Programmation

SPORTIVE



Centre du Sablon

Descriptions

SPORTS

SPORTS



Soccer

Une activité dynamique pour les jeunes de 4 à 12 ans qui souhaitent bouger, s'amuser et améliorer leurs habiletés au soccer. À travers des jeux, des exercices et des matchs, les participants apprennent à travailler en équipe tout en développant leur contrôle du ballon, leurs passes et leurs tirs.

Basketball

Un cours énergique pour les jeunes de 4 à 12 ans, où chaque séance devient un véritable terrain de défis et de jeux d'équipe. Les participants apprennent à anticiper les mouvements, à élaborer des stratégies avec leurs coéquipiers et à relever des défis de tirs et de dribbles. Grâce à des mini-tournois, des courses à relais et des jeux dynamiques, chaque joueur reste actif, développe sa rapidité de décision, son agilité et son esprit d'équipe, tout en ayant du plaisir.

Volleyball

Apprenez à maîtriser votre service, à bien placer vos passes et à exécuter vos attaques. Durant le cours, les participants travaillent à améliorer leurs techniques de volleyball, notamment les passes, les réceptions, les services et les frappes offensives. Des exercices pratiques et des mini-matchs permettent de mettre ces habiletés en application tout en développant la coordination et l'esprit d'équipe.

Basketball Libre

Participez à nos séances de basketball libre durant les plages horaires prévues et profitez de nos installations pour pratiquer ou jouer entre amis. Que vous souhaitiez améliorer vos tirs, vos passes ou simplement avoir du plaisir sur le terrain, ces séances sont faites pour vous.

Aikido

L'aïkido est un art martial qui repose sur la maîtrise de l'énergie et les mouvements circulaires afin de neutraliser un adversaire sans avoir recours à la force brute. Ce cours permet de développer la coordination, la souplesse et la concentration, tout en favorisant la maîtrise de soi et le respect des autres.

Badminton Débutants

Durant le cours, les participants apprennent à maîtriser leur service, à placer leurs coups et à maintenir les échanges. Les séances combinent des exercices techniques, des jeux de précision et des mini-matchs, permettant de développer la coordination, la vitesse et les réflexes.

Multisports

Nos cours de multisports permettent aux jeunes enfants de découvrir une variété d'activités tout en développant leurs habiletés motrices et leur coordination. Chaque séance est une occasion d'essayer différents sports comme le soccer, le basketball, le volleyball, le hockey et bien plus encore, tout en progressant et en s'amusant. Une façon ludique et dynamique de développer l'agilité, l'équilibre et les premières habiletés motrices dès le plus jeune âge.

Pickleball Débutants: NOUVEAU!

Notre cours de pickleball pour débutants s'adresse aux personnes qui souhaitent découvrir le sport ou améliorer leurs bases. Accompagnés d'un instructeur, les participants apprendront les règles, les techniques et les stratégies de base du pickleball.



Programmation

SPORTIVE

SPORTIF

AIKIDO							
Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
(ZONE) 3-5 ans							
2x semaine	mardi et jeudi	18h et 18h30	211$	Mr. Mohammed	Salle de combat	12 semaines	15/09/2026
1x semaine	samedi	11h	144$				19/09/2026
6 – 99 ans							
2x semaine	mardi et samedi	19h et 12h	360$	Mr. Mohammed	Salle de combat	12 semaines	15/09/2026
1x semaine	mardi	19h	240$				15/09/2026
1x semaine	jeudi	19h30	240$				17/09/2026
1x semaine	samedi	12h	240$				19/09/2026
Description du cours: L'aïkido est un art martial utilisant l'énergie et les mouvements circulaires pour neutraliser un adversaire sans force brute. Il développe la coordination, la souplesse, la concentration, ainsi que la maîtrise de soi et le respect des autres.							

BASKETBALL							
Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
4-5 ans							
1x semaine	vendredi	17h15	204$	Miles	Gymnase	12 semaines	08/09/2027
1x semaine	dimanche	9h30	187$	Tk		11 semaines	10/01/2027
6-8 ans							
1x semaine	vendredi	18h15	204$	Miles	Gymnase	12 semaines	08/09/2027
1x semaine	dimanche	10h30	187$	Tk		11 semaines	10/01/2027
9-12 ans							
1x semaine	vendredi	19h15	204$	Miles	Gymnase	12 semaines	08/09/2027
1x semaine	dimanche	11h30	187$	Tk		11 semaines	10/01/2027
Description du cours: Cours de basket pour les jeunes de 4 à 12 ans et + combinant compétence, jeux, défis et mini-tournois. Les participants développent leur agilité, leurs habiletés de tir et de dribble, leur esprit d'équipe et leur prise de décision.							

Programmation

SPORTIVE

SPORTIF

MULTISPORTS							
Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
3 – 5 ans							
2x semaine	mardi et samedi	17h et 8h	270$	Lea	Gymnase	12 semaines	05/01/2027
1x semaine	mardi	17h	180$			12 semaines	05/01/2027
1x semaine	samedi	8h	180$			12 semaines	09/01/2027
6 – 10 ans							
1x semaine	samedi	9h	180$	Lea	Gymnase	12 semaines	09/01/2027

Description du cours: Les cours multisports initient les jeunes à divers sports (soccer, basketball, volleyball, hockey, etc.) tout en développant leur motricité, leur coordination, leur agilité et leur équilibre, dans un environnement ludique et dynamique.

SOCCER							
Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
5–8 ans	mercredi	18h30	204$	Dean	Gymnase	12 semaines	06/09/2027
9–12 ans		19h30	204$				06/09/2027
4–5 ans	samedi	10h	204$	Melica	Gymnase	12 semaines	09/01/2027
6–8 ans		11h	204$				09/01/2027
9–12 ans		12h	204$				09/01/2027

Description du cours: Cours dynamique pour les jeunes de 4 à 14 ans visant à développer les habiletés au soccer. À travers jeux, exercices et matchs, les participants améliorent leur contrôle du ballon, leurs passes, leurs tirs et leur esprit d'équipe.

Programmation

SPORTIVE

SPORTIF

VOLLEYBALL							
Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
9 ans et +							
1x semaine niveau 1	samedi	14h30	180$	Ashmitha	Gymnase	12 semaines	09/01/2027
1x semaine niveau 2	samedi	15h30	180$				09/01/2027
Description du cours: Cours de volleyball axé sur le perfectionnement des techniques de service, passe, réception, attaque et smash. Les exercices et mini-matchs développent la coordination, les habiletés techniques et le jeu d'équipe.							

BADMINTON							
Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
7 ans et +							
Badminton débutant	Samedi	13h15	180$	Jolian	Gymnase	12 semaines	09/01/2027
Description du cours: badminton permettant d'apprendre les différents coups, le service et les techniques de déplacement sur le terrain. Les exercices techniques, jeux de précision et mini-matchs développent la coordination, la rapidité, l'agilité et les réflexes.							

Pickleball Débutants							
Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
15 and et +							
1x/week	mardi	13h	180$	Callum	Gymnase	12 semaines	05/01/2027
Description du cours: Notre cours de pickleball pour débutants s'adresse aux personnes qui souhaitent découvrir le sport ou améliorer leurs bases. Accompagnés d'un instructeur, les participants apprendront les règles, les techniques et les stratégies de base du pickleball.							