

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2017

ACTI-SPORTS

MRC Coaticook

INSCRIPTION

DU 6 AU 17 MARS

En ligne : actisportscoaticook.ca

Par téléphone : 819 849-7016

En personne : MRC de Coaticook,
294 rue Saint-Jacques Nord, lundi au jeudi
de 8 h à 16 h 30, vendredi de 8 h à midi.

OSEZ EXPLORER!

Du 20 au 26 mars inclusivement
essais gratuits pour tous les cours portant
ce sigle 🗨️. Aucune inscription requise.

COMPLÈTEMENT CARDIO!

Recherchez les cours portant ce sigle ❤️
et économisez 25 % sur le 2^e cours,
50 % sur le 3^e cours.

NOUVEAU!

MEMBRES FADOQ

Rabais de 10 % sur tous nos cours.
Inscription par téléphone ou
en personne seulement.



ACTIVITÉS POUR PETITS ET GRANDS

♥ ABDOS-FESSIERS avec Simon Benoit

Samedi 11 h | 68 \$ | Durée : 6 semaines

Prêt pour des fesses d'acier et un bedon de béton! Renforcez la tonicité de vos abdominaux et de vos fessiers grâce à une série d'exercices musculaires et cardiovasculaires.

♥ CARDIO CIRCUIT avec Guillaume Leblanc

Mercredi 19 h | 68 \$ | Durée : 6 semaines

Dépensez un maximum d'énergie en seulement 60 minutes grâce à un enchaînement rapide d'une série d'activités d'endurance ayant pour but d'améliorer la capacité cardiaque et pulmonaire du corps.

♥ CARDIO AUTODÉFENSE avec Sylvain Laverdière

Mercredi 19 h | 88 \$ | Âge minimum : 12 ans

Entraînement mixte composé d'un parcours d'exercices à haute intensité, suivi de techniques d'autodéfense.

♥ ACTI-SENIOR avec Audrey Ipperciel

Samedi 12 h 30 à 14 h | 68 \$ | Durée : 6 semaines

Un entraînement complet comprenant des exercices en salle d'entraînement (30 minutes), suivi d'une session d'aquaforme en piscine (45 minutes). Offert aux participants de 50 ans et plus.

♥ CARDIO LATINO avec Araceli De Anda

Dimanche 9 h 30 | 88 \$

Amusez-vous et améliorez votre performance cardiovasculaire avec des mouvements empruntés aux danses latines (salsa, merengue, bachata et autres). **Prix spécial « Soccer Mom » à 68 \$** pour les parents dont les enfants s'entraînent au soccer le matin même!

BALLET CLASSIQUE avec Mélodie Nadon

Exercices de ballet classique, d'expression corporelle et d'improvisation dans un contexte ludique.

3 à 4 ans	Samedi 8 h 30 (45 min.)	58 \$
5 à 7 ans	Samedi 9 h 30	68 \$

MULTIDANSES avec Mélodie Nadon

Un cours amusant pour les enfants curieux qui permet d'explorer l'univers de la danse dans toute sa diversité, ses rythmes et ses mouvements.

4 à 6 ans	Samedi 10 h 45 (45 min.)	58 \$
7 à 9 ans	Samedi 11 h 30	68 \$

MULTISPORTS avec Simon Benoit

Durée : 6 semaines

Une occasion unique et ludique d'explorer divers sports collectifs en apprenant des techniques de base suivies d'une période de jeu.

4 à 6 ans	Samedi 9 h	58 \$
7 à 12 ans	Samedi 10 h	

🔍 JUDO POUR ENFANTS

Samedi 10 h | 78 \$ | Jeunes judokas de 5 à 12 ans.

Cours d'initiation au judo avec Sensei Sylvain Laverdière. Ceinture noire 1^{er} dan en judo, Sylvain pratique les arts martiaux depuis 1978, incluant le jiu-jitsu brésilien et le goshin-jitsu.

🔍 YOGA avec Caroline Théberge, ergothérapeute

Une approche du yoga axée sur la gestion du stress et l'apprentissage de la respiration et de postures afin d'améliorer le tonus, la souplesse et l'endurance, ainsi que le niveau d'énergie au quotidien.

Débutant	Lundi 19 h 15	108 \$
Intermédiaire	Lundi 17 h 45	
Dos en santé	Mercredi 17 h 30 à 18 h 45	

♥ ACTI-PLEIN AIR avec Marjolaine Gilbert

Lundi et mercredi 18 h | 1X/sem. 88 \$ | 2X/sem. 128 \$

C'est le printemps, on renoue avec la nature et on part à la découverte de la ville de Coaticook à travers divers parcours dans une alternance d'exercices cardiovasculaires et musculaires ponctuée de périodes de récupération.

♥ RANDO PERFORMANCE avec Audrey Ipperciel

Samedi 10 h | 68 \$ | Durée : 6 semaines

Méthode d'entraînement innovante qui combine la passion du plein air et celle de l'activité physique par l'utilisation des éléments de la nature afin d'améliorer sa capacité musculaire et cardiovasculaire.

TOUS LES PRIX
INCLUENT LES TAXES
LORSQU'APPLICABLES.



PLONGÉE SOUS-MARINE, COURS NIVEAU 1 avec Plongée Nordsud | 478 \$ | Âge minimum 10 ans.

Apprendre à plonger avec PADI, c'est avoir accès aux plus hauts standards de la formation de plongeurs, de la sécurité et du service. Cours intensif d'un weekend (théorie et piscine), les 6 et 7 mai de 8 h à 17 h suivi d'une certification en lac (quatre plongées sur deux jours).

XTAG!

Les HUNGER GAMES débarquent chez Acti-Sports!
Dimanche, 2 avril à partir de 9 h

À la croisée du ballon-chasseur et du paintball, le tag à l'arc se joue avec des flèches en mousse et des arcs à pression limitée.
 L'objectif : Être la première équipe à éliminer tous les adversaires ou à faire tomber toutes les cibles.



Grâce à Kino Québec, profitez de nos nouveaux tarifs DÉCOUVERTE!
 Prix de participation à gagner!

10 à 14 ans	18 \$	• 5 \$
15 ans et plus	25 \$	• 7 \$
Équipe (5 personnes)	105 \$	• 30 \$

ACTIVITÉS EN PISCINE

COURS DE NATATION PRÉSCOLAIRE ET JUNIOR

Participation	Niveau	Âge	Horaires	Prix
Avec la participation des parents	Étoile de mer	4 à 12 mois	Samedi 8 h 30 • Dimanche 9 h	78 \$
	Canard	12 à 24 mois	Samedi 9 h • Dimanche 9 h 30	
	Tortue de mer	24 à 36 mois	Samedi 9 h 30 • Dimanche 10 h	
Sans la participation des parents	Loutre de mer	3 à 5 ans	Samedi 10 h • Dimanche 10 h 30	
	Salamandre	3 à 5 ans	Vendredi 18 h • Samedi 8 h 30 • Dimanche 9 h	
	Poisson-lune	3 à 6 ans	Vendredi 18 h 30 • Samedi 9 h • Dimanche 9 h 30	
Junior	Niveau 1	Selon les aptitudes de l'enfant 5 ans et plus	Vendredi 19 h • Samedi 9 h 30 • Dimanche 11 h	88 \$
	Niveau 2		Vendredi 19 h 30 • Samedi 10 h • Dimanche 11 h 30	
	Niveaux 3 et 4		Vendredi 18 h • Samedi 10 h 30 • Dimanche 10 h	
	Niveaux 5 et 6		Vendredi 19 h • Samedi 8 h 30 • Dimanche 11 h	
	Niveaux 7 et 8		Vendredi 18 h • Samedi 9 h 30	
	Niveaux 9 et 10		Vendredi 19 h • Samedi 10 h 30	

AQUAFORME avec notre aquaéquipe!

Débutant	Mercredi 18 h	98 \$
Intermédiaire	Mercredi 19 h	
♥ Aquajogging	Jeudi 18 h	
♥ Aquabootcamp	Jeudi 19 h	

ENTRAÎNEMENT NATATION

Idéal pour travailler le système cardiovasculaire et maintenir une bonne forme physique. De débutant à avancé.

Adultes (15 ans et plus)	Mardi 18 h	98 \$
Ados (9 à 14 ans)	Mercredi 17 h	88 \$

POUR LES NOUVELLES MAMANS ET CELLES EN DEVENIR

Aquaforme prénatal	Lundi 18 h	98 \$ ou 14 \$ / cours
🐡 Aquapoussette (bébés de 6 mois à 3 ans) Siège flottant fourni. Durée : 30 minutes.	Samedi 11 h 30	48 \$

COURS PRIVÉS DE NATATION

Coût : 25 \$ / 30 minutes | 40 \$ / heure

Pour apprendre à nager ou simplement améliorer ses techniques de nage, Acti-Sports vous offre des cours privés adaptés à vos besoins et vos objectifs. Appelez-nous! Cours offerts à tous et pour tous les niveaux. Formation individuelle ou en petit groupe (max. 3 pers.)

Pour plus de détails sur nos activités, consultez notre site Web à actisportscatocook.ca

XTAG



XTAG

ACTIVITÉS LIBRES

Activités	Horaire	Abonnement mi-session Prix par activité	Une entrée	Carte 10 entrées
Bain libre <i>Couloirs de nage de 20 h à 21 h</i>	Lundi 16 h 30 - 18 h • 19 h - 21 h Mardi 19 h - 21 h Mercredi 20 h - 21 h Jeudi 16 h 30 - 18 h • 20 h - 21 h Dimanche 13 h - 16 h	14 ans et moins : 28 \$ Étudiant/60 ans et plus: 38 \$ Adulte : 55 \$ Famille : 95 \$	14 ans et moins : 3 \$ Étudiant / 60 ans et plus: 4 \$ Adulte : 6 \$ Famille : 10 \$	14 ans et moins : 27 \$ Étudiant / 60 ans et plus: 36 \$ Adulte : 54 \$ Famille : 90 \$
	Badminton	Mardi et jeudi 19 h - 21 h		
Salle d'entraînement	Lundi au vendredi 15 h 30 - 21 h Samedi 8 h 30 - midi	Étudiant/60 ans et plus: 45 \$ Adulte : 88 \$ Couple : 2 ^e moitié prix		
CARTE DE MEMBRE Mi-session	Accès illimité à toutes les activités libres. Non transférable.	Étudiant / 60 ans et plus: 65 \$ Adulte : 105 \$		

LIGUE DE TENNIS INTÉRIEUR

En partenariat avec Tennis Coaticook, les joueurs de tous niveaux sont invités à mettre en pratique leur savoir-faire les lundis, mardis et mercredis à partir de 19 h. Inscription en ligne à www.tenniscoaticook.ca. Pour plus d'information : tenniscoaticook@gmail.com.



LOCATION DE PLATEAUX SPORTIFS ET PISCINE

- Location à la session ou à l'heure.
- Rabais de 10 % pour les organismes à but non lucratif.
- Réservation par téléphone au 819 849-7016.

Plateaux sportifs	Tarif horaire*
Gymnase La Frontalière	40 \$
Gymnase double Laiterie de Coaticook	75 \$
Demi-gymnase double	45 \$
Salle de danse (salle des miroirs)	25 \$
Palestre	30 \$
Piscine (frais de sauveteur : 22,50 \$/h)	50 \$

* Les taxes (TPS et TVQ) s'ajoutent aux montants.

VIENS CÉLÉBRER TON **ACTI-FÊTE** AVEC NOUS!

Cout par enfant : 15 \$ sans piscine | 17 \$ avec piscine

Offrez à votre enfant un anniversaire mémorable qui bouge et qui élabousse! Activités sportives personnalisées, animation en piscine, jeux flottants, sacs à surprises, maïs soufflé, jus, invitations prêtes-à-imprimer, salle de fête décorée et bien d'autres. Offertes le weekend seulement de 13 h à 16 h.

DÉBUT DES COURS LE 20 MARS

POUR UNE DURÉE DE 8 SEMAINES,
SAUF AVIS CONTRAIRE.

Ne manquez pas

L'OUVERTURE OFFICIELLE DE NOTRE BUREAU D'ACCUEIL!

Samedi le 25 mars de 10 h à midi
en compagnie de l'équipe de



Centre sportif Desjardins

311, rue Saint-Paul Est (école secondaire La Frontalière)
Coaticook