

**Rabais du 30<sup>e</sup>**  
**avant le 30 août**  
détails au verso

## PROGRAMMATION AUTOMNE 2019

**SEMAINE PORTES OUVERTES**  
DU 9 AU 13 SEPTEMBRE

S'applique à tous les cours, à l'exception  
des cours de natation préscolaire et junior

**INSCRIPTION** du LUNDI 26 AOÛT à 7 h au DIMANCHE 15 SEPTEMBRE à midi

**PRÉVENTE DU 26 AOÛT AU 8 SEPTEMBRE SEULEMENT**

1<sup>er</sup> cours : prix régulier | 2<sup>e</sup> cours : 5 % | 3<sup>e</sup> cours : 10 %  
4<sup>e</sup> cours : 15 % | 5<sup>e</sup> cours : 20 % | 6<sup>e</sup> cours et plus : 30 %

Rabais applicables par cours  
lors d'un même achat.

# ADULTES

Session de 12 semaines du 16 septembre au 8 décembre

## ACTI PERD GAGNE

🕒 LUNDI ET MERCREDI | 19 H 15 - 20 H 15  
\$ 300 \$

En plus d'avoir un entraînement de groupe 2x/semaine et un abonnement Pro à la salle d'entraînement pour la session, vous aurez accès à un groupe Facebook privé dans lequel nos kinésioles vous partageront du contenu en lien avec l'activité physique, la nutrition et les saines habitudes de vie. Le tout afin de vous donner tous les outils pour prendre votre santé en main!

## CARDIO FIT

🕒 LUNDI ET MERCREDI | 16 H 30 - 17 H 30  
MARDI ET JEUDI | 18 H - 19 H  
\$ 1X/SEM. 120 \$  
2X/SEM. 215 \$  
3X/SEM. 305 \$

Nos kinésioles vous offrent un entraînement en circuit varié et sans cesse renouvelé, visant une amélioration de la forme physique générale tout en favorisant une perte de poids et une tonification des muscles.

## SPINNING

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

\$ 1X/SEM. 120 \$  
2X/SEM. 215 \$  
3X/SEM. 305 \$

	SPINNING	SPIN EXPRESS
🕒 LUNDI	17 h 45 - 18 h 45 19 h 45 - 20 h 45	19 h - 19 h 30
MARDI	15 h 45 - 16 h 45 19 h 15 - 20 h 15	17 h 15 - 17 h 45 20 h 30 - 21 h
MERCREDI	20 h 15 - 21 h 15	-
JEUDI	15 h 45 - 16 h 45 19 h 15 - 20 h 15	17 h 15 - 17 h 45 20 h 30 - 21 h

## ACTI PLEIN AIR

Nouvelle offre!

🕒 LUNDI | 16 H 45 - 17 H 45  
\$ 140 \$

Entraînement extérieur adapté, composé d'une alternance d'exercices cardiovasculaires et musculaires. Parfait pour se garder ou se remettre en forme, tout en profitant du grand air!

## YOGA

### DÉBUTANT

🕒 MERCREDI | 19 H - 20 H  
\$ 140 \$

Ce cours vise à vous donner tous les outils pour commencer sécuritairement votre pratique dans le plaisir et la détente. Les postures enseignées seront adaptées à chacun, et vous apprendrez des techniques simples de respiration.

## AQUAGYM

Nouvelle offre!

🕒 ADULTE :  
LUNDI | 18 H - 19 H  
50 ANS ET + :  
MERCREDI | 15 H 30 - 16 H 30  
\$ 140 \$

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

### INTERMÉDIAIRE

🕒 MERCREDI | 17 H 45 - 18 H 45  
\$ 140 \$

Un cours en séquences de postures fluides et dynamiques pour les participants ayant déjà une base en yoga. L'accent sera mis sur l'alignement pour préserver la santé, ainsi que la relaxation par le souffle pour faire le plein d'énergie.

## TARIFS À LA CARTE

(APPLICABLES SUR TOUS LES COURS DE LA SECTION ADULTE)

	Entrée unique	Flexi-carte (10 entrées)
Étudiant 60 ans et +	12 \$	110 \$
Adulte	15 \$	130 \$

**MEMBRES FADOQ**  
**Rabais de 10%** sur tous nos cours

Inscription par téléphone ou en personne seulement

## ATHLÉTISME

Nouvelle offre!

📍 ÉCOLE MONSEIGNEUR DURAND

En partenariat avec Athlétisme Sherbrooke, voici un cours multi-épreuves de sauts, de courses et de lancers, stimulant et amusant pour un développement global et optimal du jeune athlète.

\*Ce cours sera offert à l'extérieur tant que la température le permettra.

**PRÉ-ATHLÉTISME (5-7 ANS)**

🕒 JEUDI | 17 H 45 - 18 H 45 \$ 140 \$

**INITIATION À L'ATHLÉTISME (8-11 ANS)**

🕒 JEUDI | 18 H 45 - 19 H 45 \$ 140 \$



**MULTISPORTS (8-11 ANS)**

🕒 LUNDI | 18 H - 19 H

\$ 140 \$

Une occasion unique et ludique d'explorer divers sports collectifs en apprenant des techniques de base suivies d'une période de jeu.

## ENFANTS ET ADOS

Session de 12 semaines du 16 septembre au 8 décembre

**INITIATION TIR À L'ARC**

(5-14 ANS)

🕒 VENDREDI | 19 H - 20 H

\$ AVEC PRÊT D'ARC : 140 \$  
\$ SANS PRÊT D'ARC : 100 \$

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

**JUDO**

Art martial par excellence pour les jeunes, le judo inculque à l'enfant des valeurs fondamentales telles que la politesse, le respect, le contrôle de soi et l'amitié.

**5-8 ANS**

🕒 VENDREDI | 16 H 30 - 17 H 30

\$ 140 \$ + 20 \$ AVEC PARENT\*

**9-12 ANS**

🕒 VENDREDI | 17 H 30 - 18 H 30

\$ 140 \$

\* Offre optionnelle pour parents intéressés.



## ACTI-FÊTE

🕒 OFFERTE LES SAMEDIS APRÈS-MIDI | DE 13 H À 16 H

Offrez à votre enfant un anniversaire mémorable qui bouge et qui éclabousse! Activités sportives personnalisées, animation en piscine, jeux flottants, invitations prêtes-à-imprimer, salle de fête décorée et encore plus!

Forfaits	Coûts
ACTI-FÊTE (8 participants)	125 \$
AQUA-FÊTE (option piscine)	150 \$
EXTRA (surprises, maïs soufflé et jus)	25 \$
Participant additionnel	10 \$



## COURS DE NATATION PRÉSCOLAIRE ET JUNIOR

Session de 8 semaines du 19 septembre au 10 novembre

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 [info@actisportscoaticook.ca](mailto:info@actisportscoaticook.ca)

Notez qu'il n'y aura pas de portes ouvertes pour les cours de natation préscolaire et junior.



### LE COÛT D'INSCRIPTION COMPREND :

- 6 cours théoriques et pratiques avec des moniteurs certifiés Croix-Rouge
- 1 cours d'évaluation
- 1 cours de fin de session (pratique et jeux) et rencontre avec le moniteur pour la remise du carnet
- Carnet de progression
- Autocollant (préscolaire) ou écusson (junior)

Avec la participation des parents		Étoile de mer et Canard	4 à 24 mois	Jeudi 17 h 30   Samedi 8 h 30   Dimanche 9 h	80 \$	
		Tortue de mer	24 à 36 mois	Jeudi 18 h   Samedi 9 h   Dimanche 9 h 30		
		Loutre de mer	3 à 5 ans	Vendredi 17 h 30   Samedi 9 h 30   Dimanche 10 h		
Sans la participation des parents		Salamandre	3 à 5 ans	Vendredi 18 h   Samedi 10 h   Dimanche 10 h 30		
		Poisson-lune	3 à 6 ans	Vendredi 18 h 30   Samedi 10 h 30   Dimanche 9 h		
Junior	30 minutes	Niveaux 1 à 10	5 ans + Selon les aptitudes de l'enfant	Niveaux 1 et 2	Jeudi 18 h 30   Vendredi 19 h   Samedi 11 h   Dimanche 9 h 30	90 \$
				Niveaux 3 et 4	Jeudi 19 h   Vendredi 19 h 30   Samedi 8 h 30   Dimanche 10 h	
				Niveaux 5 et 6	Jeudi 19 h 30   Vendredi 17 h 30   Samedi 9 h   Dimanche 10 h 30	
	60 minutes			Niveaux 7 et 8	Jeudi 18 h   Vendredi 18 h   Samedi 9 h 30	
				Niveaux 9 et 10	Jeudi 19 h   Samedi 10 h 30	
					Vendredi 19 h	

## ENTRAÎNEMENT NATATION

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

**ADOS (9-14 ANS)**

🕒 MARDI | 19 H - 20 H \$ 110 \$

**ADULTES (15 ANS ET +)**

🕒 MERCREDI | 18 H - 19 H \$ 130 \$

## COURS PRIVÉS DE NATATION

Pour apprendre à nager ou simplement améliorer vos techniques de nage, Acti-Sports vous offre des cours privés adaptés à vos besoins et vos objectifs. Pour information et réservation, veuillez communiquer avec nous.

### COURS OFFERTS À TOUS ET POUR TOUS LES NIVEAUX

Cours privés de natation	60 minutes	30 minutes
1 personne	45 \$	25 \$
Personne additionnelle (max. 3 pers.)	10 \$	7 \$



## SÉRIE AQUAFORME

### AQUABOOTCAMP

🕒 LUNDI | 19 H 15 - 20 H 15

💰 140 \$

Entraînement de type cardio visant à développer l'endurance, la vitesse et la force qui convient aux participants de niveaux intermédiaire à avancé.

### AQUAFORME

🕒 LUNDI | 17 H 30 - 18 H 30

💰 140 \$

Offert dans la partie peu profonde de la piscine, ce cours est tout indiqué pour une remise en forme tout en douceur, à votre rythme.

### AQUAFORME 50 ANS +

🕒 LUNDI | 16 H 30 - 17 H 30

💰 140 \$

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

💰 140 \$

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.



### AQUAPOUSSETTE ET PRÉNATAL

🕒 LUNDI | 15 H 45-16 H 30 (45 MIN.)

💰 120 \$

Un temps privilégié pour les mamans et les futures mamans de se remettre en forme et pour bébé de patauger gaiement dans un siège flottant confortable et sécuritaire.

BÉBÉ DE 6 MOIS À 2 ANS, SUIVANT LE POIDS.



## HORAIRE BAIN LIBRE

Mardi	16 h à 19 h
Mercredi	19 h à 21 h
Jeudi	15 h 30 à 17 h 30   20 h à 21 h
Vendredi	20 h à 21 h
Dimanche	13 h à 16 h

## BAIN LIBRE PÉDAGO

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



# ACTIVITÉS LIBRES

Début des activités libres le mardi 3 septembre

## TARIFS ACTIVITÉS LIBRES

### BADMINTON

MARDI ET JEUDI | 19 H - 21 H

### PICKLEBALL

SAMEDI | 9 H - MIDI  
DIMANCHE | 9 H - MIDI

Badminton, Bain libre* et Pickleball		Entrée unique	Carnet 10 entrées	1 mois	6 mois	12 mois
Abonnement (tarif/mois)	5 ans et -	<b>GRATUIT</b>				
	14 ans et -	5 \$	40 \$	30 \$	15 \$	10 \$
	Étudiant   60 ans et +	6 \$	50 \$	35 \$	20 \$	15 \$
	Adulte	7 \$	60 \$	40 \$	25 \$	20 \$
	Famille	10 \$	80 \$	50 \$	35 \$	30 \$

\*Bains libres offerts sur 10 mois au tarif mensuel de 12

### CLUB DE TIR À L'ARC

Acti-Sports offre aux archers, grands et petits, l'opportunité de découvrir et de pratiquer le tir à l'arc à l'intérieur.

MERCREDI ET VENDREDI | 19 H - 21 H  
(pour 6 semaines à partir du 6 novembre)

14 ANS ET - 40 \$  
ÉTUDIANT | 60 ANS ET + 50 \$  
ADULTE 60 \$



### LIGUE DE TENNIS INTÉRIEUR

En partenariat avec Tennis Coaticook, les joueurs de tous les niveaux sont invités à mettre en pratique leur savoir-faire les lundis et jeudis du 16 septembre au 14 décembre. Plus d'information sur notre site web.



### LOCATION DE PLATEAUX SPORTIFS

Réservation par téléphone au 819 849-7016

Plateaux	Tarif horaire	Demi-journée	Journée
Gymnase double	80 \$	288 \$	512 \$
Demi-gymnase	47 \$	169 \$	301 \$
Gymnase Frontalière	42 \$	151 \$	269 \$
Studio Danse	25 \$	90 \$	160 \$
Piscine			
Frais de sauveteur en sus	55 \$	198 \$	352 \$

### LIGUE MIXTE DE VOLLEYBALL

Nouvelle offre!

Acti-Sports MRC de Coaticook est fier de lancer sa toute première ligue de volleyball!

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.

MARDI | 19 H - 21 H

INSCRIPTION PAR ÉQUIPE : 340 \$  
INSCRIPTION INDIVIDUELLE : 60 \$

### LOCATION TERRAINS SPORTIFS

Réservation par téléphone la journée même seulement - Selon la disponibilité des plateaux

Vous pouvez maintenant venir profiter de nos terrains sportifs pour pratiquer vos sports favoris (badminton, tennis, pickleball, etc.), même en dehors de notre programmation.

TERRAIN : 30 \$ / HEURE

INFORMATIONS COMPLÈTES DISPONIBLES  
SUR NOTRE SITE WEB À  
[WWW.ACTISPORTSCOATICOOK.CA](http://WWW.ACTISPORTSCOATICOOK.CA)

# SALLE D'ENTRAÎNEMENT

## TYPES D'ABONNEMENTS

### RÉGULIER

L'abonnement régulier à la salle d'entraînement vous donne accès à la salle ainsi qu'aux équipements. Vous devez avoir votre propre programme avec vous, ainsi qu'une certaine expérience d'entraînement.

### PRO

L'abonnement Pro est la façon, autant pour les débutants que les gens avec de l'expérience, de vous entraîner sous la supervision et les bons conseils de nos kinésiothérapeutes. Un plan d'entraînement général est fourni mensuellement avec cet abonnement.

### HALTÉRO

L'abonnement Haltéro vous permet de vous entraîner spécifiquement pour améliorer vos techniques et compétitionner sous l'œil aguerrit de Jonathan Hébert, kinésiothérapeute certifié PNCE.

- Programme d'entraînement spécifique à l'haltérophilie
- Coaching pendant les entraînements
- Coaching en compétition
- 2 mois d'été en abonnement Pro gratuit

### VIP

L'abonnement VIP est l'ultime moyen pour prendre votre santé en main. Vous serez accompagné quotidiennement par notre équipe dévouée afin d'améliorer votre qualité de vie. L'abonnement inclus :

- 1 entraînement privé de 60 minutes/semaine
- 1 consultation privée sur les saines habitudes de vie de 30 minutes/mois
- 1 cours de groupe dans la programmation/session
- Programme d'entraînement selon les besoins
- Accès annuel aux bains libres

### ENTRÉE UNIQUE

Étudiant | 60 ans et + | 10 \$  
Adulte | 15 \$

PAIEMENTS DIFFÉRÉS  
DISPONIBLES POUR  
ABONNEMENT PROLONGÉ

## HORAIRE RÉGULIER

🕒 LUNDI AU VENDREDI :  
15 H 30 À 21 H

SAMEDI ET DIMANCHE :  
8 H 30 À MIDI

**INFO-GYM : 819 574-0031**

entraîneur@actisportscoaticook.ca

## ENTRAÎNEMENT PRIVÉ

Un entraînement personnalisé et sur mesure pour une remise en forme nécessitant une attention particulière ou l'atteinte d'objectifs spécifiques.

## SERVICES DE KINÉSIOLOGIE

Sur rendez-vous seulement, contactez-nous pour plus d'informations.

### ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Nos kinésiothérapeutes sont en mesure, via quelques tests adaptés à vos objectifs, de bien cibler vos forces et faiblesses afin d'optimiser votre temps dans la salle d'entraînement.

### PLAN D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Puisque vous êtes unique, il est important d'avoir un plan d'entraînement qui vous est propre. Faites confiance à nos kinésiothérapeutes qui ont à cœur votre bien-être.

## ABONNEMENTS

Salle d'entraînement (tarifs par mois)		1 mois	6 mois	12 mois
<b>RÉGULIER</b>	Étudiant   60 ans et +	40 \$	35 \$	30 \$
	Adulte	45 \$	40 \$	35 \$
<b>PRO</b>	Étudiant   60 ans et +	65 \$	55 \$	45 \$
	Adulte	75 \$	65 \$	55 \$
<b>HALTÉRO</b>		50 \$ (10 mois)		
<b>VIP (Valeur de plus de 3 500 \$)</b>			215 \$	
<b>Entraînement privé</b>	<b>60 minutes</b>	<b>30 minutes</b>		
1 personne	45 \$/personne	25 \$/personne		
2 personnes	37,50 \$/personne	20 \$/personne		
3 personnes et +	30 \$/personne	17,50 \$/personne		
<b>Forfait d'entraînement privé</b>				
10 séances de 60 minutes		400 \$		
20 séances de 30 minutes				
<b>Entraînement de groupe</b>				
Groupe spécialisé (1x/semaine)		120 \$/8 semaines		
Cardio Fit (1 à 3x/semaine)		120 \$ à 305 \$/12 semaines		
Acti Perd Gagne (2x/semaine)		300 \$/12 semaines		
<b>Services de kinésiothérapie</b> Remboursable à l'achat d'un abonnement Pro de 6 mois et +.				
Évaluation de la condition physique		Membre: 30 \$ Non-Membre: 60 \$		
Programme d'entraînement personnel (sur une base d'une journée)				

**30** ans,  
ça se fête  
en gardant  
la forme!

## CONCOURS DU 30<sup>e</sup>

Inscrivez-vous avant le 30 août pour courir la chance de gagner l'un de nos 10 rabais de 30 % applicable sur votre inscription de la session d'hiver 2020.

Exclus les cours privés, activités libres, salle d'entraînement et locations de plateaux.

## FORFAIT DU TRENTENAIRE

1 MOIS | 100 \$

- Accès bain libre
- Spinning (1x semaine)
- Salle entraînement (abonnement régulier)

## SURPRISE DU FÊTÉ!

À chaque 30 du mois, Acti-Sports vous donne une raison de faire la fête en vous offrant une activité gratuite! Gardez l'oeil ouvert et suivez-nous sur Facebook!

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

**actisportscoaticook.ca**



Suivez-nous sur  
@actisportscoaticook

**INSCRIPTION DU LUNDI 26 AOÛT À 7 H AU  
DIMANCHE 15 SEPTEMBRE À MIDI**

**En ligne :** actisportscoaticook.ca | **Par téléphone :** 819 849-7016 | **En personne :**

- À la MRC de Coaticook, 294 rue Saint-Jacques Nord, du lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h, et 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 vendredi de 15 h 30 à 21 h, et le samedi et dimanche de 8 h 30 à midi.

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

La programmation et les horaires peuvent changer sans préavis.

Aucun remboursement ou crédit après le début du premier cours, sauf pour des raisons médicales. Consultez notre Politique d'annulation et de remboursement sur notre site web pour plus de détails.