

ACTI-SPORTS

MRC Coaticook



PROGRAMMATION HIVER 2019

SESSION DE **14 SEMAINES**
7 JANVIER AU 21 AVRIL



RABAIS BOULE DE NEIGE DU 10 AU 19 DÉCEMBRE SEULEMENT

1^{er} cours : prix régulier | 2^e cours : **5 %** | 3^e cours : **10 %**
4^e cours : **15 %** | 5^e cours : **20 %** | 6^e cours et plus : **25 %**

RABAIS APPLICABLES PAR COURS LORS D'UN MÊME ACHAT.



ADULTES

▶ **CARDIO FIT**

🕒 LUNDI 16 H 30 - 17 H 30
MARDI 19 H - 20 H
MERCREDI 16 H 15 - 17 H 15
JEUDI 18 H - 19 H

💰 1X/SEM. 128 \$
2X/SEM. 236 \$ (RABAIS 20 \$)
3X/SEM. 334 \$ (RABAIS 50 \$)
ENTRÉE UNIQUE : 13 \$

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.

▶ **STEP-FITNESS**

🕒 LUNDI ET MERCREDI
18 H - 19 H

💰 1X/SEM. 128 \$
2X/SEM. 236 \$ (RABAIS DE 20 \$)
ENTRÉE UNIQUE : 13 \$

Entraînement chorégraphié combinant des mouvements dynamiques et ludiques. À vous de choisir votre intensité avec un, deux ou trois steps!

▶ **TRIO SPORTS TENDANCE**

🕒 MERCREDI 19 H - 21 H

SPIKEBALL :

9 JANVIER AU 20 FÉVRIER (7 SEM.)

ULTIMATE FRISBEE :

27 FÉVRIER AU 17 AVRIL (7 SEM.)

DISC GOLF :

24 AVRIL AU 5 JUIN (7 SEM.)

💰 1 SPORT : 58 \$
2 SPORTS : 98 \$ (RABAIS 18 \$)
3 SPORTS : 128 \$ (RABAIS 46 \$)
ENTRÉE UNIQUE : 10 \$

Cours offert dans une formule mixte d'ateliers d'initiation et d'activités libres. Apprenez les rudiments et mettez le tout en pratique selon vos disponibilités. **PREMIER COURS OFFERT EN ESSAI GRATUIT POUR CHAQUE SPORT.**

▶ **INITIATION AU TENNIS**

🕒 VENDREDI 16 H 45 - 17 H 45
7 SEMAINES
DU 15 MARS AU 26 AVRIL

💰 98 \$

Familiarisez-vous avec les rudiments de base du tennis, et ce, dans le confort de l'unique gymnase offrant du tennis intérieur dans la région de Coaticook. 14 ans et plus.

▶ **SÉRIE COMPLÈTEMENT YOGA!**

💰 1X/SEM. 148 \$
2X/SEM. 266 \$ (RABAIS DE 30 \$)
3X/SEM. 374 \$ (RABAIS DE 70 \$)
ENTRÉE UNIQUE : 15 \$

PURNA YOGA niveau intermédiaire

🕒 LUNDI 17 H 45 - 18 H 45

Explorez le système complet du Hatha yoga traditionnel avec des postures bien alignées et des respirations. Un cours équilibré s'adressant aux pratiquants avec expérience.

INITIATION AU YOGA

🕒 LUNDI 19 H - 20 H

Un cours pour apprivoiser progressivement la pratique du yoga dans le plaisir et la détente. Les postures enseignées sont adaptées à la capacité physique de chacun tout en apprenant des techniques simples de respiration.

▶ **RELAXATION MÉDITATION**

🕒 LUNDI 18 H - 19 H NOUVEL HORAIRE!
💰 128 \$ | ENTRÉE UNIQUE 13 \$

Prendre contact avec soi-même tout en pratiquant les étirements, la respiration, la méditation en mouvement, les mantras et la conscience du moment présent. Rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit tout en douceur.

▶ **ATELIER DE PERFECTIONNEMENT AU TENNIS**

🕒 VENDREDI 17 H 45 - 18 H 45
7 SEMAINES DU 15 MARS AU 26 AVRIL

💰 98 \$

Perfectionnez vos techniques de jeu et apprenez à imprimer divers effets à votre balle, dont les coups brossés, coupés, amortis et bien d'autres. Joueurs de niveau intermédiaire. 14 ans et plus.

VINYASA YOGA niveau intermédiaire

🕒 MERCREDI 17 H 45 - 18 H 45

Notre cours le plus vigoureux, le vinyasa yoga propose des séquences de postures dynamiques et fluides au rythme de la respiration. Un bain de vitalité qui évacue le stress en travaillant tonus, cardio et flexibilité physique.

YIN YOGA STRETCHING niveau débutant

🕒 MERCREDI 19 H - 20 H

Un cours tout en lenteur où on prend le temps de sentir, étirer, détendre le corps, de le laisser être baigné par le souffle. Régénérant et accessible à tous.

▶ **INITIATION AU KENDO**

🕒 MARDI 17 H 45 - 18 H 45 (7 SEM.)
💰 12-14 ANS : 68 \$ (PAS DE TAXES)
15 ANS ET + : 88 \$ (+TAXES)

Art martial japonais autrefois pratiqué par les samourais, le kendō se compose d'un ensemble de techniques et tactiques d'escrime au sabre. Le coût comprend le prêt du shinai (sabre en bambou). 12 ans et plus.

SPINNING

Tout le monde en selle et préparez-vous pour un entraînement au son rythmé de la musique que vous n'oublierez pas de sitôt!

\$ 1X/SEM. 128 \$
2X/SEM. 236 \$ (RABAIS DE 20 \$)
3X/SEM. 334 \$ (RABAIS DE 50 \$)
ENTRÉE UNIQUE : 13 \$



LUNDI	20 h - 21 h
MARDI	15 h 45 - 16 h 45 20 h 15 - 21 h 15
MERCREDI	18 h - 19 h 20 h - 21 h
JEUDI	16 h 45 - 17 h 45 19 h 15 - 20 h 15

SPINNING

SPIN EXPRESS

30 MINUTES | Entraînement par intervalles de courte durée à haute intensité pour les gens trop pressés pour s'entraîner!

\$ 1X/SEM. 78 \$
2X/SEM. 146 \$ (RABAIS DE 10 \$)
3X/SEM. 209 \$ (RABAIS DE 25 \$)
ENTRÉE UNIQUE : 8 \$

SPIN EXPRESS

19 h 15 - 19 h 45
17 h - 17 h 30
19 h 15 - 19 h 45

» Les taxes (TPS et TVQ) s'ajoutent aux tarifs lorsqu'applicables ou sauf avis contraire.

- » 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.

Horaire des Fêtes

Acti-Sports sera fermé du 23 décembre au 2 janvier pour la période des Fêtes, à l'exception de l'horaire spécial pour le **bain libre offert du 26 au 30 décembre de 13 h à 16 h**. Reprise des activités libres et ouverture de la salle d'entraînement dès le 3 janvier.

INITIATION À L'ATHLÉTISME

🕒 JEUDI 18 H - 19 H 30 \$ 148 \$

8-11 ANS | En partenariat avec Athlétisme Sherbrooke, un cours multi-épreuves de sauts, courses et lancers, stimulant et amusant pour un développement global et optimal du jeune athlète.



JUDO

2011-2013* 🕒 VENDREDI 16 H 30 - 17 H 30 \$ 118 \$

2007-2010* 🕒 VENDREDI 17 H 30 - 18 H 30 \$ 138 \$

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

*Année de naissance de l'enfant

FRAIS D'AFFILIATION OBLIGATOIRES EN SUS comme membre régulier de Judo Québec (incluant 5 \$ pour la zone Estrie).

VALIDES DU 1^{ER} SEPTEMBRE 2018 AU 31 AOÛT 2019.

\$ 2010-2013 : 40 \$ | 2007-2009 : 70 \$

MES PREMIERS PAS AU TENNIS

🕒 7 SEMAINES DU 11 JANVIER AU 22 FÉVRIER

\$ 4-6 ANS : VENDREDI 16 H 30 - 17 H (30 MIN.) 48 \$

7-8 ANS : VENDREDI 17 H - 17 H 45 (45 MIN.) 58 \$

9-13 ANS : VENDREDI 17 H 45 - 18 H 45 (60 MIN.) 68 \$

NOUVEAU | Apprends l'ABC du tennis en t'amusant et en découvrant de nouveaux amis avec qui échanger la balle. Équipement requis : raquette de tennis.

ENFANTS ET ADOS

SÉRIE DANSE

Tous les cours se clôturent par la présentation d'une petite chorégraphie.

INITIATION À LA DANSE

🕒 SAMEDI 8 H 30 - 9 H 15 \$ 98 \$

3-5 ANS | Un cours ludique qui invite l'enfant à explorer le mouvement, la coordination et le rythme par le biais de jeux et d'exercices de base.

MULTIDANSE

🕒 SAMEDI 11 H 45 - 12 H 45 \$ 118 \$

5-8 ANS | Pour les enfants curieux, un cours amusant qui permet de partir à la découverte du ballet classique, du jazz et du hip hop dans tous ses rythmes et ses mouvements.

BALLET CLASSIQUE NIVEAU 1

🕒 SAMEDI 9 H 30 - 10 H 15 \$ 98 \$

5-8 ANS | Initiation au ballet classique par l'apprentissage des exercices de base, des diagonales et des déplacements à travers l'espace.

BALLET CLASSIQUE NIVEAU 2

🕒 SAMEDI 10 H 30 - 11 H 30 \$ 118 \$

5-8 ANS | Au niveau 2, l'enfant est invité à faire l'apprentissage de techniques plus avancées et mettre ses nouvelles connaissances en pratique dans une chorégraphie plus élaborée.



HALTE-SPORTIVE POUR PARENTS

Profitez de la période de cours de votre enfant pour vous entraîner à la salle de gym. Achetez votre **entrée unique à moitié prix** au bureau d'accueil. Bon entraînement!

YOGA FAMILLE

🕒 SAMEDI 8 H 45 - 9 H 45

💰 ADULTE 138 \$ | ENTRÉE UNIQUE : 14 \$
ENFANTS (5-12 ANS) 48 \$
ENTRÉE UNIQUE : 5 \$

Un cours d'initiation au yoga où les participants grands et petits sont guidés à travers des séquences de mouvements simples et animés. Un moment privilégié à partager entre parents, enfants, papis et mamies.

ACTI-SENIOR

🕒 JEUDI 15 H 30 - 17 H | SAMEDI 11 H 30 - 13 H

💰 1X/SEM. 148 \$ | 2X/SEM. 266 \$ (RABAIS 30 \$)
ENTRÉE UNIQUE : 15 \$

À votre demande, Acti-SeniOR est de retour! Deux fois plutôt qu'une! Un entraînement complet comprenant des exercices cardiomusculaires (30 minutes), suivi d'une session d'aquaforme en piscine (45 minutes), 50 ans et plus.

YOGA SENIOR

🕒 SAMEDI 10 H - 11 H

💰 138 \$
ENTRÉE UNIQUE : 14 \$

Pratique du yoga lent dont les mouvements sont adaptés aux personnes à mobilité réduite. La lenteur dans l'exécution des mouvements augmente l'énergie, améliore la digestion, diminue la douleur chronique et bonifie la condition physique générale.



PISCINE

COURS DE NATATION PRÉSCOLAIRE ET JUNIOR



🕒 HIVER : 11 JANVIER AU 3 MARS (8 SEMAINES)
PRINTEMPS* : 15 MARS AU 5 MAI (8 SEMAINES)

* Pour profiter du rabais boule de neige, inscrivez votre enfant au cours suivant celui d'hiver. Des ajustements seront apportés au besoin.

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

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)
- Collation-surprise à la fin de la session

Avec la participation des parents	Étoile de mer	4 à 12 mois	Samedi 8 h 30 Dimanche 9 h	78 \$ 30 minutes	
	Canard	12 à 24 mois	Samedi 9 h Dimanche 9 h 30		
	Tortue de mer	24 à 36 mois	Samedi 9 h 30 Dimanche 10 h		
Sans la participation des parents	Loutre de mer	3 à 5 ans	Vendredi 18 h Samedi 10 h Dimanche 10 h 30		
	Salamandre	3 à 5 ans	Vendredi 18 h 30 Samedi 10 h 30 Dimanche 11 h		
	Poisson-lune	3 à 6 ans	Vendredi 19 h Samedi 11 h Dimanche 11 h 30		
Junior	30 minutes	Niveau 1	Vendredi 18 h Samedi 11 h Dimanche 11 h 30		88 \$ 60 minutes
		Niveau 2	Vendredi 18 h 30 Samedi 10 h 30 Dimanche 11 h		
		Niveau 3	Vendredi 19 h Samedi 10 h Dimanche 10 h 30		
		Niveau 4	Vendredi 19 h 30 Samedi 9 h 30 Dimanche 10 h		
	60 minutes	5 ans + Selon les aptitudes de l'enfant	Niveau 5	Vendredi 18 h Dimanche 9 h	
			Niveau 6	Vendredi 19 h Dimanche 10 h	
			Niveau 5 et 6	Samedi 8 h 30	
			Niveau 7	Samedi 8 h 30	
			Niveau 8	Samedi 9 h 30	
			Niveaux 7 et 8	Dimanche 11 h	
Niveaux 9 et 10	Samedi 10 h 30				

CIRCUIT DE MARCHÉ INTÉRIEUR

\$ CONTRIBUTION VOLONTAIRE

NOUVEAU | Offert tous les jours durant les heures d'ouverture, un petit circuit sans prétention accompagné de stations d'exercices et d'escaliers pour bouger à l'abri des intempéries. À votre arrivée, informez-vous à notre bureau d'accueil.

AQUAFORME SENIOR

🕒 LUNDI ET JEUDI 17 H - 18 H

Tous les détails dans la section PISCINE ci-dessous.

MEMBRES FADOQ

Rabais de 10 %
sur tous nos cours

Inscription par téléphone
ou en personne seulement



ENTRAÎNEMENT NATATION

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

ADOS (9 à 14 ans)	🕒 LUNDI 19 H	\$ 108 \$
ADULTES (15 ans +)	🕒 LUNDI 20 H	\$ 128 \$

INITIATION AU SAUVETAGE SPORTIF

🕒 MERCREDI 18 H 30 - 20 H

\$ 108 \$

10-14 ANS | Offert sous forme d'activités variées et stimulantes, ce cours est idéal pour se préparer physiquement et techniquement à devenir sauveteur. Tout indiqué pour les jeunes ayant complété le cours de natation Junior 10. Possibilité de participer à des compétitions de sauvetage sportif.

COURS PRIVÉS

\$ 25 \$ / 30 MINUTES | 40 \$ / 60 MINUTES

Pour apprendre à nager ou simplement améliorer ses techniques de nage, Acti-Sports vous offre des cours privés adaptés à vos besoins et vos objectifs. Pour information et réservation, veuillez communiquer avec notre coordonnatrice aquatique à coordo.aquatique@actisportscoaticook.ca.

- Cours offerts à tous et pour tous les niveaux.
- Formation individuelle ou en petit groupe (max. 3 pers.)

SÉRIE AQUAFORME

\$ 1X/SEM. 138 \$
2X/SEM. 256 \$ (RABAIS DE 20 \$)
3X/SEM. 364 \$ (RABAIS DE 50 \$)
ENTRÉE UNIQUE : 14 \$

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

DÉBUTANT

🕒 MERCREDI 17 H 30 - 18 H 30

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.

INTERMÉDIAIRE

🕒 MARDI 19 H - 20 H

Entraînement à intensité modérée visant l'amélioration de la capacité cardiorespiratoire et musculaire. Une ceinture de flottaison est fournie lorsque les exercices se déroulent dans la partie profonde de la piscine.

SENIOR

🕒 LUNDI ET JEUDI 17 H - 18 H

Bienvenue à nos aînés et jeunes retraités pour un entraînement convivial et accessible dans un environnement qui atténue l'impact sur les articulations et réduit le risque de blessures.

AQUAJOGGING

🕒 LUNDI 18 H - 19 H

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

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 de musique latino-américaine. Accessible à tous!

AQUAPOUSSETTE

🕒 LUNDI 15 H 45 - 16 H 15 \$ 88 \$

Un temps privilégié pour maman de se remettre en forme et pour bébé de patauger gaiement dans un siège flottant confortable et sécuritaire. Cours de 30 minutes. Bébé de 6 mois à 2 ans, suivant le poids.





ACTIVITÉS LIBRES

BADMINTON

MARDI ET JEUDI 19 H - 21 H

PICKLEBALL

SAMEDI 9 H - MIDI

BASKETBALL

VENDREDI 19 H - 21 H

NOUVEAU | Simplement pour le plaisir de lancer au panier, disputer une partie de 21 en duo ou jouer une partie entre amis.

Inscription
en tout
temps

BAIN LIBRE

MARDI 17 H - 18 H

MERCREDI 15 H 30 - 17 H 30
20 H - 21 H Couloirs de nage

JEUDI 18 H - 19 H Animé!
19 H - 20 H Couloirs de nage

VENDREDI 17 H - 18 H
20 H - 21 H Couloirs de nage

DIMANCHE 13 H - 16 H Animé!

GRATUIT pour les enfants de 5 ans et moins!

Bains libres animés

NOUVEAU | Ne manquez pas nos bains libres animés les jeudis et dimanches. Au programme, jeux et activités pour toute la famille!

BAIN LIBRE BADMINTON

	Adulte	Étudiant 60 ans +	Famille	14 ans et -
Entrée unique	6 \$	4 \$	10 \$	3 \$
Carte 10 entrées	54 \$	36 \$	90 \$	27 \$

ABONNEMENTS

	Adulte	Étudiant 60 ans +	Famille	14 ans et -
1 mois	40 \$	25 \$	60 \$	TAXES INCLUSES DANS LES TARIFS. *À L'EXCEPTION DU BAIN LIBRE.
3 mois	95 \$	60 \$	150 \$	
6 mois	130 \$	100 \$	225 \$	
12 mois*	210 \$	150 \$		

BASKETBALL PICKLEBALL

	Adulte	Étudiant 60 ans +	Famille	14 ans et -
Entrée unique	6 \$	4 \$	10 \$	3 \$
Carte 10 entrées	54 \$	36 \$	90 \$	27 \$

ABONNEMENTS

	Adulte	Étudiant 60 ans +	Famille	14 ans et -
1 mois	20 \$	15 \$	35 \$	TAXES INCLUSES DANS LES TARIFS.
3 mois	60 \$	36 \$	105 \$	
6 mois	105 \$	60 \$	175 \$	
12 mois	175 \$	98 \$		

♥ ET BIEN D'AUTRES...

VIENS CÉLÉBRER TON ACTI-FÊTE AVEC NOUS!

Offrez à votre enfant un anniversaire mémorable qui bouge et qui éclabousse! Activités sportives personnalisées, animation en piscine, jeux flottants, sacs à surprises, maïs soufflé, jus, invitations prêtes-à-imprimer, salle de fête décorée et bien d'autres.

- **COÛT PAR FÊTE : 125 \$**
(8 participants - enfants et adultes)
- 10 \$ par participant additionnel
- Option piscine (1 heure) : 25 \$



CLUB DE TIR À L'ARC ACTI-SPORTS

Acti-Sports prend la relève du club des Archers du repère de Coaticook afin d'offrir aux archers petits et grands l'opportunité de découvrir et de pratiquer le tir à l'arc à l'intérieur.

CARTE DE MEMBRE (session hiver)

\$ ADULTE : 108 \$ | ENFANT (14 ANS ET MOINS) : 58 \$

LA CARTE DE MEMBRE COMPREND :

- Pratiques de tir à l'arc : Mercredi et vendredi 19 h - 21 h
- Frais d'affiliation de 20 \$ au Circuit Pro-3D

TIR À L'ARC SUR CIBLES 3D

🕒 **MERCREDI 19 H - 21 H** Offert en entrée unique seulement

\$ MEMBRE : 5 \$ | NON-MEMBRE : 15 \$

COURS D'INITIATION POUR ENFANTS

14 ans et moins

🕒 **VENDREDI 19 H-20 H**

\$ AVEC PRÊT D'ARC : 138 \$ | SANS PRÊT D'ARC : 98 \$

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

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

ENTRAÎNEMENT ENTRÉE UNIQUE :

\$ ADULTE : 8 \$
\$ ÉTUDIANT | 60 ANS + : 5 \$

OUVERTE À L'ANNÉE!

Consultez notre site Web pour connaître le contenu **détaillé de nos abonnements** à actisportscoaticook.ca.

ÉVALUATION GRATUITE!

Prenez rendez-vous avec nos kinésiologues afin d'identifier le programme qui répond le mieux à vos besoins et recevez une évaluation de base gratuite!

INFO-GYM : 819 574-0031

entraîneur@actisportscoaticook.ca.

ABONNEMENTS (tarifs par mois)		1 MOIS	6 MOIS	12 MOIS
RÉGULIER	Adulte	44 \$	35 \$	30 \$
	Étudiant 60 ans+	35 \$	25 \$	22 \$
PRO	Adulte	70 \$	60 \$	52 \$
	Étudiant 60 ans+	57 \$	48 \$	39 \$
VIP Adulte	44 \$ / semaine avec contrat de un an			LES TAXES SAJOUTENT AUX TARIFS.
ACTI PERD GAGNE Adulte/étudiant	22 \$ / semaine avec contrat de 15 semaines			
RETRAITE ACTIVE	22 \$ / semaine avec contrat de 15 semaines			

Acti-Sports met à votre disposition un logiciel en ligne pour vous permettre de suivre et d'atteindre vos objectifs santé, incluant entre autres :

- Visualiser en tout temps votre programme d'entraînement (application mobile)
- Communiquer avec nos kinésiologues
- Synchroniser votre montre intelligente
- Accéder à votre calendrier d'activités
- Visualiser les fichiers partagés pas nos professionnels et en partager avec eux
- Accès gratuit selon l'abonnement



SERVICES DE KINÉSIOLOGIE

ENTRAÎNEMENT PRIVÉ

Un entraînement sur mesure et personnalisé pour une remise en forme nécessitant une attention particulière ou l'atteinte d'objectifs spécifiques d'amélioration de la performance. Formation individuelle ou en petit groupe. Taux horaire. Coût par personne.

\$ 1 PERSONNE : 45 \$ | 2 PERSONNES : 35 \$
3 PERSONNES : 30 \$ | 4 PERSONNES : 25 \$

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

Base 1 journée

\$ MEMBRE : 20 \$
NON-MEMBRE : 60 \$

Avancé 2 journées et plus

\$ MEMBRE : 40 \$
NON-MEMBRE : 60 \$

CONSULTATION

Rencontre de consultation sur les habitudes de vie (nutrition, sommeil, activité physique...)

\$ MEMBRE : 30 \$
NON-MEMBRE : 60 \$

LIGUE DE TENNIS INTÉRIEUR

En partenariat avec Tennis Coaticook, les joueurs de tous niveaux sont invités à mettre en pratique leur savoir-faire les **lundis, mardis et jeudis du 21 janvier au 11 avril**. Plus d'information sur notre site à actisportscoaticook.ca



LOCATION DE PLATEAUX SPORTIFS

Location disponible à l'heure, à la demi-journée ou à la journée pour l'ensemble de nos plateaux sportifs. Information complète sur notre site Web à actisportscoaticook.ca.



INSCRIPTION DU LUNDI 10 DÉCEMBRE À 7 H AU JEUDI 3 JANVIER À MIDI

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

- MRC de Coaticook, 294 rue Saint-Jacques Nord, lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h, vendredi de 8 h 30 à midi.
Nos bureaux administratifs seront fermés du 21 décembre au 2 janvier inclusivement.
- 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, samedi et dimanche de 8 h 30 à midi.
Le centre sportif sera fermé du 23 décembre au 2 janvier inclusivement.

Informations complètes sur nos cours, activités et promotions sur notre site Web **actisportscoaticook.ca**



Carte de membre avec photo pour tous nos abonnements, cartes de 10 entrées et Flexi-Carte

6 \$ (VALIDE À VIE!)

FLEXI-CARTE

10 entrées pour tous les cours offerts à entrée unique

128 \$

Il était une fois...

CAMP DE LA
RELÂCHE SCOLAIRE
4 AU 8 MARS 2019

POUR LES ENFANTS DE 5 À 12 ANS

Cette année, Acti-Sports t'attend avec un coffre rempli de personnages et de mondes mystérieux à découvrir et à explorer. À toi d'en trouver la clef!

Programmation détaillée et tarification sur notre site Web à actisportscoaticook.ca



Suivez-nous sur Facebook