

# Horaire Automne 2018

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Longueuil

450.672.9696

info@virtuosecentreacrobatiq.ue.ca



Inscription à partir du 30 juillet, en ligne : [www.amilia.com/virtuose](http://www.amilia.com/virtuose)

Début des cours : samedi 8 septembre 2018

## PARENT/ENFANT

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Programme pour enfants de 18 mois à 3 ans. L'enfant est accompagné d'un parent pour tous les exercices. Les éducatifs sont proposés par l'entraîneur. Cours pour faire bouger l'enfant, l'amener à développer les schèmes moteurs de base : équilibre, force. est accompagné d'un parent pour tous les exercices. <b>Ce que l'enfant apprendra</b> : circuit au sol, poutre, cerceaux, plinthe, double-mini trampoline, trampoline, tumbling (sol rebondissant).	3 ans et moins	Mardi	16h10 à 17h00	180 \$
		Samedi	8h10 à 9h00	
		Dimanche	8h10 à 9h00	

*\*frais d'affiliation de 28\$ obligatoire en sus*

## GROUPE COCCINELLES

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Cours de gymnastique pour les enfants de 12 mois à 5 ans. Au Grand Gym. Cours sous forme de gym-libre AVEC parent. Entraîneur présent pour la sécurité. Vous pouvez payer pour la session ou payer en ARGENT COMPTANT chaque semaine sur place.	12 mois à 5 ans	Mercredi	9h à 10h	180\$/sess. ou 18\$/cours
			10h à 11h	

*\*frais d'affiliation de 28\$ obligatoire en sus*

## INITIATION BOURDON

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
<b>Ce que l'enfant apprendra :</b> <b>Trampoline :</b> saut d'arrêt, droit, groupé, étoile, assis debout. <b>Tumbling :</b> vague, dauphin, dos, chute sur le dos, saut droit sur trampolinette, saut demi-tour, rebonds, marche avant sur la poutre, saut de grenouille.  4 plateaux de 15 minutes. Ratio : 1 entraîneur pour 5 enfants. Petit gymnase au sous-sol	3 ans	Lundi	17h à 18h	180 \$
		Samedi	8h à 9h	
			9h à 10h	
			10h à 11h	
			11h à 12h	
		Dimanche	8h à 9h	
			9h à 10h	
			10h à 11h	
11h à 12h				

*\*frais d'affiliation de 28\$ obligatoire en sus*

# Horaire Automne 2018

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Longueuil

450.672.9696

info@virtuosecentreacrobatique.ca



Inscription à partir du 30 juillet, en ligne : [www.amilia.com/virtuose](http://www.amilia.com/virtuose)

Début des cours : samedi 8 septembre 2018

## INITIATION SAUTERELLE

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
<b>Ce que l'enfant apprendra :</b> <b>Trampoline :</b> saut d'arrêt, droit, groupé étoile, assis debout, demi vrille, enchaînement et 4 pattes avec tapis. <b>Tumbling :</b> vague, dauphin, dos, chute sur le dos, saut droit sur trampolinette, saut demi-tour, rebonds, marche avant sur la poutre, saut de grenouille.  Ratio : 1 entraîneur pour 6 enfants. Petit gymnase au sous-sol	4 ans	Lundi	17h à 18h	180 \$
		Samedi	8h à 9h	
			9h à 10h	
			10h à 11h	
			11h à 12h	
		Dimanche	8h à 9h	
			9h à 10h	
			10h à 11h	
			11h à 12h	

\*frais d'affiliation de 28\$ obligatoire en sus

## INITIATION GRENOUILLE

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
<b>Ce que l'enfant apprendra :</b> <b>Trampoline :</b> saut écart, enchaînement assis debout. Routine : groupé assis, debout, saut étoile, arrêt. Saut groupé demi vrille, saut étoile demi vrille, 4 pattes debout assis debout demi vrille, assis debout et 4 pattes ventre (avec tapis). <b>Tumbling :</b> vague, dauphin, dos, cigogne, roulade avant avec aide, saut d'un cerceau à l'autre, saut droit sur trampolinette, saut vrille, marche avant sur la poutre.  Ratio : 1 entraîneur pour 6 enfants.	5 ans	Lundi	16h à 17h	180 \$
		Samedi	10h à 11h	
		Dimanche	9h à 10h	
			11h à 12h	

\*frais d'affiliation de 28\$ obligatoire en sus

# Horaire Automne 2018

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Longueuil

450.672.9696

info@virtuosecentreacrobaticue.ca



Inscription à partir du 30 juillet, en ligne : [www.amilia.com/virtuose](http://www.amilia.com/virtuose)

Début des cours : samedi 8 septembre 2018

## INITIATION KANGOUROU (pré-requis Grenouille)

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
<p><b>Ce que l'enfant apprendra :</b></p> <p><b>Trampoline :</b> saut carpé, vrille, enchaînement saut groupé saut écart, assis demi vrille debout. Routine : saut écart, assis, debout, groupé, demi vrille, arrêt, assis 4 pattes, 4 pattes ventre debout.</p> <p><b>Tumbling :</b> vague, dauphin, dos, position tendue en appui sur les mains, roulade avant avec fromage, saut droit sur trampolinette, roulade arrière avec aide, marche arrière sur la poutre, saut demi vrille d'un cerceau à l'autre.</p> <p>Ratio : 1 entraîneur pour 6 enfants.</p>	5 ans	Lundi	16h à 17h	180 \$
		Samedi	9h à 10h	
			11h à 12h	
		Dimanche	9h à 10h	
			12h à 13h	

\*frais d'affiliation de 28\$ obligatoire en sus

## RÉCRÉATIF GYMNASTIQUE

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
<p><b>Ce que l'enfant apprendra :</b></p> <p><b>Programme pour enfants de 6 à 13 ans :</b> circuit au sol (poutre, cerceaux, plinthe), double-mini trampoline, trampoline, tumbling (sol rebondissant), trampolinéaire.</p> <p><b>Ce que l'enfant apprendra :</b> Selon le programme EN MOUVEMENT. Pour plus d'information demandé le programme d'évaluation à un entraîneur ou à l'administration.</p>	Niveau 1 6 à 8 ans	Mardi	17h à 18h30	226 \$
		Samedi	9h15 à 10h45	
			10h45 à 12h15	
			12h30 à 14h00	
		Dimanche	11h00 à 12h30	
	Niveau 2 & 3	Samedi	9h30 à 11h30	275 \$
			11h45 à 13h45	
	Niveau 2 (8-13 ans)	Dimanche	10h à 12h	
	Niveau 3 (6-13ans)	Dimanche	10h00 à 12h00	
	Niveau 4 & 5 (6 à 13 ans)	Samedi	9h30 à 11h30	
	Niveau 6 & 7 (6 à 13 ans)	Samedi	11h45 à 13h45	
		Dimanche	12h à 14h	

\*frais d'affiliation de 28\$ obligatoire en sus

# Horaire Automne 2018

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Longueuil

450.672.9696

info@virtuosecentreacrobatique.ca



Inscription à partir du 30 juillet, en ligne : [www.amilia.com/virtuose](http://www.amilia.com/virtuose)

Début des cours : samedi 8 septembre 2018

## CHEER-GYM

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Cours de cheerleading de base: pyramide, gymnastique, sauts et danse. Apprentissage de base de gymnastique: trampoline, tumbling, circuits au sol et fast-track (sol-rebondissant). Cours mixte filles et garçons. Ratio : 1 entraîneur pour 10 enfants. Dans Petit et grnd gymnase	6 ans et +	Samedi	12h00 à 14h00	275 \$

*\*frais d'affiliation de 28\$ obligatoire en sus*

## RÉCRÉATIF TRAMPOLINE

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Programme de trampoline : Cours de trampoline complet pour les 6-9 ans ou 10 ans et plus. Programme qui s'adapte au niveau gymnique de chaque enfant. Ratio un entraîneur pour six jeunes.  Ce que l'enfant apprendra : Selon le programme EN MOUVEMENT. Pour plus d'information demandé le programme d'évaluation à un entraîneur ou à l'administration.	6 à 9 ans	Samedi	9h00 à 10h00	180 \$
			10h00 à 11h00	
			11h30 à 12h30	
	6 ans & +	Dimanche	9h à 10h	
	6 ans & +	Dimanche	12h30 à 13h30	
	10 ans et plus	Samedi	9h00 à 10h00	
10h00 à 11h00				
11h00 à 12h00				

*\*frais d'affiliation de 28\$ obligatoire en sus*

# Horaire Automne 2018

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Longueuil

450.672.9696

info@virtuosecentreacrobatique.ca



Inscription à partir du 30 juillet, en ligne : [www.amilia.com/virtuose](http://www.amilia.com/virtuose)

Début des cours : samedi 8 septembre 2018

## RÉCRÉATIF GARÇONS 6-11 ANS

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Cours de gymnastique pour les garçons de 6 à 11 ans incluant qui s'adapte au niveau gymnique de chaque enfant. Les cours incluent circuit au sol, trampoline, tumbling et fast-track (sol rebondissant). Plateaux de 15-20 minutes. Ratio d'un entraîneur pour 6 enfants.	6 à 11 ans	Samedi	12h30 à 14h00	226 \$
		Dimanche	9h15 à 10h45	

*\*frais d'affiliation de 28\$ obligatoire en sus*

## PROGRAMME POUR LES 13 À 16 ANS

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
<b>Cours Niveau 4 et plus:</b> Cours de trampoline pour adolescents de 13 - 16 ans. Pré-requis: Niveau 4 complété. Cours adapté au niveau de chaque adolescent. Ratio : 1 entraîneur pour 8 ados. 2 cours par semaine. Possibilité d'évaluation au premier cours.	Niveau 4 + pour les 13 à 16 ans	Vendredi et Dimanche	18h00 à 20h00 10h à 12h	501 \$
<b>Cours Régulier:</b> Cours de gymnastique pour les adolescents de 13-16 ans. Programme adapté au niveau de chaque adolescent. Aucun pré-requis. Ratio d'un entraîneur pour 8 jeunes				

*\*frais d'affiliation de 28\$ obligatoire en sus*

## PROGRAMME ADULTES

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Cours de gymnastique pour les adultes 16 et plus, participants doivent avoir une base de gymnastique. Cours sous forme de gym-libre. Entraîneur présent pour la sécurité.	16 ans et plus	Mercredi	19h30 à 21h30	275 \$

*\*frais d'affiliation de 28\$ obligatoire en sus*