



Club de gymnastique Les Sittelles

PROGRAMMATION

Session printanière: 31 mars au 22 juin 2012

Journée d'inscription : le 11 février de 9 h 30 à 12 h 30

Pas de cours le 8 et 9 avril (Pâques), le 4 au 6 mai (Envol) et 21 mai

	lundi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Premier cours	02-Apr	04-Apr	05-Apr	13-Apr	31-Mar	01-Apr
Dernier cours	18-Jun	13-Jun	14-Jun	22-Jun	16-Jun	17-Jun

MINI ACROBATE

Semaines	10	11	11	10	11	10
----------	----	----	----	----	----	----

Mini acrobate - 2 ans La participation des parents est nécessaire	45 min. ratio 5:1	135 \$ 16 h 45	145 \$ 9 h 30 16 h 45	145 \$ 9 h 30	135 \$ 16 h 45	145 \$ 9 h 10 h	135 \$ 9 h 11 h
Mini acrobate - 3-4 ans classe mixte	55 min. ratio 6:1	135 \$ 17 h 30	145 \$ 10 h 30 16 h 30	145 \$ 10 h 30	135 \$ 17 h 30	145 \$ 9 h 10 h	135 \$ 10 h
Mini acrobate - 4-5 ans classe mixte	55 min. ratio 7:1	135 \$ 17 h 30	145 \$ 16 h 30 17 h 30	145 \$ 11 h 30	130 \$ 18 h 30	145 \$ 9 h 10 h 11 h 12 h 30	135 \$ 9 h
Super acrobate - 5-6 ans classe mixte	85 min. ratio 7:1	175 \$ 17 h				190 \$ 9 h 10 h 30	175 \$ 10 h 30

RÉCRÉATIF - FILLES

Arabesque 6 à 8 ans Niveaux Cangym 1-4	85 min. ratio 8:1	175 \$ 18 h 30	190 \$ 17 h 30 18 h 30		175 \$ 17 h 30	190 \$ 9 h 11 h 12 h	175 \$ 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	220 \$ 10 h 30
Super arabesque 7 à 10 ans Niveaux Cangym 6+	2X 115 min. ratio 8:1	*420 \$ 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		175 \$ 19 h 30	190 \$ 13 h	
Rondade avancée 9 à 14 ans Niveaux Cangym 5-8	115 min. ratio 8:1	220 \$ 18 h 30	240 \$ 19 h		220 \$ 19 h	240 \$ 13 h	
Super rondade 9 à 14 ans Niveaux Cangym 8+	175 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	175 \$ 11 h
---	----------------------	--	--	--	--	----------------	----------------

TRAMPOLINE

Sautille 5-7 ans mixtes Niveaux 1-4	55 min. ratio 6:1		145 \$ 16 h 30		135 \$ 16 h 30	145 \$ 12 h	
Rebond 7 à 9 ans mixtes Niveaux 1-5	85 min. ratio 7:1	175 \$ 17 h	190 \$ 17 h 30		175 \$ 17 h 30	190 \$ 9 h 10 h 30	175 \$ 9 h
Explosion 9 ans et plus mixtes Niveaux 3+	115 min. ratio 8:1	220 \$ 18 h 30	240 \$ 19 h		220 \$ 18 h 30	240 \$ 13 h 30	220 \$ 10 h 30

TUMBLING

9 ans et plus mixtes Niveaux Cangym 7+ ou par sélection	55 min. ratio 8:1		135 \$ 20 h			145 \$ 14 h 30	
--	----------------------	--	----------------	--	--	-------------------	--

Club de gymnastique Les Sittelles

Notre session printanière débute le samedi 31 mars!

Programme récréatif :

☀️ **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 175 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)**

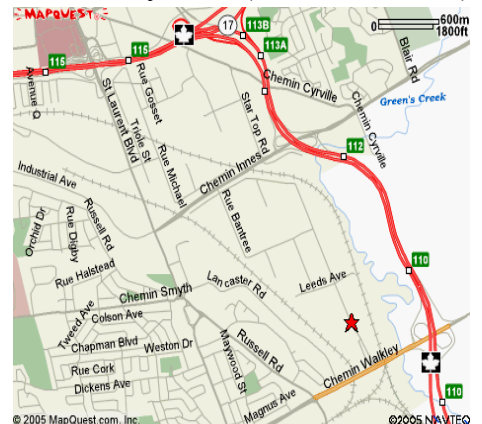
Initiation au tumbling avec des progressions de mouvements. Les athlètes s'exerceront sur une piste de tumbling, ainsi que sur le trampoline et le double mini-trampoline (DMT) où ils suivront un entraînement pour l'atteinte de différents mouvements au sol. Les groupes sont mixtes. (Durée : 55 min.)

☀️ **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 (28-30 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
- Journée pédagogique



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

Renseignements: (613) 742-5098 ou 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

|

|