PROGRAMMATION - CLUB AEROGYM INC.

St-Augustin-de-Desmaures, Qc

SESSION HIVER 2027

Pour info : clubaerogym.inc1@gmail.com

DEVELOPPEMENT MOTEUR, GYMNASTIQUE & PSYCHOMOTRICITÉ - PETITE ENFANCE 2 à 5 ans

1. BÉBÉ-GYM PARENT-ENFANT - GROUPES 2 à 3ans et 3 à 4 ans* MIXTE

Groupes mixtes garçons et filles de 2 à 4 ans (24 à 48mois)) cours parent-enfant

Cours parent-enfant. **Intégration des bases de la gymnastique. Ce cours vise à développer la motricité par le sport de base qu'est la gymnastique** en transmettant les bases et progressions sur chacun des 6 appareils du programme pour un développement de la force, de la coordination et de l'orientation spatiale. L'apprentissage se fait principalement sous la forme de jeux, éducatifs de mouvements et de parcours au sol et sur les différents appareils : Ce sont des cours de **Gymnastique artistique sur appareils (garçons et filles) : sol, saut de cheval, barres, poutre, trampoline et anneaux.**

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. Le parent/adulte responsable accompagne et assiste manuellement l'enfant durant toute la période du cours dans les différents parcours et exercices.

Les cours sont d'une durée de 45 minutes.

*Plusieurs groupes Bébé-gym en même temps dans le gymnase. Les groupes sont formés en fonction de l'âge et du niveau des jeunes.

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Bébé-gym Samedi	2 à 4 ans (24 à 48mois)	Samedi 9h15 à 10h00	155 $	186 $	11 semaines
Bébé-gym Dimanche	2 à 4 ans (24 à 48mois)	Dimanche 9h 00 à 9h45	155 $	186 $	11 semaines
Bébé-gym Dimanche	2 à 4 ans (24 à 48mois)	Dimanche 9h 50 à 10h35	155 $	186 $	11 semaines

2. BOUTS-DE-CHOUX (MIXTE GARÇONS ET FILLES) 3ans, 4ans et 5ans

Groupes débutants et Initiés. Programme de développement gymnique AÉROGYM petite enfance 3 à 5ans. L'apprentissage à travers le programme se fait principalement sous la forme de jeux, circuits, éducatifs de mouvements et de parcours au sol et sur les différents appareils. **Niveaux 1 à 5 → Éléphant à Singe.** Les goupes sont formés en fonction de l'âge et du niveau des participants. **Ce cours vise à développer la motricité par le sport de base qu'est la gymnastique** en transmettant les bases et progressions sur chacun des 6 appareils du programme pour un développement de la force, de la coordination et de l'orientation spatiale : **Gymnastique artistique sur appareils (garçons et filles) : sol, saut de cheval, barres, poutre, trampoline et anneaux.** Les cours sont d'une durée de 50 minutes.

***Prérequis : L'enfant doit être capable de suivre un cours de 50 minutes seul, sans accompagnement. Pour les groupes 3ans, l'enfant doit avoir 3 ans avant la date du premier cours.**

GROUPE	ÂGE / NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Bouts-de-choux Lundi	Bouts-de-choux 3 ans	17 h 50 à 18 h 40	200 $	240 $	11 semaines
Bouts-de-choux Jeudi	Bouts-de-choux 3 ans	18 h 00 à 18 h 50	200 $	240 $	11 semaines
Bouts-de-choux Samedi	Bouts-de-choux 3 ans	9h10 à 10h 00	200 $	240 $	11 semaines
Bouts-de-choux Samedi	Bouts-de-choux 3 ans	10 h 10 à 11 h	200 $	240 $	11 semaines
Bouts-de-choux Dimanche	Bouts-de-choux 3 ans	10h40 à 11h30	200 $	240 $	11 semaines
Bouts-de-choux Lundi	Bouts-de-choux 4 ans	17 h 50 à 18 h 40	200 $	240 $	11 semaines
Bouts-de-choux Jeudi	Bouts-de-choux 4 ans	18 h 00 à 18 h 50	200 $	240 $	11 semaines
Bouts-de-choux Samedi	Bouts-de-choux 4 ans	9h10 à 10h 00	200 $	240 $	11 semaines
Bouts-de-choux Samedi	Bouts-de-choux 4 ans	10 h 10 à 11 h	200 $	240 $	11 semaines
Bouts-de-choux Dimanche	Bouts-de-choux 4 ans	10h40 à 11h30	200 $	240 $	11 semaines
Bouts-de-choux Lundi	Bouts-de-choux 5 ans	17 h 50 à 18 h 40	200 $	240 $	11 semaines
Bouts-de-choux Jeudi	Bouts-de-choux 5 ans	18 h 00 à 18 h 50	200 $	240 $	11 semaines
Bouts-de-choux Samedi	Bouts-de-choux 5 ans	9 h 10 à 10 h	200 $	240 $	11 semaines
Bouts-de-choux Samedi	Bouts-de-choux 5 ans	10 h 10 à 11 h	200 $	240 $	11 semaines
Bouts-de-choux Dimanche	Bouts-de-choux 5 ans	10h 40 à 11h 30	200 $	240 $	11 semaines

3. PRE-CANGYM – TOUS NIVEAUX (MIXTE GARÇONS ET FILLES) 6 et 7 ans

Groupe tous niveaux. Cours garçons et filles. Niveaux Débutants et Initiés.

Préparation des jeunes en vue de l'intégration aux groupes *Cangym* 7ans et +.

Choisir cette catégorie si votre enfant est débutant.e, ou initié.e. Ouvert à tous les gymnastes de 6 et 7ans.

Ce cours (1h) vise une transition graduelle vers le niveau 1 Bordeaux Junior du programme. Il vise à développer la motricité par le sport de base qu'est la gymnastique en transmettant les bases et progressions sur chacun des 6 appareils du programme de développement gymnique petite enfance AÉROGYM avec transition graduelle vers le niveau 1 Bordeaux du programme d'habiletés gymniques *Cangym*. **Gymnastique artistique sur appareils (garçons et filles) : sol, saut de cheval, barres, poutre, trampoline et anneaux.**

Les cours sont d'une durée de 60 minutes.

***Prérequis : l'enfant doit avoir 6 ans avant la date du premier cours et participer activement au cours.**

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Pré-CANGYM Dimanche	6 à 7ans	11 h 35 à 12 h 35 (1h)	205 $	246 $	11 semaines
Pré-CANGYM Lundi	6 à 7ans	17 h 50 à 18 h 50 (1h)	205 $	246 $	11 semaines
Pré-CANGYM Samedi	6 à 7ans	10 h 15 à 11 h 15 (1h)	205 $	246 $	11 semaines

GYMNASTIQUE PROGRAMME CANGYM FILLES 6-8 ET 9-14 ANS / GARÇONS 7-14 ANS

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. **Gymnastique artistique sur appareils** (sol, saut de cheval, barres, poutre chez les filles / sol, saut de cheval, anneaux, barres parallèles, arçons, barre fixe chez les garçons).

A) CANGYM FILLES : Groupes Junior 6-8ans et Groupes 9 à 14 ans -voir détails des groupes ci-bas, section A)

B) CANGYM GARÇONS : Groupes 7-8ans et 9 à 14 ans - voir détails des groupes plus bas, section B)

A) GROUPES CANGYM FILLES

1. **GROUPES NIVEAU 1 -ÉCUSSON BORDEAUX: Choisir cette catégorie si votre enfant est Débutante ou Niveau 1 en cours.**

1.1 GROUPES NIVEAU 1 BORDEAUX JUNIOR 6 à 8ans filles

Cours d'une durée de 1h15.

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Niveau 1 - Bordeaux Junior LUNDI	Niveau 1 Bordeaux Junior Filles 6-8ans	LUNDI 18h40-19h55 Cours de 1h15	225 $	270 $	12 semaines
Niveau 1 - Bordeaux Junior JEUDI	Niveau 1 Bordeaux Junior Filles 6-8ans	JEUDI 18h40-19h55 Cours de 1h15	225 $	270 $	12 semaines
Niveau 1 - Bordeaux Junior SAMEDI	Niveau 1 Bordeaux Junior Filles 6-8ans	SAMEDI 11h00-12h15 Cours de 1h15	225 $	270 $	12 semaines
Niveau 1 - Bordeaux Junior SAMEDI	Niveau 1 Bordeaux Junior Filles 6-8ans	SAMEDI 12h15-13h30 Cours de 1h15	225 $	270 $	12 semaines
Niveau 1 - Bordeaux Junior DIMANCHE	Niveau 1 Bordeaux Junior Filles 6-8ans	DIMANCHE 11h35-12h50 Cours de 1h15	225 $	270 $	12 semaines
Niveau 1 - Bordeaux Junior DIMANCHE	Niveau 1 Bordeaux Junior Filles 6-8ans	DIMANCHE 13h30-14h45 Cours de 1h15	225 $	270 $	12 semaines

1.2 GROUPES NIVEAU 1 BORDEAUX 9 à 14ans filles

Niveau 1 – Bordeaux LUNDI	Niveau 1 Bordeaux Filles 9-14ans	MERCREDI 18 h 40 à 20 h 10 Cours de 1h30	250 $	300 $	12 semaines
Niveau 1 – Bordeaux SAMEDI	Niveau 1 Bordeaux Filles 9-14ans	SAMEDI 11h45-13h15 Cours de 1h30	250 $	300$	12 semaines

2. GROUPES NIVEAU 2 - ROUGE : Choisir cette catégorie si votre enfant est au Niveau 2-Rouge.

2.1 GROUPES NIVEAU 2 JUNIOR 6 à 8ans filles

Cours est d'une durée de 1h15.

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Niveau 2 - Rouge Junior LUNDI	Niveau 2 Rouge Junior Filles 6-8ans	LUNDI 18h40-19h55 Cours de 1h15	230 $	276 $	12 semaines
Niveau 2 - Rouge Junior JEUDI	Niveau 2 Rouge Junior Filles 6-8ans	JEUDI 18h40-19h55 Cours de 1h15	230 $	276 $	12 semaines
Niveau 2 - Rouge Junior SAMEDI	Niveau 2 Rouge Junior Filles 6-8ans	SAMEDI 12h15-13h30 Cours de 1h15	230 $	276 $	12 semaines
Niveau 2 - Rouge Junior SAMEDI	Niveau 2 Rouge Junior Filles 6-8ans	SAMEDI 14h00-15h15 Cours de 1h15	230 $	276 $	12 semaines
Niveau 2 - Rouge Junior DIMANCHE	Niveau 2 Rouge Junior Filles 6-8ans	DIMANCHE 11h35-12h50 Cours de 1h15	230 $	276 $	12 semaines

2.2 GROUPES NIVEAU 2 9 à 14ans filles

Niveau 2 – Rouge MERCREDI	Niveau 1 Bordeaux Filles 9-14ans	MERCREDI 18 h 00 à 20 h 00 Cours de 2h	295 $	354 $	12 semaines

3. GROUPES NIVEAU 3 -ÉCUSSONS TAN ET BRONZE Choisir cette catégorie si votre enfant est rendue au Niveau 3-Écussons Tan et Bronze.

3.1 GROUPES NIVEAU 3 Tan-Bronze Junior 6 à 9ans filles

Prérequis: Réservé aux gymnastes âgées entre 6ans et 9ans et ayant déjà réussi tous les éléments des niveaux Bordeaux et Rouge du programme Cangym durant leurs dernières sessions au Club Aérogym.

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Niveau 3 Tan-Bronze **Junior** 6-9ans Samedi	Niveau 3 6 à 9ans	Samedi 10h00 à 12h00 Cours de 2h.	300$	360$	12 semaines
Niveau 3 Tan-Bronze **Junior** 6-9ans Jeudi	Niveau 3 6 à 9ans	Jeudi 18h00 à 20h00 Cours de 2h.	300$	360$	12 semaines

3.2 GROUPES NIVEAU 3 Tan-Bronze 9-14ans filles 1x/semaine

Prérequis: Réservé aux gymnastes âgées entre 9 et 14ans de niveau 3.

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Niveau 3 Tan-Bronze Filles 9-14ans Dimanche	Niveau 3 9-14ans	Dimanche 13h15 à 15h15 Cours de 2h.	300 $	360 $	12 semaines

3.3 GROUPES NIVEAU 3 Tan-Bronze 8-14ans filles 2x/semaine

Prérequis: Réservé aux gymnastes âgées entre 8 et 14ans de niveau 3 qui souhaitent se joindre pour des entraînements 2xsemaine.

GROUPE 2x/SEMAINE Il n'est pas possible de se joindre pour 1x/semaine pour ce groupe.

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Niveau 3 Tan-Bronze Filles Mercredi & Samedi PM	Filles 8 ans et + Niveaux Tan-Bronze	Mercredi 18 h à 20 h et Samedi 14 h à 16 h	435 $	522 $	12 semaines

4. **Niveau 4 ÉCUSSONS MAUVE-BLEU ET TURQUOISE Choisir cette catégorie si votre enfant est rendue au Niveau 4- Écussons MAUVE-BLEU-TURQUOISE.**

Prérequis: Gymnastes 9ans et+ de niveau 4.

GROUPE 2x/SEMAINE. Il n'est pas possible de se joindre pour 1x/semaine pour ce groupe.

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Bronze-Mauve-Bleu Filles Mercredi et Dimanche	Filles 9 ans et + Niveaux Bronze, Mauve et Bleu	Mercredi 18 h à 20 h et Dimanche 13h15 à 15h15	440 $	528 $	12 semaines

5. **Niveau 5 ÉCUSSONS ORANGE À OR - Groupe garçons et filles MASTER**

Pré-requis : avoir complété les niveaux 1 à 4. Groupe avancé Master 16 ans et +

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Orange à Or Filles et garçons Samedi	16 ans et + Niveau Orange et +	Samedi 11h30 à 13h30	275 $	330 $	11 semaines

B) GROUPES GARÇONS

GROUPES NIVEAUX 1, 2, 3, 4 **7-8ans et 9-14 ans garçons**

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT résident	COÛT non-résident	DURÉE
Niveau 1 - Bordeaux Junior 7-8ans garçons **Et** **Niveau 1 - Bordeaux 9 à 14ans** MERCREDI	Niveau 1 Bordeaux Junior Garçons 7-8ans Garçons 9-14ans	MERCREDI 18 h 00 à 20 h 00	290 $	348 $	12 semaines
Niveau 2 - Rouge Junior 7-8ans garçons **Et** **Niveau 2 - Rouge 9 à 14ans** MERCREDI	Niveau 2 Rouge Garçons 7-8ans Junior Garçons 9-14ans	MERCREDI 18 h 00 à 20 h 00	295 $	354 $	12 semaines
Niveau 3 Tan-Bronze 8 à 14ans garçons MERCREDI	Niveau 3 Tan-Bronze Garçons 8-14ans	MERCREDI 18 h 00 à 20 h 00	300 $	360 $	12 semaines
Niveau 4 Mauve-Bleu-Turquoise 8 à 14ans garçons MERCREDI	Niveau 4 Mauve à Turquoise Garçons 8-14ans	MERCREDI 18 h 00 à 20 h 00	310 $	372 $	12 semaines

SLACKLINE & DÉVELOPPEMENT ACROBATIQUE par Slack School Québec

COURS PARTENARIAT : Cours offerts par Slack School Québec / L'École de slackline de Québec

SLACKLINE ET DEVELOPPEMENT ACROBATIQUE SUR TRAMPOLINE SESSION HIVER 2027

INITIATION, DÉVELOPPEMENT ET PERFECTIONNEMENT EN SLACKLINE, TRICKLINE ET DÉVELOPPEMENT ACROBATIQUE SUR TRAMPOLINE. Le cours comprend des apprentissages sur slacklines de 1'', slacklines de 2'' trickline acrobatique, sur mini trampoline et sur grand trampoline.

Programme Slack School Québec – L'École de Slackline de Québec.
Entraîneurs Slack School Québec certifiés en slackline, trickline, yogaslackline, gymnastique et trampoline.

Endroit: palestre du Centre communautaire des Campus, rue Lionel-Groulx.

Tous niveaux. Ouvert à tous les niveaux, débutants, initiés, intermédiaires et avancés.

Pour infos: info@slackschoolquebec.com

SLACKLINE & DEVELOPPEMENT ACROBATIQUE TRAMPOLINE

Groupes Jeunes 7 à 14 ans / Adultes & 15ans et +

GROUPE	NIVEAU	HORAIRE	COÛT pour tous (résident et non-résident)	DURÉE
Slackline et Développement acrobatique **7 à 14ans.** **MARDI**	**Jeunes 7 à 9ans et 10 à 14ans** Sous-groupes en fonction de l'âge et du niveau. **Tous Niveaux** : Débutants, Initiés et Intermédiaires-Avancés du programme Slack School Québec	**Mardi** 18h30 à 19 h30	145 $ +tx	7 semaines
Slackline et Développement acrobatique **Adultes et 15ans et +** **MARDI**	**Adultes et jeunes de 15 ans et +** **Tous Niveaux** : Débutants, Initiés et Intermédiaires-Avancés du programme Slack School Québec	**Mardi** 19h45 à 20h45	145 $ +tx	7 semaines

POUR LES DETAILS ET POUR S'INSCRIRE : FORMULAIRES D'INSCRIPTION ET DE PRE-INSCRIPTIONS DISPONIBLES ICI

Pour infos: info@slackschoolquebec.com