



LOISIRS BORDEN GYMNASTIQUE PRINTEMPS 2019

**Les classes débutent
le mardi 26 mars 2019**

INSCRIPTIONS

**MEMBRES RÉGULIER
ET ORDINAIRE**

Le mardi 19 février 2019

MEMBRE ASSOCIÉ

Le lundi 4 mars 2019

Inscriptions en ligne
ou en personne au comptoir
des Loisirs communautaires

LIEU

Au gymnase de l'ancienne école
catholique Prince of Peace
117, chemin Waterloo Est

Parents et bambins

Âge : 1 - 3 ans

Ce programme initie les tout-petits à l'univers captivant de la gymnastique à coup de mouvements groupés, de virevoltes et de culbutes! Les parents y apprennent les bonnes techniques de surveillance et de sécurité ainsi que la marche à suivre pour guider leur enfant pendant qu'il exécute des techniques de gymnastique de base à la poutre, aux barres, à la table de saut et plus encore. **LES PARENTS DOIVENT PARTICIPER ACTIVEMENT**

Mini-gym

Âge: 3 - 4 ans

Ce programme initie les enfants aux plaisirs de la gymnastique au moyen de jeux, d'activités et de parcours novateurs, dans un environnement amusant et motivant. Il est axé sur l'enseignement de techniques de gymnastique de base à divers appareils, dont la poutre, les barres, la table de saut et plus encore.



Gymnastique junior

Âge: 5 - 7 ans

Gymnastique sénior

Âge: 8 ans et plus

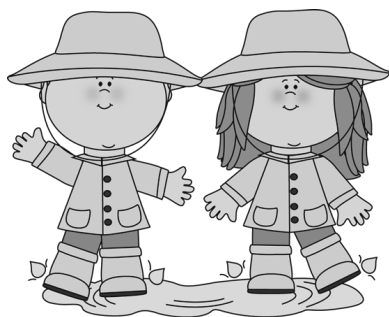
Amuse-toi en effectuant des ponts, des fentes ou des roues! Apprends des techniques de gymnastique à divers appareils. Ce programme structuré aide les enfants à améliorer leur force, leur souplesse, leur coordination et leur équilibre par l'exécution progressive d'exercices éducatifs et amusants dans un environnement non compétitif.

Gymnastique extrême

Âge: 8 ans et plus

Groupes mixtes (garçons et filles)

Ce cours avancé est destiné aux filles et aux garçons qui ont DÉJÀ FAIT DE LA GYMNASTIQUE et qui souhaitent parfaire leur technique. Les participants continueront de développer leur technique et chercheront à améliorer leur souplesse, leur force et leur endurance. Ils apprendront des mouvements tels que les appuis renversés, les roues et les renversements, ainsi que des mouvements plus complexes.



| | MARDI DÉBUT : 26 mars FIN : 14 mai | JEUDI DÉBUT : 28 mars FIN : 16 mai | SAMEDI DÉBUT : 30 mars FIN : 25 mai AUCUN COURS : 20 avril et 18 mai | COÛT PLUS TVH |
|---|---|---|---|--|
| Parent-tout petit Âge: 1 - 3 ans | De 16 h 45 à 17 h 30 De 17 h 45 à 18 h 30 | De 16 h 45 à 17 h 30 | De 9 h à 9 h 45 | Membres régulier et ordinaire : 65 \$ Membre associé: 80 \$ |
| Mini-gym Âge: 3 - 4 ans | De 16 h 45 à 17 h 30 | De 16 h 45 à 17 h 30 | De 9 h à 9 h 45 De 11 h 45 à 12 h 30 | Membres régulier et ordinaire : 65 \$ Membre associé: 80 \$ |
| Gymnastique junior Âge: 5 - 7 ans | De 17 h 30 à 18 h 30 | | De 10 h à 11 h De 11 h 15 à 12 h 15 | Membres régulier et ordinaire : 75 \$ Membre associé: 90 \$ |
| Gymnastique sénior Âge : 8 ans et plus | De 18 h 30 à 20 h | | De 10 h à 11 h 30 | Membres régulier et ordinaire : 85 \$ Membre associé: 100 \$ |
| Gymnastique extrême Âge : 8 ans et plus **FORMATION ANTÉRIEURE EXIGÉE** | | De 17 h 30 à 19 h 30 | | Membres régulier et ordinaire : 95 \$ Membre associé: 110 \$ |

