

**VALIDE
JUSQU'EN JANVIER 2018**

PROGRAMMATION AUTOMNE 2017

ACTI-SPORTS

MRC Coaticook

SESSION 1 : 18 SEPTEMBRE AU 12 NOVEMBRE

SESSION 2 : 13 NOVEMBRE AU 21 JANVIER

INSCRIPTION

SESSION 1 : 5 AU 14 SEPTEMBRE

SESSION 2 : 30 OCTOBRE AU 10 NOVEMBRE

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 30 à 16 h, vendredi de 8 h 30 à midi

Centre sportif Desjardins


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

Entrée via la rue Saint-Jean-Baptiste, Coaticook

La programmation et les horaires peuvent être modifiés sans préavis.



OSEZ EXPLORER!

Du 18 au 24 septembre
inclusivement, **ESSAIS GRATUITS**
pour les cours portant le sigle 
Aucune inscription requise.

ENTRAINEMENT PROLONGÉ!

Inscrivez-vous dès maintenant au même
cours pour 16 semaines consécutives
(sessions 1 et 2) et obtenez
15 % de rabais.

ACTIVITÉS POUR PETITS ET GRANDS

ABDOS-FESSIERS avec Simon Benoît

Samedi 10 h 30 | 88 \$

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.

ACTI-SENIOR avec Ashleigh Tremblay

Samedi 12 h 30 à 14 h | 88 \$

Un entraînement complet comprenant des exercices en salle d'entraînement (30 minutes), suivi d'une session d'aquaforme en piscine (45 minutes).



RANDO PERFORMANCE avec Ashleigh Tremblay

Samedi 11 h | 88 \$

Partez 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.


SPINNING

avec Guillaume Leblanc et Francis Brouillard

Tout le monde en selle et préparez-vous pour une heure de haute intensité! Un entraînement de groupe sur vélo au son rythmé de la musique que vous n'oublierez pas de sitôt! Offert grâce à la contribution du **Fonds Tillotson de la région de Coaticook**.

NOUVEAU!

		1X/sem.	2X/sem.
Adulte	Mardi 20 h	88 \$	140 \$
Adulte	Jeudi 17 h 45		
Parent-enfant	Vendredi 19 h	138 \$	N/A

 **YOGA** avec Caroline Théberge, professeure de yoga certifiée et ergothérapeute. Une approche du yoga axée sur la gestion du stress et l'apprentissage de la respiration, afin d'améliorer le tonus, la souplesse, l'endurance, ainsi que le niveau d'énergie au quotidien.

		1X/sem.	2X/sem.
Débutant	Lundi 19 h 15	108 \$	170 \$
Intermédiaire	Lundi 17 h 45		
NOUVEAU! Yoga sportif	Mercredi 17 h 45		

TOUS LES PRIX INCLUENT LES TAXES LORSQU'APPLICABLES.

DANSE POUR ENFANTS avec Mélodie Nadon

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

NOUVEAU! Initiation danse	3 à 5 ans	Samedi 8 h 30	58 \$
Ballet classique		Samedi 9 h 30	
Multidances	5 à 8 ans	Samedi 10 h 30	68 \$
NOUVEAU! Hip Hop		Samedi 11 h 30	

MULTISPORTS avec Simon Benoît

Samedi 9 h | 68 \$ | 5 à 10 ans

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

JUDO POUR ENFANTS avec Sensei Sylvain Laverdière

Découvrez une discipline qui allie la technique, la maîtrise de soi et le respect. **Invite ton papa ou ta maman à se joindre à toi pour seulement 38\$!**

5 à 7 ans	Samedi 9 h	78 \$
8 à 12 ans	Samedi 10 h	88 \$

COURS MONITEUR EN SÉCURITÉ AQUATIQUE

avec Katherine Paradis | **398 \$ (manuel inclus)**

Devenez moniteur Croix-Rouge en natation et rejoignez-vous à l'équipe aquatique d'Acti-Sports! **Préalables** : avoir 15 ans au 10 décembre 2017 et avoir réussi le cours de Croix de bronze.

Les participants doivent être disponibles :

Évaluation des techniques : lundi 18 sept. 13 h à 16 h (pédagogique)
 Volet en ligne : 20 heures
 Stage d'enseignement : 8 heures
 Volet en classe et piscine : 2 et 3 décembre 9 h à 16 h
 9 et 10 décembre 9 h à 16 h

COURS COMBINÉ MÉDAILLE DE BRONZE-CROIX DE BRONZE

398 \$ (manuel inclus)

Offert par Sauvetage Perf-O-Max (Tristan Martineau)
 Préalables : être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final

Les participants doivent être disponibles :

- Samedis de novembre (8 h – 17 h)
- Dimanches de novembre (8 h – 12 h)
- Samedi 2 décembre (Examen)
- Dimanche 3 décembre (Examen)

CONGÉ DES FÊTES

ACTI-SPORTS SERA FERMÉ DU
 23 DÉCEMBRE AU 5 JANVIER 2018
 INCLUSIVEMENT.

ACTIVITÉS EN PISCINE

COURS DE NATATION PRÉSCOLAIRE ET JUNIOR

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 +	Vendredi 19 h • Samedi 9 h 30 • Dimanche 11 h	88 \$
	Niveau 2		Vendredi 19 h 30 • Samedi 10 h • Dimanche 11 h 30	
	Niveau 3 et 4		Vendredi 18 h • Samedi 10 h 30 • Dimanche 10 h	
	Niveau 5 et 6		Vendredi 19 h • Samedi 8 h 30 • Dimanche 11 h	
	Niveau 7 et 8		Vendredi 18 h • Samedi 9 h 30	
	Niveau 9 et 10		Vendredi 19 h • Samedi 10 h 30	

SESSION INTENSIVE DU 18 NOVEMBRE AU 10 DÉCEMBRE (durée 4 semaines)

Sans la participation des parents	Loutre de mer	3 à 5 ans	Samedi ET dimanche 8 h 30	78 \$
	Salamandre	3 à 5 ans	Samedi ET dimanche 9 h	
	Poisson-lune	3 à 6 ans	Samedi ET dimanche 9 h 30	
Junior	Niveau 1	Selon les aptitudes de l'enfant 5 ans +	Samedi ET dimanche 10 h	
	Niveau 2		Samedi ET dimanche 10 h 30	
	Niveau 3 et 4		Samedi ET dimanche 11 h	
	Niveau 5 et 6		Samedi ET dimanche 9 h	
	Niveau 7 et 8		Samedi ET dimanche 10 h	
	Niveau 9 et 10		Samedi ET dimanche 11 h	

AQUAFORME

		1X/sem.	2X/sem.
Débutant	Mardi 18 h		
Intermédiaire	Mardi 19 h		
Aquajogging	Mercredi 18 h	98 \$	150 \$
Aquabootcamp (entraînement à haute intensité)	Mercredi 19 h		
Aquaforme prénatal	Jeudi 18 h	98 \$ ou 14 \$/cours	

Aquapoussette
(bébés de 6 mois à 3 ans)
Siège flottant fourni.
Durée : 30 min.

Jeudi 15 h 45

58 \$

ENTRAÎNEMENT NATATION

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

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

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.)



ACTIVITÉS LIBRES

À COMPTER DU 5 SEPTEMBRE

HORAIRE

Activités	Couloirs de nage de 20 h à 21 h	Horaire régulier	Journées pédagogiques	Temps des Fêtes
Bain libre		Lundi 19 h - 21 h Mardi 20 h - 21 h Mercredi 16 h 30 - 18 h • 20 h - 21 h Jeudi 16 h 30 - 18 h • 19 h - 21 h Dimanche 13 h - 16 h	Les 10 et 17 novembre, 8 décembre et 8 janvier venez nager de 13 h à 16 h.	Du 26 au 29 décembre, venez nager de 13 h à 16 h.
Badminton		Mardi et jeudi 19 h - 21 h		
Salle d'entraînement		Lundi au vendredi 15 h 30 - 21 h Samedi 8 h 30 - midi		

GRATUIT!

Votre premier programme d'entraînement personnalisé élaboré par nos kinésithérapeutes Guillaume et Jonathan

TARIFS

Activités	Une entrée	Carte 10 entrées	Abonnement SESSIONS 1 et 2 Prix par activité (5 mois)	Abonnement ANNUEL Prix par activité (septembre à mai)
Bain libre			14 ans et moins : 55 \$ Étudiant/60 ans et plus : 75 \$ Adulte : 105 \$ Famille : 185 \$	14 ans et moins : 95 \$ Étudiant/60 ans et plus : 130 \$ Adulte : 180 \$ Famille : 320 \$
Badminton	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 \$	Étudiant/60 ans et plus : 90 \$ Adulte : 175 \$ Couple : 2 ^e moitié prix	Étudiant/60 ans et plus : 155 \$ Adulte : 300 \$ Couple : 2 ^e moitié prix
Salle d'entraînement				
CARTE Acti-Sports	Accès illimité à toutes les ACTIVITÉS LIBRES incluant le bain libre, le badminton et la salle d'entraînement		Étudiant/60 ans et plus : 125 \$ Adulte : 210 \$	Étudiant/60 ans et plus : 215 \$ Adulte : 365 \$

ACTIVITÉS DÉCOUVERTES

GRATUIT!

HOCKEY SUBAQUATIQUE

Venez essayer ce sport d'équipe aquatique hors du commun! Date et heure de l'événement à déterminer, soyez à l'affût.



PICKLEBALL

Samedi 23 septembre | 12 ans et plus

En collaboration avec la Fédération québécoise de pickleball, venez découvrir ce sport de raquette en émergence s'inspirant des mouvements du tennis et du badminton. Inscriptions limitées.



VIENS CÉLÉBRER TON ACTI-FÊTE AVEC NOUS!

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

Offrez à votre enfant un anniversaire mémorable qui bouge et qui éclabousse! 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. Offert les samedis seulement de 13 h à 16 h.



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 dès 19 h dès novembre. Pour plus d'information : tenniscoaticook@gmail.com.



LOCATION DE PLATEAUX SPORTIFS

- 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 régulier*
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.