

ACTI-SPORTS

MRC Coaticook

Consultez la
programmation
et inscrivez-vous
en ligne!

**PROGRAMMATION
AUTOMNE 2023**
DU 18 SEPTEMBRE AU 10 DÉCEMBRE

SEMAINE PORTES OUVERTES
DU 11 AU 17 SEPTEMBRE

S'applique à tous les cours, à l'exception
des cours de natation pour enfant

INSCRIPTION du LUNDI 14 AOÛT à 7 h au DIMANCHE 17 SEPTEMBRE à midi

**SALLE D'ENTRAÎNEMENT
MAINTENANT OUVERTE À L'ANNÉE**

le **LAB**
CLUB ATHLÉTIQUE



ADULTES ET AÎNÉS

Session de 12 semaines

Les cours du lundi se termineront le 11 décembre en raison du congé de l'Action de grâce.

* Les étudiants de 25 ans et moins et les personnes âgées de 60 ans et + bénéficient d'un rabais de 10% sur les cours pour adultes (Cette offre ne peut être jumelée à aucune autre, non applicable sur l'entraînement maman-bébé.)

TARIFS ACTIVITÉS ADULTES	SESSION		ENTRÉE UNIQUE	CARNET 10 ENTRÉES
	1 ACTIVITÉ SEMAINE	2 ACTIVITÉS SEMAINE		
COURS RÉGULIER	155 \$	280 \$	20 \$	155 \$
COURS EXPRESS	95 \$	170 \$	15 \$	95 \$

AQUAGYM

🕒 ADULTE : LUNDI | 18 H - 19 H
MERCREDI | 18 H - 19 H
50 + : MERCREDI | 15 H 30 - 16 H 30



Un entraînement complet, avec nos kinésiologues, comprenant des exercices cardiovasculaires et musculaires (30 minutes), suivis d'une session d'aquaforme en piscine (30 minutes).

AQUAFORME 50 +

🕒 LUNDI | 16 H 45 - 17 H 45

Un entraînement convivial et accessible dans un environnement qui atténue l'impact sur les articulations et réduit le risque de blessures.

AQUAZUMBA

🕒 MARDI | 20 H - 21 H

Entraînement qui intègre le concept de Zumba (mi-fitness, mi-danse) aux cours traditionnels d'aquaforme sur des rythmes latino-américains. Accessible à tous!

Il n'est pas requis de savoir nager pour participer à un cours d'aquaforme.

ENTRAÎNEMENT NATATION

🕒 MERCREDI | 19 H - 20 H

Suivant vos objectifs, améliorez votre forme physique tout en ayant la possibilité d'apprendre différentes techniques et styles de nage.

SPINNING RÉGULIER

Entraînement cardiovasculaire sur vélo stationnaire au son de musique rythmée et motivante!

🕒	LUNDI	MARDI	JEUDI
RÉGULIER	17 h 45 - 18 h 45 20 h - 21 h	19 h - 20 h	18 h - 19 h

EXPRESS (30 MINUTES)

Entraînement par intervalles de courte durée où l'intensité et la transpiration sont au rendez-vous!

🕒	LUNDI	MARDI	JEUDI
EXPRESS	19 h - 19 h 30	15 h 45 - 16 h 15	15 h 45 - 16 h 15

ENTRAÎNEMENT MAMAN-BÉBÉ

8 PLACES MAXIMUM

🕒 MARDI ET JEUDI | 14 H 30 - 15 H 15 | 2X/SEMAINE
\$ 240 \$ POUR LA SESSION

Difficile de trouver le temps pour s'entraîner entre les couches, les biberons et les purées? En plus, aller au gym sans ton bébé c'est pas très rigolo... Heureusement on a la solution: un entraînement entre mamans et un moment amusant avec bébés! Idéal pour retrouver la forme suite à l'accouchement.



YOGA

🕒 GROUPE 1 : MERCREDI | 17 H - 18 H
GROUPE 2 : MERCREDI | 18 H 15 - 19 H 15
GROUPE 3 : MERCREDI | 19 H 30 - 20 H 30

Que vous soyez débutant, intermédiaire ou avancé dans votre pratique du yoga, nos groupes sont parfaits pour vous! Peu importe votre niveau, vous trouverez votre compte et nos moniteurs vous aideront à progresser de manière sécuritaire et adaptée à vos besoins. Vous n'avez plus qu'à choisir la plage horaire qui vous convient le plus en fonction de votre horaire.

CARDIO RANDO

🕒 LUNDI | 16 H 45 - 17 H 45

C'est dans le merveilleux décor du Parc de la Gorge de Coaticook que nous vous invitons à un entraînement tout en plein air! Beau temps, mauvais temps, c'est au fil des sentiers que notre entraîneur vous proposera une série d'exercices physiques et cardio, au grand bénéfice de votre santé. Venez faire le plein d'air et d'énergie avec nous!



NINJUTSU



🕒 JEUDI | 18 H - 19 H 30
\$ 190 \$

Le Ninjutsu est un art martial japonais dont les origines sont très anciennes. Art de self défense complet pour les hommes, femmes et enfants, on y enseigne aussi le maniement des armes comme le sabre, bâton, couteau... Un art à découvrir.

TAI-CHI CHUAN YANG

🕒 GROUPE AVANCÉ : MARDI | 17 H 45 - 18 H 45
GROUPE DÉBUTANT : MERCREDI | 17 H 45 - 18 H 45

Art méditatif qui permet de prendre conscience du moment présent et de la paix en soi. Chorégraphie de 24 mouvements vous permettra d'apprendre la coordination du corps et de l'esprit. C'est une gymnastique douce, tout en relaxation, en mouvement et en maîtrise de soi.

CARDIO FIT

🕒 LUNDI ET MERCREDI | 19 H 15 - 20 H 15
MARDI ET JEUDI | 18 H - 19 H



Cours signature chez Acti-Sports, tout le monde aime les Cardio Fit! Que ce soit pour la musique entraînante, les blagues de nos kinésologues ou le simple fait de s'entraîner en groupe, les gens aiment et reviennent dans ce cours session après session. On t'attend!

JIU-JITSU BRÉSILIEN

🕒 MERCREDI | 17 H 30 - 19 H
\$ 190 \$



Le BJJ consiste à amener l'adversaire au sol pour établir une position avantageuse d'où on peut mettre fin au combat en appliquant une soumission. Cet art martial améliore la condition physique, développe la discipline et la résolution de problèmes, et renforce la confiance en soi. C'est un jeu intense et tumultueux qui offre un environnement sûr pour la croissance physique, mentale et sociale.

CIRQUE AÉRIEN

🕒 JEUDI | 19 H - 21 H
\$ 280 \$



Viens t'initier aux arts du cirque aériens avec les tissus et la corde lisse dans notre local adapté de 20 pieds de plafond. Tu pourras développer tes habiletés techniques et artistiques à l'aide d'un entraînement physique complet. Chaque cours t'amènera à progresser vers des figures, des chutes et des enchaînements de plus en plus complexes. Basé sur un encadrement individuel adaptés à chaque élève, le cirque aérien est fait pour toi si tu as envie d'une activité physique artistique, créative, haute en adrénaline, et où il te sera possible de te dépasser tout en t'amusant!

3
QUE

HORAIRE DES ACTIVITÉS ADULTES/AÎNÉS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
14 h		ENTRAÎNEMENT MAMAN-BÉBÉ		ENTRAÎNEMENT MAMAN-BÉBÉ
15 h		SPINNING EXPRESS	AQUAGYM 50+	SPINNING EXPRESS
16 h				
17 h	AQUAFORME 50+ CARDIO RANDO			YOGA GROUPE 1
18 h	AQUAGYM SPINNING	TAI-CHI CHUAN YANG AVANCÉ CARDIO FIT	TAI-CHI CHUAN YANG DÉBUTANT AQUAGYM JIU-JITSU BRÉSILIEN	YOGA GROUPE 2 NINJUTSU SPINNING CARDIO FIT
19 h	SPINNING EXPRESS CARDIO FIT	SPINNING	ENTRAÎNEMENT NATATION CARDIO FIT	YOGA GROUPE 3 CIRQUE AÉRIEN
20 h	SPINNING	AQUAZUMBA		
21 h				

● Piscine ● Salle de danse ● Salle d'entraînement ● Salle multi



ENFANTS ET ADOS

Session de 12 semaines

▶ NAGE SYNCHRONISÉE

5-7 ANS

🕒 **DIMANCHE | 8 H - 9 H**

11-17 ANS

🕒 **DIMANCHE | 10 H 30 - 12 H**

8-10 ANS

DIMANCHE | 9 H - 10 H 30

Mélange de natation, de danse et de gymnastique, la nage synchro se pratique en solo, en duo ou en équipe. Mettant à l'épreuve la flexibilité, les figures et la chorégraphie, ce sport qui gagne en popularité, a tout pour plaire aux adeptes de la piscine.

▶ PARKOUR NINJA

5-12 ANS

🕒 **MERCREDI | 18 H - 18 H 45**

SAMEDI | 9 H - 9 H 45

10 H - 10 H 45

11 H - 11 H 45



Viens courir, sauter, rouler, grimper et t'amuser avec nous! Au menu, course à obstacles, défi d'équilibre, jeux de gymnastique, fou rire et plaisir garantis! Bienvenue à tous les Ninjas!

▶ MINI-SOCCER

5-8 ANS

🕒 **DIMANCHE | 9 H - 10 H**

9-12 ANS

🕒 **DIMANCHE | 10 H - 11 H**

Le mini-soccer 5-8 ans propose un programme d'initiation au soccer qui vise d'abord et avant tout le plaisir et l'apprentissage. Ainsi, tous les participants pourront en tirer une expérience positive!

Le mini-soccer 9-12 ans s'adapte aux capacités et à l'expérience des participants. Bien que les apprentissages enseignés soient plus avancés, c'est un cours qui reste accessible et qui vise la réussite et le plaisir de tous!



▶ INITIATION AU TIR À L'ARC

5-14 ANS

🕒 **VENDREDI | 19 H - 20 H**

Une opportunité pour les jeunes de découvrir une activité qui sort de l'ordinaire aux côtés d'archers expérimentés.

▶ NINJUTSU

8-14 ANS

🕒 **JEUDI | 17 H - 18 H**

Le Ninjutsu est un art martial japonais dont les origines sont très anciennes. Art de self défense complet pour les hommes, femmes et enfants, on y enseigne aussi le maniement des armes comme le sabre, bâton, couteau... Un art à découvrir.



▶ CIRQUE AÉRIEN

7-9 ANS

🕒 **SAMEDI | 13 H - 14 H 30**

10-12 ANS

🕒 **SAMEDI | 14 H 30 - 16 H**

Nouvelle offre!

Viens t'initier aux arts du cirque aériens avec les tissus et la corde lisse. Basé sur un encadrement individuel adaptés à chaque élève, le cirque aérien est fait pour toi si tu as envie d'une activité physique artistique, créative, haute en adrénaline, et où il te sera possible de te dépasser tout en t'amusant!

ACTIVITÉS JEUNESSE

Fête d'enfants, rencontre familiale, groupes scolaires, services de garde et autres groupes en tout genre!

YOGA | PARKOUR | MULTISPORTS

Informations et réservations : **819 849-7016, EXT. 3**
info@actisportscoaticook.ca

🕒 **50 MINUTES | GROUPE DE 20 PARTICIPANTS**

Fins de semaines, journées pédagogiques et congés non fériés de l'année scolaire 2023-2024

\$ **100\$ / GROUPE PAR ACTIVITÉ**

(supplément de 30\$ pour groupe allant jusqu'à 30 participants)





PISCINE

Session de 8 à 10 semaines du 13 septembre au 18 novembre

COURS DE NATATION NAGER POUR LA VIE

Information complète sur les prérequis et les techniques apprises pour chacun des cours disponibles sur notre site Web. Des questions? Veuillez communiquer avec nous à coordo.aquatique@actisportscoaticook.ca



LE COÛT D'INSCRIPTION COMPREND :

- 7 à 9 cours théoriques et pratiques avec des moniteurs certifiés de la Société de Sauvetage
- 1 cours d'évaluation et rencontre avec le moniteur pour la remise du carnet
- Carnet de progression

Cours privé disponible sur demande

HORAIRE ET TARIFS

	DURÉE	COURS	ÂGE	NOMBRE	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	COÛTS
Avec la participation des parents	30 min.	parent et enfant 1-2	4 à 24 mois	8 cours	16 h 30	16 h 30	8 h et 8 h 30	90 \$
		parent et enfant 3	2 à 3 ans		17 h	17 h	9 h	
		préscolaire 1	3 à 5 ans		17 h 30	17 h 30	9 h 30	
		préscolaire 2			18 h	18 h	10 h	
		préscolaire 3			18 h 30	NA	10 h 30	
		préscolaire 4-5			19 h	18 h 30 et 19 h	11 h	
Sans la participation des parents	45 min.	nageur 1-2	5 à 12 ans	19 h 30	19 h 30	13 h	95\$	
		nageur 3-4		16 h 30	16 h 30	13 h 30		
		nageur 5-6		17 h 15	17 h 15	14 h 15		
	60 min.	nageur 7	8 à 12 ans	10 cours	18 h	NA	15 h	125 \$
		nageur 8			19 h	18 h	NA	
		nageur 9			NA	19 h	NA	

Équivalences Croix-Rouge



Offert par les 12 municipalités et la MRC de Coaticook
le bain libre est **gratuit** pour tous!



BAIN LIBRE PÉDAGO

De 13 h à 16 h lors des journées pédagogiques. Consultez notre site Web pour plus d'information.

HORAIRE BAINS LIBRES ET CORRIDORS DE NAGE

	11 SEPTEMBRE AU 5 NOVEMBRE		6 AU 19 NOVEMBRE		20 NOVEMBRE AU 10 DÉCEMBRE		11 AU 22 DÉCEMBRE	
	Bains libres	Corridors de nage	Bains libres	Corridors de nage	Bains libres	Corridors de nage	Bains libres	Corridors de nage
Lundi	17 h 45 à 18 h 30	19 h à 20 h	17 h 45 à 18 h 30	19 h à 20 h	17 h 45 à 18 h 30	19 h à 20 h	17 h à 19 h	19 h à 20 h
Mardi	18 h à 20 h	NA	18 h à 20 h	NA	18 h à 20 h	NA	16 h 30 à 19 h 30	NA
Mercredi	16 h 30 à 18 h 30	20 h à 21 h	16 h 30 à 18 h 30	20 h à 21 h	16 h 30 à 18 h 30	20 h à 21 h	17 h à 19 h	19 h à 20 h
Jeudi	NA	NA	16 h 30 à 19 h 30	NA	16 h 30 à 19 h 30	NA	16 h 30 à 19 h 30	NA
Vendredi	NA	20 h à 21 h	17 h à 19 h	19 h à 20 h	17 h à 19 h	19 h à 20 h	17 h à 19 h	19 h à 20 h
Samedi	NA	NA	13 h à 16 h	NA	NA	NA	NA	NA
Dimanche	13 h à 16 h	12 h à 13 h	13 h à 16 h	12 h à 13 h	13 h à 16 h	12 h à 13 h	13 h à 16 h	12 h à 13 h



ACTIVITÉS SPORTIVES

LIGUE DE VOLLEYBALL

🕒 20 SEPTEMBRE AU 9 DÉCEMBRE
MARDI | 19 H 15 - 21 H 15

💰 INSCRIPTION PAR ÉQUIPE : 360 \$

Rassemble tes ami(e)s, forme une équipe et viens profiter de nos belles installations. Fais-vite, les places sont limitées!

Équipe mixte de 6 à 8 joueurs/joueuses (minimum 2 filles en tout temps sur le terrain).

Tu n'as pas d'équipe et tu voudrais jouer? Pas de problème, tu peux aussi t'inscrire comme joueur individuel et nous te trouverons une équipe.

LIGUE DE PICKLEBALL

🕒 MARDI, MERCREDI ET JEUDI | 19 H - 21 H
SAMEDI | 9 H - 12 H

La fièvre du pickleball s'est emparé de Coaticook et ça a tout l'air de quelque chose d'extrêmement contagieux!

De plus en plus d'adeptes se joignent à la ligue organisée par Pickleball Coaticook pour la facilité à atteindre un niveau de jeu intéressant rapidement et l'inclusivité du groupe.

Pour toutes les informations sur les dates précises, les jours de match, le fonctionnement et les tarifs, rendez-vous sur le www.pickleballcoaticook.ca

Pickleball
Coaticook.ca

CLUB DE TIR À L'ARC

🕒 MERCREDI ET VENDREDI | 19 H 15 - 21 H 15

Acti-Sports offre aux archers, grands et petits, l'opportunité de découvrir et de perfectionner leurs techniques lors de pratiques intérieures supervisées.



TARIFS

	SAISON COMPLÈTE	AUTOMNE	HIVER
	20 semaines 11 OCTOBRE AU 22 MARS	10 semaines 14 OCTOBRE AU 15 DÉCEMBRE	10 semaines 10 JANVIER AU 22 MARS
14 ANS ET -	160 \$	85 \$	85 \$
ÉTUDIANT 60 ANS ET +	180 \$	95 \$	95 \$
ADULTE	200 \$	105 \$	105 \$



ACTIVITÉS LIBRES



VOUS POUVEZ MAINTENANT PRATIQUER PLUS DE VOS ACTIVITÉS FAVORITES, PLUS SOUVENT!

Les activités libres sont disponible en tout temps, selon la disponibilité réelle des plateaux. Pour connaître les disponibilités, vous devez appeler un maximum de 48 h à l'avance, pour nous partager votre désir de venir pratiquer une activité et nous vous accompagnerons selon l'utilisation des différents plateaux.

N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER : 819 849-7016, ext. 1
info@actisportscoaticook.ca • Messenger Acti-Sports

**Jouer en
SIMPLE**

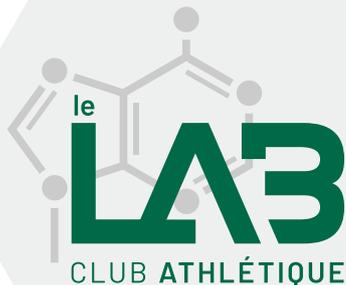
(1 contre 1)

15 \$ / TERRAIN

**Jouer en
DOUBLE**

(2 contre 2)

25\$ / TERRAIN



Maintenant ouvert toute l'année!

Abonnements et services

HEURES D'OUVERTURES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
AM		6 h 30 - 8 h			9 h - 12 h
PM		15 h 30 - 21 h			-

INFO-LAB : 819 849-7016, EXT.4

lelab@actisportscoaticook.ca

le LAB : club athlétique, c'est plus qu'une salle d'entraînement, c'est un lieu de rencontre, de partage ou on peut, en toute humilité et en toute humanité, sainement dépasser nos limites dans une ambiance fraternelle et inclusive. le LAB ce n'est pas un gym, c'est un mode de vie.

Nouveau produit!

ABONNEMENTS (tarif par mois)	1 mois	3 mois	6 mois	12 mois
Étudiant La Frontalière	40 \$	NA	NA	NA
Étudiant 60 ans et +	70 \$	65 \$	55 \$	45 \$
Adulte	80 \$	75 \$	65 \$	55 \$

ENTRAÎNEMENT PRIVÉ

Disponible en tout temps, de jour comme de soir, selon les disponibilités de nos kinésiologues.

Séance 60 minutes | 50\$ pour 1 séance | 440 \$ pour 10 séances

Séance 30 minutes | 30\$ pour 1 séance | 480 \$ pour 20 séances

SERVICES DE KINÉSIOLOGIE	Évaluation condition physique	Programme d'entraînement	Consultation saines habitudes de vie
Membre	50 \$	45 \$	30 \$
Non-Membre	100 \$	90 \$	60 \$

(abonnement actif nécessaire pour avoir accès aux tarifs membre)

FORFAITS	le LAB	Bronze	Argent	Or	Platine
Abonnement salle d'entraînement	-	-	3 mois	6 mois	12 mois
Entraînement privé	2/sem	1/sem	2/sem	2/sem	Illimité
Évaluation condition physique	1	1	1	1	Illimité
Programme d'entraînement	Illimité	2	2	4	Illimité
Consultation saines habitudes de vie	1	2	3	6	Illimité
Durée	4 mois	3 mois	3 mois	6 mois	12 mois
Tarif par mois	295 \$	265 \$	450 \$	400 \$	385 \$



LOCATION DE PLATEAUX

Vous voulez organiser votre propre activité avec vos amis? Que ce soit pour jouer au soccer ou au tennis, une seule fois ou pour la session, pour une fête d'enfant ou une réunion de famille, nos plateaux sont là, disponibles pour vous!

Réservation par téléphone au 819 849-7016, ext. 3

Plateaux	Tarif horaire	Demi-journée	Journée
Gymnase double	100 \$	360 \$	640 \$
Demi-gymnase	60 \$	215 \$	385 \$
Gymnase Frontalière	55 \$	200 \$	350 \$
Studio Danse	40 \$	145 \$	255 \$
Piscine (sauveteurs inclus)	135 \$	510 \$	960 \$

Des frais supplémentaires pourraient s'ajouter selon les dates et heures de réservations.

AUSSI DANS NOS PLATEAUX

LIGUE DE TENNIS

Horaire et informations :
tenniscoaticook.ca



LIGUE DE PICKLEBALL

Horaire et informations :
pickleballcoaticook.ca



COURS DE CHEERLEADING

Horaire et informations :
centrediveraction.com



COURS PRIVÉ DE JIU-JITSU BRÉSILIEN

Horaire et informations :
athenabjj.com



Informations complètes sur nos cours,
activités et promotions sur notre site Web

actisportscoaticook.ca

INSCRIPTION DU LUNDI 14 AOÛT À 7 H AU DIMANCHE 17 SEPTEMBRE À MIDI

En ligne : actisportscoaticook.ca | **Par téléphone :** 819 849-7016, ext. 1

En personne : À la MRC de Coaticook, 294 rue Saint-Jacques Nord, le vendredi de 8 h 30 à midi.

À notre bureau d'accueil du Centre sportif Desjardins (école secondaire La Frontalière),
497, rue Saint-Jean-Baptiste, du lundi au jeudi de 15 h 30 à 21 h et le samedi de 9 h à midi
à partir du 11 septembre.

Les taxes (TPS et TVQ) s'ajoutent aux tarifs lorsqu'applicables.

La programmation et les horaires peuvent changer sans préavis.

Merci à nos partenaires pour leur contribution à notre offre d'activités!



Acti-Sports est fier de faciliter l'accès à ses activités aux personnes en situation d'handicap en étant organisme membre de la CAL. Tous les détails sur leur site web : carteloisir.ca



Suivez-nous sur
[@actisportscoaticook](https://www.instagram.com/actisportscoaticook)