



# Club de gymnastique Les Sittelles

## PROGRAMMATION

Session hivernale: 7 janvier au 30 mars 2012

*Journée d'inscription : le 12 novembre de 9 h 30 à 12 h 30*

Pas de cours du 10 au 16 mars (Congé de mars)

	lundi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Premier cours	09-Jan	11-Jan	12-Jan	13-Jan	07-Jan	08-Jan
Dernier cours	26-Mar	28-Mar	29-Mar	30-Mar	24-Mar	25-Mar

### MINI ACROBATE

Semaines	11	11	11	11	11	11
----------	----	----	----	----	----	----

Mini acrobate - 2 ans La participation des parents est nécessaire	45 min. ratio 5:1	145 \$ 16 h 45	145 \$ 9 h 30 16 h 45	145 \$ 9 h 30	145 \$ 16 h 45	145 \$ 9 h 10 h	145 \$ 9 h 11 h
Mini acrobate - 3-4 ans classe mixte	55 min. ratio 6:1	145 \$ 17 h 30	145 \$ 10 h 30 16 h 30	145 \$ 10 h 30	145 \$ 17 h 30	145 \$ 9 h 10 h	145 \$ 10 h
Mini acrobate - 4-5 ans classe mixte	55 min. ratio 7:1	145 \$ 17 h	145 \$ 16 h 30 17 h 30	145 \$ 11 h 30	145 \$ 18 h 30	145 \$ 9 h 10 h 11 h 12 h 30	145 \$ 9 h
Super acrobate - 5-6 ans classe mixte	85 min. ratio 7:1	190 \$ 17 h				190 \$ 9 h 10 h 30	190 \$ 10 h 30

### RÉCRÉATIF - FILLES

Arabesque 6 à 8 ans Niveaux Cangym 1-4	85 min. ratio 8:1	190 \$ 18 h 30	190 \$ 17 h 30 18 h 30		190 \$ 17 h 30	190 \$ 9 h 11 h 12 h	190 \$ 9 h
Arabesque avancée 7 à 9 ans Niveaux Cangym 5-8	115 min. ratio 8:1		240 \$ 17 h 30			240 \$ 10 h 30 11 h	240 \$ 10 h 30
Super arabesque 7 à 10 ans Niveaux Cangym 6+	2X 115 min. ratio 8:1	*440 \$ pour les 2 cours 18 h 30				13 h	
Rondade 9 à 14 ans Niveaux Cangym 1-4	85 min. ratio 8:1		190 \$ 19 h		190 \$ 19 h 30	190 \$ 13 h	
Rondade avancée 9 à 14 ans Niveaux Cangym 5-8	115 min. ratio 8:1	240 \$ 18 h 30	240 \$ 19 h		240 \$ 19 h	240 \$ 13 h	
Super rondade 9 à 14 ans Niveaux Cangym 8+	145 min. ratio 8:1					355 \$ 13 h 30	
Adolescente 14 à 17 ans	115 min. ratio 8:1		240 \$ 19 h				

### RÉCRÉATIF - GARÇONS

Garçons 6 à 12 ans Niveaux Cangym 1-8	85 min. ratio 8:1					190 \$ 11 h	190 \$ 11 h
---	----------------------	--	--	--	--	----------------	----------------

### TRAMPOLINE

Sautille 5-7 ans mixtes Niveaux 1-4	55 min. ratio 6:1	145 \$	145 \$ 16 h 30		145 \$ 16 h 30	145 \$ 12 h	
Rebond 7 à 9 ans mixtes Niveaux 1-5	85 min. ratio 7:1	190 \$ 17 h	190 \$ 17 h 30		190 \$ 17 h 30	190 \$ 9 h 10 h 30	190 \$ 9 h
Explosion 9 ans et plus mixtes Niveaux 3+	115 min. ratio 8:1	240 \$ 18 h 30	240 \$ 19 h		240 \$ 18 h 30	240 \$ 13 h 30	240 \$ 10 h 30

### TUMBLING

9 ans et plus mixtes Niveaux Cangym 7+ ou par sélection	55 min. ratio 8:1		145 \$ 20 h			145 \$ 14 h 30	
--	----------------------	--	----------------	--	--	-------------------	--

# Club de gymnastique Les Sittelles

Notre session hivernale débute le samedi 7 janvier

## Programme récréatif septembre!

### ☀️ Mini-acrobate (2 à 6 ans)

Initiation à la gymnastique sous forme de parcours et de jeux gymniques. Les athlètes s'exerceront sur les barres, le cheval, la poutre, le sol et le trampoline. Les groupes sont mixtes. Les enfants de 2 ans doivent être accompagnés d'un parent. (Durée : 45, 55 ou 85 min.)

### ☀️ Arabesque (6 à 10 ans) – Rondade (9 à 14 ans)

Notre entraînement est inspiré du programme Cangym (Niveaux 1 à 12). Les enfants peuvent ainsi développer leurs habiletés à leur propre rythme dans un environnement amusant et sécuritaire. Les athlètes s'exerceront sur les barres, le cheval, la poutre, le sol et le trampoline. (Durée : 85, 115 ou 145 min.)

### ☀️ Trampoline (5 ans & plus)

Initiation au trampoline avec des progressions de mouvements. Les athlètes s'exerceront sur le trampoline, le double mini-trampoline (DMT) et suivront un entraînement pour l'atteinte de différents mouvements dans un environnement sécuritaire. Les groupes sont mixtes. (Durée : 55, 85 ou 115 min.)

### ☀️ Tumbling (9 ans & plus)

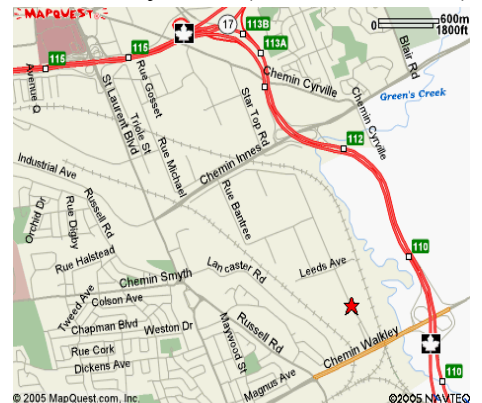
Initiation au tumbling avec des progressions de mouvements. Les athlètes s'exerceront sur une piste de tumbling, ainsi que sur le trampoline et le double mini-trampoline (DMT) où ils suivront un entraînement pour l'atteinte de différents mouvements au sol. Les groupes sont mixtes. (Durée : 55 min.)

### ☀️ Adolescente (14 à 17 ans) – Adulte (18 ans et plus)

Ce cours s'adresse autant aux débutants qu'aux avancés. L'entraînement se fait à votre rythme. (Durée: 115 min.)

## De plus...

- Camp de Noël (27-30 décembre 2011, 3-6 janvier 2012)
- Camp de mars (12-16 mars)
- Camp d'été (25 juin au 24 août)
- Fêtes de groupe
- Programme compétitif



**Endroit:** 2760 ch. Sheffield, Unités 1-4, Ottawa, (Sortie Walkley de l'autoroute #417)

**Renseignements:** (613) 742-5098 ou [www.sittelles.ca](http://www.sittelles.ca)

## Tarifs

Les tarifs ainsi que le nombre d'heures d'entraînement varient selon le programme. Il y a un frais administratif annuel de 30 \$ (*non remboursable*) pour tous les athlètes du programme récréatif au Club de gymnastique Les Sittelles (*Année de juillet à juin*)

Nous n'offrons pas de cours de rattrapage.

Un rabais de 10 % est offert pour le 2e enfant et plus de la même famille ou classe additionnelles pour les inscriptions d'une session complète seulement.

\*\* Paiement par Interac, comptant ou chèque au nom de « Les Sittelles ».

## Politique de remboursement

Voir sur formulaire d'inscription ou notre site: [www.sittelles.ca](http://www.sittelles.ca)



