



PROGRAMMATION - CLUB AEROGYM INC.

St-Augustin-de-Desmaures, Qc

SESSION PRINTEMPS 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	45 \$	54 \$	4 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'habiletés 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	53 \$	64 \$	4 semaines
Bouts-de-choux Lundi	5 et 6 ans	18 h à 18 h 50	53 \$	64 \$	4 semaines
Bouts-de-choux Jeudi	3 et 4 ans	18 h à 18 h 50	53 \$	64 \$	4 semaines
Bouts-de-choux Jeudi	5 et 6 ans	18 h à 18 h 50	53 \$	64 \$	4 semaines
Bouts-de-choux Samedi	3 et 4 ans	9 h 00 à 9 h 50	53 \$	64 \$	4 semaines
Bouts-de-choux Samedi	5 et 6 ans	9 h 00 à 9 h 50	53 \$	64 \$	4 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	55 \$	66 \$	4 semaines
Pré-CANGYM Jeudi	4 à 6 ans avancés	18 h à 18 h 50	55 \$	66 \$	4 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	65 \$	78 \$	4 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Jeudi	Filles 7 ans et +	19 h 00 à 20 h 30	65 \$	78 \$	4 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Samedi	Filles 7 ans et +	10 h 00 à 11 h 30	65 \$	78 \$	4 semaines
Bordeaux-Rouge Filles Samedi	Filles 7 ans et +	11 h 15 à 12 h 45	65 \$	78 \$	4 semaines

4. TAN-BRONZE FILLES

FILLES 7 ANS ET + (1X/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 Jeudi	Filles 7 ans et + Niveau Tan-Bronze	Jeudi 19 h 00 à 20 h 30	70 \$	84 \$	4 semaines

5. 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	100 \$	120\$	4 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	100 \$	120\$	4 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	100 \$	120\$	4 semaines

6. BLEU-TURQUOISE-ARGENT FILLES

FILLES 7 ANS ET + (2X/SEM OU 1X/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 19 h 00 à 20 h 30 et Samedi 13 h 15 à 14 h 45	105 \$	126\$	4 semaines
Samedi		Samedi 13 h 15 à 14 h 45	75\$	90\$	

7. ORANGE-JAUNE-GRIS - NIVEAU ORANGE ET + GARÇONS ET FILLES (2X/SEM OU 1X/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	108 \$	130 \$	4 semaines
Samedi		Samedi 13 h 15 à 14 h 45	78\$	94\$	

8. SLACKLINE, TRICKLINE ET DEVELOPPEMENT ACROBATIQUE SUR TRAMPOLINE GARÇONS ET FILLES 7 A 14 ANS

Cours d'initiation, développement et perfectionnement en slackline, trickline (slackline acrobatique) 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.**

GRUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT pour tous (résident et non-résident)	DURÉE
Slackline, trickline et Développement acrobatique sur trampoline Mardi	Jeunes 7 à 14ans Tous Niveaux : Débutants, Initiés et Intermédiaires-Avancés	Mardi 19h 45 à 20 h 45	70 \$ Note : L'inscription pour ce cours se fait directement auprès de Slack School Québec/ l'École de slackline de Québec : slackschoolquebec@gmail.com	4 semaines

9. 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**

GRUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Acro-tumbling	8 ans et + Débutants et Intermédiaires	Lundi 18h10 à 19h10	62 \$	75 \$	4 semaines

10. SLACKLINE, TRICKLINE (SLACKLINE ACROBATIQUE) ET YOGASLACKLINE ADULTES ET 15ANS ET +

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

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT	DURÉE
Initiation à la slackline et progressions pour initiés, intermédiaires et avancés. Adultes Mardi	Adultes et jeunes de 15 ans et + Tous Niveaux : Débutants, Initiés et Intermédiaires- Avancés	Mardi 19h 45 à 20 h 45	70 \$ Note : L'inscription pour ce cours se fait directement auprès de Slack School Québec/L'École de slackline de Québec : slackschoolquebec@gmail.com	4 semaines

11. 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 kinésiologue et certifié 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	72 \$	86 \$	4 semaines