



Session Hiver 2025

11 janvier au 2 mars 2025

Session 7 semaines de cours

Centre sportif de Gatineau - 850 boulevard de la Gappe

Fourmis 18-36 mois (un parent avec l'enfant) - mixte

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Lundi	16h30-17h10	137\$	10
Mardi	16h30-17h10	137\$	10
Mercredi	9h30-10h10	137\$	10
Jeudi	16h30-17h10	137\$	10
Samedi	8h30-9h10	137\$	20
Samedi	9h35-10h15	137\$	20
Samedi	10h40-11h20	137\$	10
Dimanche	8h30-9h10	137\$	10
Dimanche	9h35-10h15	137\$	10
Dimanche	10h30-11h10	137\$	20
Dimanche	11h20-12h00	137\$	20

Coccinelles 3-4 ans (sans parent) - mixte

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Lundi	16h30-17h20	148\$	16
Mardi	16h30-17h20	148\$	16
Mercredi	10h20-11h10	148\$	8
Jeudi	16h30-17h20	148\$	16
Samedi	8h30-9h20	148\$	16
Samedi	9h35-10h25	148\$	16
Samedi	10h40-11h30	148\$	16
Dimanche	8h30-9h20	148\$	16
Dimanche	9h35-10h25	148\$	16

Sauterelles 4-5 ans mixte

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Lundi	16h30-17h30	166\$	16
Mardi	16h30-17h30	166\$	16
Mardi	17h35-18h35	166\$	22
Jeudi	16h30-17h20	166\$	16
Samedi	8h30-9h20	166\$	10
Samedi	9h35-10h25	166\$	10
Samedi	10h40-11h30	166\$	16
Dimanche	8h30-9h20	166\$	16
Dimanche	9h35-10h25	166\$	16

Chenilles 6-8 ans - mixte Niveau 1 à 8

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Lundi	17h30-19h00	178\$	10
Lundi	19h-20h30	178\$	10
Mardi	19h10-20h40	178\$	20
Mercredi	17h-18h30	178\$	10
Mercredi	18h40-20h10	178\$	10
Mercredi	19h10-20h40	178\$	30
Jeudi	17h35-19h05	178\$	10
Samedi	12h30-14h00	178\$	10
Samedi	14h40-16h10	178\$	20
Samedi	14h40-16h10	178\$	50
Samedi	16h40-18h10	178\$	20
Dimanche	10h40-12h10	178\$	10
Dimanche	12h30-14h00	178\$	20
Dimanche	15h50-17h20	178\$	10

Niveau 4+

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Mardi	17h20-18h50	178\$	10
Jeudi	17h35-19h05	178\$	10
Samedi	12h30-14h00	178\$	20
Samedi	14h40-16h10	178\$	20
Dimanche	10h40-12h10	178\$	10

Gymnastique pour garçons / 6-12 ans

Débutant / intermédiaire

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Dimanche	14h10-15h40	178\$	10

Fantastiques 9 ans + / Filles

Niveau 1 à 8

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Lundi	17h30-19h30	201\$	20
Mercredi	18h-20h40	201\$	20
Jeudi	17h35-19h35	201\$	10
Samedi	12h30-14h30	201\$	30
Samedi	14h10-16h10	201\$	20
Samedi	18h20-20h20	201\$	20
Dimanche	10h40-12h40	201\$	10
Dimanche	12h00-14h00	201\$	10
Dimanche	14h10-16h10	201\$	10
Dimanche	16h20-18h20	201\$	10

Niveau 4+

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Jeudi	17h35-19h35	201\$	10
Samedi	18h20-20h20	201\$	20
Dimanche	10h40-12h40	201\$	10

Mini-Élite 3-6 ans

FILLES Débutant (1) 3-5 ans **doit avoir fait un minium d'une session coccinelle ou sauterelle

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Mardi	17h30-19h	178\$	8
Mercredi	17h-18h30	178\$	8
Samedi	9h-10h30	178\$	8
Dimanche	10h40-12h10	178\$	8

FILLES Intermédiaire (2) 4-6 ans **doit avoir fait un minium d'une session mini-élite débutant

Mercredi	16h30-18h30	201\$	8
Samedi	8h30h-10h30	201\$	8
Dimanche	12h00-14h00	201\$	8

GARÇONS Débutant (1) 4-6 ans **doit avoir fait un minium d'une session coccinelle ou sauterelle

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Samedi	9h-10h30	178\$	8

GARÇONS Intermédiaire (2) 4-6 ans **doit avoir fait un minium d'une session mini-élite débutant

Mardi	17h30-19h30	201\$	8
-------	-------------	-------	---

Élites 4-6 ans - filles

(* doit avoir suivi le mini-élite au moins une session)

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Mercredi ET	18h10-20h10	357\$	16
Samedi	12h20-14h20		

Gymnastique avancée

FILLES 7 à 9 ans **doit avoir réussi le programme niveau 3 ou élite, ou avoir eu une invitation d'un entraîneur

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Lundi ET	18h00-20h00	357\$	10
Samedi	10h10-12h10		
Samedi	12h-16h	357\$	10

FILLES 10 à 15 ans **doit avoir réussi le programme niveau 3 ou élite, ou avoir eu une invitation d'un entraîneur

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Lundi ET	18h00-20h00	357\$	10
Samedi	13h00-15h00		
Samedi	16h30-20h30	357\$	10

GARÇONS 7 ans + **doit avoir réussi le programme niveau 3 ou mini-élite, ou avoir eu une invitation d'un entraîneur

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Mardi ET	18h35-20h35	357\$	10
Jeudi	17h35-19h35		

Introduction à la compétition / FILLES

(*doit avoir suivi le gym avancé, élite ou avoir eu une invitation d'un entraîneur)

7 à 9 ans

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Mercredi ET	17h00-20h00	478\$	10
Dimanche	14h30-17h30		

10 à 15 ans

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Mardi ET	17h00-20h00	478\$	10
Dimanche	13h30-16h30		

Lapins (trampoline) 6 à 9 ans mixte

Débutant/Intermédiaire

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Mardi	16h30-17h30	166\$	10
Dimanche	8h30-9h30	166\$	10
Dimanche	10h45-11h45	166\$	10

Kangourous (trampoline) 10 ans et plus mixte
Débutant/Intermédiaire

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Mardi	17h45-18h45	166\$	10
Mardi	19h00-20h00	166\$	10
Dimanche	9h40-10h40	166\$	10

Trampoline avancé 7 ans + mixte

(*doit être au niveau 4 ou + en trampoline)

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Mardi ET	17h15-18h15	201\$	10
Dimanche	10h-11h		

Trampoline Élites 8 ans + mixte

(*doit être au niveau 6 ou + en trampoline)

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Mardi ET	18h25-19h55	281\$	10
Dimanche	11h10-12h40		

Tumbling - 6-12 ans mixte
Débutant

Jeudi	17h30-18h30	166\$	10
Jeudi	18h40-19h40	166\$	10
Dimanche	13h-14h	166\$	10

Tumbling - 8 ans + mixte
Intermédiaire

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Dimanche	14h15-15h15	166\$	10

**Parkour Débutant
6-9 ans mixte**

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Samedi	13h10-14h10	166\$	10

10-15 ans mixte

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Samedi	15h30-16h30	166\$	10

**Parkour Intermédiaire
6-9 ans mixte**

Samedi	14h20-15h20	166\$	10
--------	-------------	-------	----

10-15 ans mixte

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Dimanche	16h30-17h30	166\$	10

**Parkour Avancé
10-15 ans mixte**

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Dimanche	17h40-19h10	178\$	10

Acro Sport * NOUVEAU*****

6 ans 14 ans - mixte

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Dimanche	12h45-14h15	178\$	10

**Gymnastique pour adultes 16 à 99 ans
Débutant/Intermédiaire**

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Mercredi	17h30-19h00	178\$	10
Dimanche	15h00-16h30	178\$	10

Circuit de gymnastique/trampoline sans rendez-vous

enfants 1-15 ans accompagné d'un adulte

Jour	Heure	Prix
Jeudi	9h-10h30	14.50\$ / par enfant, payable sur place

Cliniques Spécialisées - mixte - 7 à 15 ans

Inscription par spécialité désirée - 25\$ par clinique par participant

Dates	Heure	Mouvement ciblé	Place disponible
	19h10-20h10	Rondade	8 places sur réservation seulement *** (inscription disponible en ligne jusqu'à la journée avant la clinique) ***
	19h10-20h10	flic arrière	
	19h10-20h10	salto arrière	
	19h10-20h10	salto avant	
	19h10-20h10	Roue ou saut	
	19h10-20h10	flic arrière	
	19h10-20h10	salto arrière	
	19h10-20h10	salto avant	
	19h10-20h10	Vrille avant	
	19h10-20h10	Vrille arrière	
	19h10-20h10	Sortie salto arrière aux barres	
	19h10-20h10	Initiation à la gymnastique acrobatique	

CONGÉS:

samedi 1er et dimanche 2 février 2025