

ÉTÉ 2024  
25 JUIN au 16 AOÛT



# GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF PETITE ENFANCE



- 18 MOIS à 5 ANS.
- NOUVELLES THÉMATIQUES À CHAQUE COURS.
- OBJECTIFS : EXPLORATION ET DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR GLOBAL.

COURS	DURÉE	PARTICULARITÉS	HORAIRE
<b>PARENT - ENFANT 18 À 36 MOIS (MIXTE)</b>	60 minutes	1 seul parent	Mercredi 16h30 - 17h30 Jeudi 16h30 - 17h30
<b>PETITE ENFANCE 3 À 5 ANS (MIXTE)</b>	60 minutes	Initiation à la gymnastique Sans parent	Mardi 16h30 - 17h30 Mardi 17h30 - 18h30 Jeudi 17h30 - 18h30

# ÉTÉ 2024

## 25 JUIN au 16 AOÛT

### GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF GYMNASTIQUE FÉMININE & MASCULINE RÉCRÉATIVE

- 6 à 16 ANS.
- 10 NIVEAUX | PROGRAMME FÉMININ ET PROGRAMME MASCULIN.
- OBJECTIFS : DÉVELOPPEMENT DES ÉLÉMENTS DE BASE EN GYMNASTIQUE AUX 5 APPAREILS FÉMININS ET 6 APPAREILS MASCULINS.
- PROGRESSION SUIVANT LE RYTHME D'APPRENTISSAGE DE L'ATHLÈTE. DÉVELOPPEMENT DE LA MOTRICITÉ GLOBALE (COORDINATION, ÉQUILIBRE, ORIENTATION SPATIALE).
- À LA FIN DE CHAQUE SESSION, L'ATHLÈTE RECEVRA UN BULLETIN ATTESTANT LES RÉUSSITES DU PROGRAMME ÉTABLI.\*
- COURS D'UNE HEURE TRENTE PAR SEMAINE.

\*POUR COMPLÉTER UN NIVEAU, IL EST POSSIBLE QUE L'ATHLÈTE PARTICIPE À PLUSIEURS SESSIONS.

COURS	NIVEAUX	HORAIRE
GARÇONS 6 ANS ET +	TOUS NIVEAUX	Mercredi 17h00 - 18h30
FILLES 6 - 8 ANS	TOUS NIVEAUX	Mardi 18h30 - 20h00 Mercredi 17h30 - 19h00 Jeudi 18h30 - 20h00
FILLES 9 - 12 ANS	TOUS NIVEAUX	Mardi 17h30 - 19h00
FILLES 13 - 16 ANS	TOUS NIVEAUX	Mercredi 19h00 - 20h30

ÉTÉ 2024  
25 JUIN au 16 AOÛT

# GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

## GYMNASTIQUE ADULTES

- 17 ANS ET +
- OBJECTIFS : MAINTENIR UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE ET RENOUER OU GARDER UNE ATTACHE AVEC LE MILIEU DE LA GYMNASTIQUE ET DES SPORTS DE TRAMPOLINE.
- LE PROGRAMME EST CONÇU POUR TOUS LES NIVEAUX ET PERMET DE POURSUIVRE SES OBJECTIFS PERSONNELS AUX DIFFÉRENTS APPAREILS. (SAUT, BARRES, POUTRE, SOL, TRAMPOLINE)
- COURS DE DEUX HEURES.
- POSSIBILITÉ DE PARTICIPER À DES COMPÉTITIONS MASTER.

COURS	HORAIRE
ADULTES 17 ANS ET +	Mercredi 18h30 - 20h30

ÉTÉ 2024  
25 JUIN au 16 AOÛT

# GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

COURS   DURÉE	COÛTS*	# SEMAINES
PARENT-ENFANT	158.00 \$	8 semaines
1h / semaine	183.00 \$	8 semaines
1h30 / semaine	227.00 \$	8 semaines
2h / semaine	283.00 \$	8 semaines

\*Inclus : Frais d'affiliation de 35.00\$ exigé par Gym Québec.

Aucun frais d'affiliation pour les membres inscrits à la session automne 2023, hiver et printemps 2024.

Lorsque des cours sont annulés en raison d'un nombre insuffisant d'inscriptions, le Centre IONYX envoie un courriel pour informer les personnes concernées. Des plages horaires alternatives vous seront proposées selon les mêmes conditions.

- Rabais cours supplémentaire : 20% de rabais pour chaque inscription supplémentaire pour le même enfant.
- Rabais familiaux : 10% de rabais à partir du 2e enfant et ce, pour chaque inscription supplémentaire. Applicable sur la facture la plus basse.
- 100\$ frais de non-résidents de Chambly et Carignan.\*

\*Adressez-vous à votre ville pour les modalités de remboursement.