

**FUN / FIT / FOCUS**

1<sup>er</sup> SEPTEMBRE AU 30 NOVEMBRE  
SEPTEMBER 1<sup>st</sup> - NOVEMBER 30<sup>th</sup>

LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
<p><b>DANCE KIDS</b> 4-7 ans STUDIO 1 AVEC FLORENCE 16:30-17:15</p> <p><b>SOCCER</b> 6-12 ans GYM AVEC MARIE-HÉLÈNE 16:45-17:30</p> <p><b>CONDITIONNEMENT SPORTIF</b> 6-12 ans GYM AVEC ALEXANDER 16:45-17:30</p>	<p><b>HOCKEY COSOM</b> 6-12 ans GYM AVEC JOARY 16:45-17:30</p> <p><b>BARRACUDA: AVANCÉ</b> 5-12 ans PISCINE AVEC CLAUDIA 16:45-17:30</p>	<p><b>BARRACUDA: DÉBUTANT</b> 5-12 ans PISCINE AVEC SOGOL 16:45-17:30</p> <p><b>BASKETBALL</b> 6-12 ans GYM AVEC ALEXANDER 16:45-17:30</p> <p><b>APPRENTIS NINJA</b> 7-13 ans SALLE DES BANQUETS AVEC MARC 17:30-18:15</p>	<p><b>DANSE URBAINE</b> 8-12 ans STUDIO 1 AVEC VALÉRIE 16:30-17:15</p> <p><b>BARRACUDA: INTERMÉDAIRE</b> 5-12 ans PISCINE AVEC SOLEIEN 16:45-17:30</p> <p><b>ENFANTS EN MOUVEMENTS</b> 6-12 ans SALLE DES BANQUETS AVEC VALÉRIE 17:30-18:15</p>	<p><b>CAMP DE COURSE:</b> 6-14 ans PISTE DE COURSE AVEC JEAN-LUC 16:00-16:45</p> <p><b>VOLLEYBALL</b> 7-14 ans GYM AVEC JEAN-PHILIPPE 16:45-17:30</p>	<p><b>KIDTOWN</b> ARTS PLASTIQUE 4-9 ans SALLE DES BANQUETS 10:00-11:00</p> <p><b>KIDTOWN</b> JEUX ACTIFS 4-9 ans SALLE DES BANQUETS 11:00-12:00</p> <p><b>COURS DE NATATION PARENTS - ENFANTS</b> 4 mois-4 ans PISCINE AVEC NIKOL 11:15-12:00</p> <p><b>TEEN FIT</b> 13-16 ans ZONE ATHLÉTIQUE AVEC MARIE-HÉLÈNE 11:15-12:00</p> <p><b>CIRCUIT SUPER-HÉROS</b> 8-14 ans STATION OMNIA AVEC JEREMY / MARIE-HÉLÈNE 12:00-12:45</p> <p><b>ATHLÉTISME SUR PISTE</b> 5-15 ans PISTE DE COURSE AVEC JEREMY / MARIE-HÉLÈNE 12:45-13:30</p>	<p><b>SPARTAN RACE</b> 6-12 ans SALLE DES BANQUETS AVEC ALEXANDER 10:30-11:15</p> <p><b>ENFANTS EN MOUVEMENTS</b> 6-12 ans SALLE DES BANQUETS AVEC ALEXANDER 11:30-12:15</p> <p><b>CARDIO KIDZBOXING</b> 7-12 ans SALLE DES BANQUETS AVEC ALEXANDER / BERNADINE 12:30-13:15</p> <p><b>ATHLETIKIDS</b> 8-14 ans GYM AVEC BERNADINE 13:30-14:15</p>

## DESCRIPTIONS DES COURS CLASS DESCRIPTIONS

### FUN

#### SOCCER

Classe de soccer pour améliorer ses déplacements sur le terrain, s'amuser et apprendre de nouvelles techniques de jeu. Come experience our new soccer class, improve your motor skill play and have fun through technical training and matches.

#### DANCE KIDS

Une explosion de musique et d'énergie! Kids Dance est conçue pour améliorer la coordination motrice ainsi que la capacité d'écoute tout en s'amusant.

An explosion of music dance and energy! Kids Dance is designed to improve motor coordination and listening skills.

#### HOCKEY COSOM

Classe de hockey cosom pour améliorer ses tirs et mieux bouger afin de mieux jouer et participer à de petits tournois. Come experience our new floor hockey class to improve your fundamentals, move better to play better and participate in mini tournaments.

#### BASKETBALL

Viens apprendre à dribler, tirer et bouger avec le ballon comme un pro de la NBA

Come and learn to move, pass and shoot Like a NBA superstar!

#### ENFANTS EN MOUVEMENT

Viens bouger pour développer tes habiletés motrices, ton équilibre, ta coordination et ton agilité tout en t'amusant.

Come to this class to improve your balance, coordination and agility whilst having fun!

#### COURS DE NATATION PARENTS-ENFANTS

Apprenez à vos jeunes enfants à bouger dans l'eau de façon sécuritaire sous la supervision de notre maître-nageuse.

Develop your little ones swimming motor skills, balance and coordination under our lifeguard supervision.

### FIT

#### CONDITIONNEMENT SPORTIF

Sois prêt à bouger (Stabilité, vitesse, déplacements, etc.).

Get ready to move for your sport (Stability, speed, multi-directional move, etc).

#### CARDIO KIDZBOXING

Viens apprendre les bases du kickboxing sans impact tout en t'amusant avec un pro !

Learn the basis of kickboxing with a pro in a fun and impact-free environment!

#### CIRCUIT - SUPER-HÉROS

Viens défier la gravité et bouger comme des super-heros avec ces nouveaux entraînements fonctionnels en circuits.

Challenge Gravity and move like a super hero with this new and exciting circuit training!

#### ATHLÉTISME SUR PISTE

Viens t'amuser à faire des exercices d'agilité, de vitesse, de sauts et d'obstacles avec notre coach sur la piste de course!

Move and have fun on the track with our coach doing agility and speed drills, jumps and obstacle races!

#### SPARTAN RACE

Tester ta condition physique dans un environnement stimulant et amusant. Défis personnels et travail d'équipe seront au rendez-vous.

Develop and test your fitness capacity in an exciting and fun environment. Personal challenges and team work will be waiting for you!

#### DANSE URBAINE

Viens apprendre à danser et créer plusieurs chorégraphies de danses urbaines avec Valerie dans cette nouvelle classe!

Come and learn to master the dancing technics of all urban dance styles with Valerie in this fun and creative new class!

#### APPRENTIS NINJA

Réveillez votre dragon à travers ce cours d'agilité sportive amusant visant à développer la capacité fonctionnelle et la concentration de votre enfant.

Wake up your inner dragon with this fun agility class that will help develop your child's sporting skills through functional movement and control.

#### ATHLETIKIDS

Viens te dépasser avec notre coach dans le gymnase à travers cette course d'obstacles remplis de défis !

Blast through this challenging obstacle race with our coach in the gymnasium. Personal bests and fun will be at the finish line!

#### GYM PROV

Cette classe est une introduction au mouvement dansé par les jeux et l'improvisation. Les activités de cette classe incluent des jeux d'adresse, coordination, improvisation et création invitant au développement personnel et inter-personnel par le mouvement.

Creative play and active movement meet in this class full of goofy, stress-busting craziness. Our coach will take the group through a wild session of acting, dancing, laughing, and playing.

#### VOLLEYBALL

Manchette, passe, attaque! Apprenez les ABC du volley-ball pour smasher comme un pro!

Dig, set, attack! Learn the ABC of volleyball and smash like a pro!

#### TEEN FIT

Viens apprendre les bases de la musculation, en formule circuit, avec un entraîneur certifié.

Learn the basics of weight training with a certified coach in a circuit style workout.

#### FOCUS

**\$124 pour des sessions de 8 semaines, enregistrements au prorata et drop-ins disponibles.**

**\$124 for 8 weeks sessions, pro-rated rates and drop-ins are also available.**

#### BARRACUDA:

**ÉQUIPE DE NATATION - 9 septembre au 1<sup>er</sup> novembre**

**SWIM TEAMS - September 9<sup>th</sup> to November 1<sup>st</sup>**

**DÉBUTANT** - Pour les nageurs qui peuvent faire une demi longueur de piscine. Le cours a pour but de travailler le crawl, du dos et le coup de pied fouetté à la brasse. Technique de coulés sous l'eau et amélioration de l'endurance. For swimmers who can do a half length of the pool. The course is designed to work the crawl, back and whip kick in the breaststroke.

**INTÉRMÉDIAIRE** - Cours de natation de niveau intermédiaire en petit groupe pour enfants de 5 à 12 ans capables de faire au moins une longueur et demie.

Small group intermediate level swimming class for kids aged 5 to 12 who can swim at least one and a half lap.

**AVANCÉ** - Perfectionnement des quatre styles de nage: crawl, dos, brasse et papillon. Techniques de virages, amélioration de l'endurance et de la vitesse.

4 strokes development: crawl, backstroke, breaststroke and butterfly, Technique turns, improve stamina and speed.

**CAMP DE COURSE - 9 septembre au 1<sup>er</sup> novembre**

**RUNNING CAMP - September 9<sup>th</sup> to November 1<sup>st</sup>**

Viens apprendre les meilleures techniques de course avec notre spécialiste pour améliorer ta vitesse sur la piste et dans tes sports !

Come and learn the best running techniques with our specialist to improve your speed on the track and in your sport!

#### KIDTOWN

#### ARTS PLASTIQUES / ARTS & CRAFTS

Activités d'expression artistique pour nos plus petits membres avec des projets différents toutes les semaines.

Artistic activities for our youngest members to spark their creativity through different projects every week.

#### JEUX ACTIFS / MOVE & PLAY

Bouger et avoir du fun sont les mots d'ordre pour cette heure de jeux en mouvements dédiée à nos plus jeunes athlètes.

Move and Play are the only thing that matters for this hour dedicated to release energy through active games.