Bouts-de-choux Samedi	5 et 6 ans	9 h 00 à 9 h 50	125 \$	150 \$	8 semaines
Bouts-de-choux Samedi	3 et 4 ans	11 h 30 à 12 h 20	125 \$	150 \$	8 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	130 \$	156 \$	8 semaines
Pré-CANGYM Lundi	4 à 6 ans avancés	18 h à 18 h 50	130 \$	156 \$	8 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 +	18 h 30 à 20 h 30	160 \$	192 \$	8 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Mardi	Filles 7 ans et +	18 h 30 à 20 h 30	160 \$	192 \$	8 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Jeudi	Filles 7 ans et +	18 h à 20 h	160 \$	192 \$	8 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Samedi	Filles 7 ans et +	10 h 00 à 12 h 00	160 \$	192 \$	8 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Samedi	Filles 7 ans et +	11 h 15 à 13 h 15	160 \$	192 \$	8 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	18 h 30 à 20 h 30	160 \$	192 \$	8 semaines

5. BRONZE À ARGENT GARÇONS

GARÇONS 7 ANS ET + , AVANCES

Pré-requis : avoir complété les écussons Bordeaux, Rouge et Tan du programme Cangym et être rendu au niveau Bronze, Mauve ou Bleu.

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Bronze-Mauve-Bleu Garçons Samedi	Garçons 7 ans et + avancés Niveau Bronze et +	13 h 45 à 15 h 45	165 \$	198 \$	8 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 Mardi	Filles 7 ans et + Niveau Tan-Bronze	18 h 00 à 20 h	165 \$	198 \$	8 semaines

7. TAN-BRONZE ET MAUVE-BLEU FILLES

A. TAN-BRONZE FILLES 7 ANS ET + (2X/SEM)

Pré-requis : avoir complété les 2 premiers écussons Bordeaux ET Rouge du programme Cangym et être rendue au niveau Tan-Bronze (3^e et 4^e écusson respectivement).

GRUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Tan-Bronze Filles Lundi et Samedi	Filles 7 ans et + Niveau Tan-Bronze	Lundi 18 h 30 à 20 h 30 et Samedi 11 h 15 à 13 h 15	225 \$	270\$	8 semaines
Tan-Bronze Filles Jeudi et Samedi	Filles 7 ans et + Niveau Tan-Bronze	Jeudi 18 h 30 à 20 h 30 et Samedi 10 h 00 à 12 h 00	225 \$	270\$	8 semaines

B. MAUVE-BLEU FILLES 7 ANS ET + (2X/SEM)

Pré-requis : avoir complété les écussons Bordeaux, Rouge, Tan et Bronze (4 premiers écussons) du programme Cangym et être rendue au niveau Mauve-Bleu (5^e et 6^e écusson respectivement).

GRUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Mauve-Bleu Filles Lundi et Samedi	Filles 7 ans et + Niveau Mauve-Bleu	Lundi 18 h 45 à 20 h 45 et Samedi 13 h 45 à 15 h 45	235 \$	282\$	8 semaines

8. TURQUOISE-ARGENT

FILLES 7 ANS ET + (2X/SEM)

Pré-requis : avoir complété les écussons jusqu'à BLEU inclusivement et être rendue au 7^e ou 8^e écusson du programme Cangym (Turquoise / Argent).

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Turquoise-Argent Filles Lundi et Samedi	Filles 7 ans et + Niveau Turquoise et +	Lundi 18 h 45 à 20 h 45 et Samedi 13 h 45 à 15 h 45	235 \$	282\$	8 semaines

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

GARÇONS ET FILLES (1 OU 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 +	<u>2x/semaine :</u> Jeudi 18h à 20h et Samedi 11h 15 à 13 h 15	240 \$	288 \$	8 semaines
		<u>1x/semaine :</u> Samedi 11h 15 à 13 h 15	175 \$	210 \$	8 semaines

10. DEVELOPPEMENT ACROBATIQUE, TRAMPOLINE ET TUMBLING GARÇONS ET FILLES 8ANS ET +

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 18h à 19h	140 \$	168 \$	8 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

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

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT pour tous (résident et non-résident)	DURÉE
Slackline, Trickline (slackline acrobatique) et Développement acrobatique sur trampoline. Mercredi	Jeunes 7 à 14ans Tous Niveaux : Débutants, Initiés et Intermédiaires- Avancés	Mercredi 18h à 19 h	105 \$ L'inscription pour ce cours se fait directement auprès de Slack School Québec/ l'École de slackline de Québec dès le : slackschoolquebec@gmail.com	6 semaines

PROGRAMMATION ADULTES

12. SLACKLINE ET DÉVELOPPEMENT ACROBATIQUE 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

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

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT	DURÉE
Slackline Adultes Mercredi	Adultes et jeunes de 15 ans et + Tous Niveaux : Débutants, Initiés et Intermédiaires- Avancés	Mercredi 18h à 19 h	105 \$ L'inscription pour ce cours se fait directement auprès de Slack School Québec/L'École de slackline de Québec : slackschoolquebec@gmail.com	6 semaines

13. GYMNASTIQUE ADULTES (GYMNASTIQUE AU SOL ET SUR APPAREILS ET ENTRAÎNEMENT SPECIFIQUE) (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

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Gymnastique Adultes Mercredi	Adultes et jeunes de 15 ans et + Tous niveaux	Mercredi 19h20 à 20h35	140 \$	168 \$	6 semaines