

Horaire Automne 2017

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Longueuil

450.672.9696



Inscription à partir du 31 juillet, en ligne : www.virtuose-energik.com

Début des cours : 9 septembre 2017

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).	3 ans et moins	Mardi	16h10 à 17h00	160 \$
		Samedi	8h10 à 9h00	
		Dimanche	8h10 à 9h00	

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	175 \$
		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	

INITIATION SAUTERELLE

Description/lieu	Clientèle	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	175 \$
		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	

Horaire Automne 2017

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Longueuil

450.672.9696



Inscription à partir du 31 juillet, en ligne : www.virtuose-energik.com

Début des cours : 9 septembre 2017

INITIATION GRENOUILLE

Description/lieu	Clientèle	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	175 \$
		Vendredi	16h à 17h	
		Samedi	9h à 10h	
			10h à 11h	
			11h à 12h	
		Dimanche	9h à 10h	
			10h30 à 11h30	
			11h30 à 12h30	

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	175 \$
		Vendredi	16h à 17h	
		Samedi	9h à 10h	
			10h à 11h	
			11h à 12h	
			12h30 à 13h30	
		Dimanche	9h à 10h	
			12h00 à 13h00	

Horaire Automne 2017

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Longueuil

450.672.9696



Inscription à partir du 31 juillet, en ligne : www.virtuose-energik.com

Début des cours : 9 septembre 2017

RÉCRÉATIF GYMNASTIQUE

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
<p>Ce que l'enfant apprendra :</p> <p>Programme pour enfants de 6 à 11 ans : circuit au sol (poutre, cerceaux, plinthe), double-mini trampoline, trampoline, tumbling (sol rebondissant), trampolinéaire.</p> <p>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.</p>	Niveau 1 6 à 8 ans	Vendredi	17h à 18h30	205 \$
		Samedi	9h15 à 10h45	
			10h45 à 12h15	
			12h30 à 14h00	
		Dimanche	9h15 à 10h45	
			10h45 à 12h15	
	Niveau 2 6 à 8 ans <i>Pré-requis : niveau 1</i>	Mardi	17h à 18h30	205 \$
		Samedi	9h30 à 11h30	260 \$
			11h45 à 13h45	
	Dimanche	10h à 12h		
	Niveau 2 Débutant 9 à 13 ans	Dimanche	10h à 12h	260 \$
	Niveau 3 6 à 13 ans <i>Pré-requis : niveau 2</i>	Samedi	9h30 à 11h30	
11h45 à 13h45				
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		

CHEER-GYM

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
<p>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).</p> <p>Cours mixte filles et garçons.</p> <p>Ratio : 1 entraîneur pour 10 enfants.</p> <p>Dans Petit et grnd gymnase</p>	6 ans et +	Samedi	12h00 à 14h00	230 \$

Horaire Automne 2017

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Longueuil

450.672.9696



Inscription à partir du 31 juillet, en ligne : www.virtuose-energik.com

Début des cours : 9 septembre 2017

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	175 \$
			10h00 à 11h00	
			11h30 à 12h30	
		Dimanche	10h00 à 11h00	
			11h00 à 12h00	
			12h30 à 13h30	
	10 ans et plus	Samedi	9h00 à 10h00	175 \$
			10h00 à 11h00	
Dimanche		11h00 à 12h00		
		12h30 à 13h30		

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 ans à 11 ans	Samedi	12h00 à 13h30	205 \$

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	13 à 16 ans Niveau 4+	Jeudi et Dimanche	18h45 à 20h45 12h00 à 14h00	375 \$
	13 à 16 ans	Samedi	11h30 à 13h30	260 \$

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	Jeudi	19h30 à 21h30	260 \$