

Horaire Hiver 2019

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Longueuil

450.672.9696

info@virtuosecentreacrobatique.ca



Inscription en ligne à partir du 3 décembre 2018 : www.amilia.com/virtuose

Session: du samedi 12 janvier 2019 au 31 mars 2019

Congés de cours : 2 et 3 février, du 4 au 8 mars (semaine de relâche)

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. Ce que l'enfant apprendra : circuit au sol, poutre, cerceaux, plinthe, double-mini trampoline, trampoline, tumbling (sol rebondissant).		Samedi	8h10 à 9h00	156 \$
		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	10h à 11h	156\$/sess. ou 18\$/cours

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

INITIATION BOURDON

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Ce que l'enfant apprendra : Trampoline : saut d'arrêt, droit, groupé, étoile, assis debout. Tumbling : 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	156 \$
		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 Hiver 2019

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Longueuil

450.672.9696

info@virtuosecentreacrobatique.ca



Inscription en ligne à partir du 3 décembre 2018 : www.amilia.com/virtuose

Session: du samedi 12 janvier 2019 au 31 mars 2019

Congés de cours : 2 et 3 février, du 4 au 8 mars (semaine de relâche)

INITIATION SAUTERELLE

Description/lieu	Cientèle	Horaire		Coût
Ce que l'enfant apprendra : Trampoline : saut d'arrêt, droit, groupé étoile, assis debout, demi vrille, enchaînement et 4 pattes avec tapis. Tumbling : 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	156 \$
		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	Cientèle	Horaire		Coût
Ce que l'enfant apprendra : Trampoline : 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). Tumbling : 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	156 \$
		Samedi	10h à 11h	
			Dimanche	
		11h à 12h		

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

Horaire Hiver 2019

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Longueuil

450.672.9696

info@virtuosecentreacrobatique.ca



Inscription en ligne à partir du 3 décembre 2018 : www.amilia.com/virtuose

Session: du samedi 12 janvier 2019 au 31 mars 2019

Congés de cours : 2 et 3 février, du 4 au 8 mars (semaine de relâche)

INITIATION KANGOUROU (pré-requis Grenouille)

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Ce que l'enfant apprendra : Trampoline : 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. Tumbling : 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. Ratio : 1 entraîneur pour 6 enfants.	5 ans	Lundi	16h à 17h	156 \$
		Samedi	9h à 10h	
			11h à 12h	
		Dimanche	9h à 10h	
12h30 à 13h30				

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

RÉCRÉATIF GYMNASTIQUE

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Programme pour enfants de 6 à 13 ans : circuit au sol (poutre, cerceaux, plinthe), double-mini trampoline, trampoline, tumbling (sol rebondissant), trampolinéaire. Ce que l'enfant apprendra : Selon le programme "Virtuose en mouvement". Les bases en trampoline et tumbling. Pour les niveaux 1 à 3: 4 plateaux de 15 à 20 minutes. 45 minutes de trampoline. Pour les niveaux 3 et plus : 4 plateaux de 20 à 45 minutes. 45 minutes de trampoline. Ce cours est offert dans le grand gymnase. Ratio 1 entraîneur pour 8 enfants.	Niveau 1 6 à 8 ans	Samedi	9h15 à 10h45	195 \$
			10h45 à 12h15	
			12h30 à 14h00	
		Dimanche	9h15 à 10h45	
			11h00 à 12h30	
			11h45 à 13h45	
	Niveau 2 & 3	Samedi	9h30 à 11h30	236 \$
			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 4 - 7 (6 - 13 ans)	Dimanche	12h30 à 14h30		
Niveau 6 & 7 (6 à 13 ans)	Samedi	11h45 à 13h45		
	Dimanche	12h à 14h		

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

Horaire Hiver 2019

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Longueuil

450.672.9696

info@virtuosecentreacrobatique.ca



Inscription en ligne à partir du 3 décembre 2018 : www.amilia.com/virtuose

Session: du samedi 12 janvier 2019 au 31 mars 2019

Congés de cours : 2 et 3 février, du 4 au 8 mars (semaine de relâche)

CHEER-GYM

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Cours de cheerleading de base: pyramide, gymnastique, sauts et danse. Ce que l'enfant apprendra : 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 le petit et le grand gymnase	6 ans et + SANS compétition	Samedi	12h00 à 14h00	236 \$
	6 ans et + AVEC compétition <i>*frais de compétition en sus</i>	Samedi	12h00 à 14h00	236 \$

**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 " Virtuouse en mouvement". Les bases de la trampoline. La réception assise, ventrale, dorsale. Initiation aux saltos avant et arrière. Une mini-évaluation de l'enfant est faite au début de la session. Ce cours est offert dans le grand gymnase.	6 à 9 ans	Samedi	9h00 à 10h00	156 \$
			10h00 à 11h00	
			11h30 à 12h30	
	6 ans & +	Dimanche	9h à 10h	
		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 Hiver 2019

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Longueuil

450.672.9696

info@virtuosecentreacrobatique.ca



Inscription en ligne à partir du 3 décembre 2018 : www.amilia.com/virtuose

Session: du samedi 12 janvier 2019 au 31 mars 2019

Congés de cours : 2 et 3 février, du 4 au 8 mars (semaine de relâche)

RÉCRÉATIF GARÇONS 6-11 ANS

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Programme de trampoline : Cours de trampoline complet pour les 6-11 ans. Programme qui s'adapte au niveau gymnique de chaque enfant. Ratio un entraîneur pour six jeunes. Ce que l'enfant apprendra : Circuit au sol, trampoline, tumbling et fast-track (sol rebondissant). Plateaux de 15-20 minutes. Ce cours est offert dans le grand gymnase.	6 à 11 ans	Samedi	12h30 à 14h00	195 \$
		Dimanche	9h15 à 10h45	

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

PROGRAMME POUR LES 13 À 16 ANS

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Cours Niveau 4 et plus: 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. Cours Régulier: 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	Niveau 4 + pour les 13 à 16 ans	Vendredi et Dimanche	18h00 à 20h00 10h à 12h	427 \$

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