



PROGRAMMATION - CLUB AEROGYM INC.

St-Augustin-de-Desmaures, Qc

SESSION HIVER 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 1: 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.

Note 2: Port du masque et passeport vaccinal obligatoires pour le parent accompagnateur.

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) (1X/SEM)

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».

GRUPE	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 Jeudi	3 et 4 ans	18 h à 18 h 50	130 \$	156 \$	10 semaines
Bouts-de-choux Jeudi	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
Bouts-de-choux Dimanche	3 et 4 ans	9 h 00 à 9 h 50	130 \$	156 \$	10 semaines
Bouts-de-choux Dimanche	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 (1X/SEM)

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 Jeudi	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 + (1X/SEM)

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 15 à 12 h 45	160 \$	192 \$	10 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Dimanche	Filles 7 ans et +	10 h 00 à 11 h 30	160 \$	192 \$	10 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Dimanche	Filles 7 ans et +	11 h 45 à 13h 15	160 \$	192 \$	10 semaines

4. BORDEAUX-ROUGE GARÇONS

GARÇONS 7 ANS ET + (1X/SEM)

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

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Bordeaux-Rouge et Tan Garçons Dimanche	Garçons 7 ans et + Niveaux Bordeaux et Rouge	Dimanche 10 h 00 à 11 h 30	160 \$	192 \$	10 semaines

5. TAN-BRONZE À ARGENT GARÇONS

GARÇONS 7 ANS ET + , INTERMÉDIAIRES ET AVANCÉS (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 et Mauve-Bleu à Argent Garçons Dimanche	Garçons 7 ans et + avancés Niveau Tan-Bronze et +	Dimanche 11 h 45 à 13 h 15	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 Jeudi	Filles 7 ans et + Niveau Tan-Bronze	Jeudi 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 15 à 12 h 45	240 \$	288\$	10 semaines
Tan-Bronze Filles Jeudi et Samedi	Filles 7 ans et + Niveau Tan-Bronze	Jeudi 19 h 00 à 20 h 30 et Samedi 11 h 15 à 12 h 45	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 15 à 12 h 45	240 \$	288\$	10 semaines

8. BLEU-TURQUOISE-ARGENT FILLES

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 19 h 00 à 20 h 30 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 00 à 20 h 30 et Samedi 13h 15 à 14 h 45	255 \$	306 \$	10 semaines

10. SLACKLINE, TRICKLINE ET DEVELOPPEMENT ACROBATIQUE SUR TRAMPOLINE GARÇONS ET FILLES 7 A 14 ANS (1H/SEM, SESSION DE 8 SEMAINES)

Cours d'initiation, développement et perfectionnement en slackline, trickline et développement acrobatique sur trampoline. En collaboration avec [Slack School Québec/L'École de slackline de Québec](#), entraîneurs qualifiés et certifiés en slackline, trickline, yogaslackline et dév. acrobatique.

Tous niveaux. Ouvert à tous, débutants, intermédiaires et avancés. Pour infos et inscription à ce cours: Slack School Québec/L'École de Slackline de Québec : slackschoolquebec@gmail.com

**Des sous-groupes sont formés selon les niveaux et âges des participants.*

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT pour tous (résident et non-résident)	DURÉE
Slackline et Développement acrobatique Trampoline Mardi	Jeunes 7 à 14ans Tous Niveaux : Débutants, Initiés et Intermédiaires-Avancés	Mardi 19h 30 à 20 h 30	125 \$ L'inscription se fait directement auprès de Slack School Québec/ l'École de slackline de Québec : slackschoolquebec@gmail.com	8 semaines

11. DEVELOPPEMENT ACROBATIQUE ET TUMBLING GARÇONS ET FILLES 8 A 14 ANS (1H/SEM, SESSION DE 10 SEMAINES)

Cours d'initiation, développement et perfectionnement des acrobaties au sol et du tumbling. Le cours comprend des apprentissages et éducatifs au sol et au trampoline. Ouvert à tous les niveaux.

**Des sous-groupes sont formés selon les niveaux et âges des participants.*

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Dév. Acro-Tumbling Lundi	8 ans et + Débutants et Intermédiaires	Lundi 18h10 à 19h10	150 \$	180 \$	10 semaines

12. SLACKLINE, TRICKLINE ET YOGASLACKLINE ADULTES ET 15ANS ET + (1H/SEM, SESSION DE 8 SEMAINES)

Initiation, développement et perfectionnement en slackline, trickline, yogaslackline et développement acrobatique sur trampoline. En collaboration avec [Slack School Québec/L'École de slackline de Québec](#), entraîneurs qualifiés et certifiés en slackline, trickline et yogaslackline.

Ouvert à tous niveaux, débutants, intermédiaires et avancés.

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 et les objectifs des participants**

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT	DURÉE
Initiation à la slackline et progressions pour initiés et intermédiaires Mardi	Adultes et jeunes de 15 ans et + Tous Niveaux : Débutants, Initiés et Intermédiaires- Avancés	Mardi 19h 45 à 20 h 45	125 \$ L'inscription pour ce cours se fait directement auprès de Slack School Québec/L'École de slackline Slack School Québec : slackschoolquebec@gmail.com	8 semaines

13. GYMNASTIQUE ADULTES (GYMNASTIQUE AU SOL ET SUR APPAREILS ET ENTRAINEMENT SPECIFIQUE) ADULTES 15 ANS ET + (1H30/SEM, SESSION DE 8 SEMAINES)

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 de gymnastique. Ouvert à tous, tous niveaux, avec ou sans expérience en gymnastique.

Pour info : 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	Mardi 18h à 19h30	140 \$	168 \$	8 semaines