

Bain libre  
**GRATUIT**  
pour tous!  
(détails à l'intérieur)

**PROGRAMMATION  
AUTOMNE 2020**  
DU 14 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE

**SEMAINE PORTES OUVERTES**  
DU 7 AU 13 SEPTEMBRE

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

**INSCRIPTION** du LUNDI 24 AOÛT à 7 h au DIMANCHE 13 SEPTEMBRE à midi

**PRÉVENTE DU 24 AU 30 AOÛT 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 non cumulable  
avec aucune autre offre



# ADULTES

Session de 12 semaines du 14 septembre au 6 décembre

\*sauf vélo de montagne

## AUTODÉFENSE

POUR FEMME DE 13 ANS ET +

🕒 LUNDI | 19 H - 20 H

\$ 140 \$

*Nouvelle offre!*

Ce cours vous permettra de prendre confiance et d'apprendre à vous défendre contre différents types d'agressions. Le cours permettra de reconnaître les situations potentiellement dangereuses, la riposte verbale, l'apprentissage des techniques de soumissions, la fuite et bien plus. Le cours est adapté selon les capacités, la force et l'âge des participantes. Bienvenu à toutes!

## AQUAGYM

🕒 ADULTE :

LUNDI | 18 H - 19 H

MERCREDI | 18 H - 19 H

50 ANS ET + :

MERCREDI | 15 H 30 - 16 H 30

\$ 1X/SEM. 140 \$

2X/SEM. 250 \$

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

## ACTI PLEIN AIR

🕒 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!

## INITIATION AU VÉLO DE MONTAGNE

*Nouvelle offre!*

🕒 MARDI | 17 H 15 - 18 H 45 \$ 155 \$

🕒 VENDREDI | 17 H 15 - 18 H 45 \$ 155 \$

Parc de la Gorge de Coniock

Session de 6 semaines.

Venez apprendre les techniques de vélo de montagne, sur notre toute nouvelle piste de Pump Track et dans les sentiers du Parc de la Gorge! Plusieurs groupes pour tous les goûts! Inclus un accès en tout temps aux sentiers de vélo de montagne du Parc de la gorge pour la saison 2020.

## CARDIO FIT

\$ 1X/SEM. 140 \$  
2X/SEM. 250 \$

## CARDIO FIT EXPRESS

\$ 1X/SEM. 85 \$ (30 MINUTES)  
2X/SEM. 155 \$

Nos kinésiologues 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.

	CARDIO FIT	CARDIO FIT EXPRESS
🕒 LUNDI	16 h 45 - 17 h 45	19 h 30 - 20 h
MARDI	18 h - 19 h	16 h 30 - 17 h
MERCREDI	16 h 45 - 17 h 45	19 h 30 - 20 h
JEUDI	18 h - 19 h	16 h 30 - 17 h

## SPINNING

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

\$ 1X/SEM. 140 \$  
2X/SEM. 250 \$

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

## SPIN EXPRESS (30 MINUTES)

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

\$ 1X/SEM. 85 \$  
2X/SEM. 155 \$

## YOGA

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

\$ 140 \$

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 avez plus qu'à choisir la plage horaire qui vous convient le plus en fonction de votre horaire.

## TARIFS À LA CARTE

(VOIR NOTRE SITE WEB POUR LES COURS APPLICABLES)

	Étudiant 60 ans et +	Adulte
Entrée unique (30 min)	12 \$	15 \$
Entrée unique (60 min)	15 \$	20 \$
Flexi-carte 10 entrées (30 min)	75 \$	85 \$
Flexi-carte 10 entrées (60 min)	125 \$	140 \$

À noter que la priorité est toujours accordée aux personnes inscrites officiellement à une activité pour la durée de la session. Il est possible qu'une entrée unique ou que votre Flexi-Carte vous soit refusée, selon les équipements ou les places disponibles ou en encore si la préparation de la séance ne le permet pas.

# ENFANTS ET ADOS

Session de 12 semaines du 14 septembre au 6 décembre

\*sauf vélo de montagne

## PSYCHOMOTRICITÉ

2-3 ANS (PARENT-ENFANT)

🕒 **SAMEDI | 8 H - 8 H 45 | \$ 120 \$**

4-5 ANS

🕒 **SAMEDI | 9 H - 9 H 45 | \$ 120 \$**

Par le jeu et dans un contexte éducatif, l'enfant pourra développer sa conscience corporelle, son équilibre, sa coordination, ses habiletés motrices, le tout dans un circuit gymnique.



## GYMNASTIQUE AU SOL (5-8 ANS)

🕒 **SAMEDI | 10 H - 11 H | \$ 140 \$**

Ce cours permettra l'apprentissage des principes de base de la gymnastique tels que les roulades, les arabesques et l'équilibre dans une atmosphère ludique.

## PARKOUR NINJA (5-12 ANS)

🕒 **LUNDI | 18 H - 19 H | \$ 140 \$**

🕒 **MERCREDI | 18 H - 19 H | \$ 140 \$**

À travers un parcours d'obstacles, ce cours combine des éléments de gymnastique et de l'art du mouvement. Bienvenue à tous les Ninjas!

## 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**

🕒 **LUNDI | 16 H 30 - 17 H 30**

🕒 **\$ 140 \$ + 20 \$ AVEC PARENT\***

**9-12 ANS**

🕒 **LUNDI | 17 H 45 - 18 H 45**

🕒 **\$ 140 \$**

\* Offre optionnelle pour parents intéressés.

## INITIATION AU 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 aux côtés d'archers expérimentés.



## INITIATION AU VÉLO DE MONTAGNE

🕒  **MARDI | 15 H 30 - 17 H | \$ 155 \$**

🕒  **VENDREDI | 15 H 30 - 17 H | \$ 155 \$**

Session de 6 semaines

Venez apprendre les techniques de vélo de montagne, sur notre toute nouvelle piste de Pump Track et dans les sentiers du Parc de la Gorge! Plusieurs groupes pour tous les goûts!

Inclus un accès en tout temps aux sentiers de vélo de montagne du Parc de la gorge pour la saison 2020.

**Nouvelle offre!**



## 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 17 septembre au 8 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)

En raison du risque de transmission de la Covid-19 et pour la sécurité des utilisateurs du Centre Sportif, ainsi que de son personnel, seulement les personnes prenant part à un cours de natation seront admises dans l'enceinte de la piscine.

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)

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

Session de 12 semaines du 14 septembre au 6 décembre

## 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 \$ 140 \$

**ADULTES (15 ANS ET +)**

🕒 MERCREDI | 19 H - 20 H \$ 140 \$

## 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

IL N'EST PAS REQUIS DE SAVOIR NAGER POUR PARTICIPER À UN COURS D'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!



Offert par les 12 municipalités et la MRC de Coaticook

**le bain libre est maintenant**  
**gratuit pour tous!**



## HORAIRE BAIN LIBRE

DU 7 SEPTEMBRE AU 8 NOVEMBRE

Mardi	15 h 30 à 18 h 30
Jeudi	15 h 30 à 17 h   20 h à 21 h
Vendredi	20 h à 21 h
Dimanche	13 h à 16 h

DU 9 NOVEMBRE AU 6 DÉCEMBRE

Mardi	15 h 30 à 18 h 30
Jeudi	15 h 30 à 21 h
Vendredi	17 h 30 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 lundi 7 septembre

## TARIFS ACTIVITÉS LIBRES

Badminton, Gymnase libre et Pickleball		Entrée unique	Carnet 10 entrées	1 mois	6 mois	10 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	15 \$	120 \$	75 \$	50 \$	45 \$

### BADMINTON

MARDI ET JEUDI | 19 H - 21 H

### PICKLEBALL

SAMEDI | 9 H - MIDI

### GYMNASE LIBRE

VENREDI | 19 H - 21 H

### 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. (pour 5 semaines à partir du 4 novembre)

MERCREDI ET VENDREDI | 19 H - 21 H

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. Plus d'information sur [www.tenniscoaticook.ca](http://www.tenniscoaticook.ca).



### LOCATION DE PLATEAUX SPORTIFS

Réservation par téléphone au 819 849-7016

Plateaux	Tarif horaire	Demi-journée	Journée
Gymnase double	90 \$	325 \$	575 \$
Demi-gymnase	50 \$	180 \$	320 \$
Gymnase Frontalière	45 \$	160 \$	290 \$
Studio Danse	30 \$	110 \$	190 \$
Piscine	60 \$	215 \$	385 \$

Frais de sauveteur en sus, frais d'appareteur peuvent s'appliquer.

### LIGUE MIXTE 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 15 - 21 H 15

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

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

le  
**LAB**  
CLUB ATHLÉTIQUE

## SERVICES DE KINÉSIOLOGIE

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

### ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Nos kinésiologues 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.

### PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

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

### STRATÉGIES HABITUDES DE VIE

Séances de 30 minutes visant à créer un plan de match et à démystifier certains concepts reliés à la santé, afin d'améliorer les habitudes de vie. Vous désirez parler d'activité physique, d'alimentation, de sommeil et récupération ou de gestion de stress? Cette consultation est pour vous.

### FORMULE INTRO

4 séances de 30 minutes d'entraînement privé pour démontrer les bases et les techniques nécessaires afin de débiter son abonnement du bon pied. En bonus, vous obtenez une session de Stratégies habitudes de vie.

**PAIEMENTS DIFFÉRÉS  
DISPONIBLES POUR  
ABONNEMENT  
PROLONGÉ**

### ENTRÉE UNIQUE

Étudiant | 60 ans et + : 15 \$  
Adulte : 20 \$

## HORAIRE RÉGULIER

🕒 **LUNDI AU VENDREDI :**  
15 H 30 À 21 H  
**SAMEDI ET DIMANCHE :**  
8 H 30 À MIDI

**INFO-GYM : 819 849-7016**

kinesiologue@actisportscoaticook.ca

## ABONNEMENT LE LAB

Lorsque vous vous abonnez au Club Athlétique le LAB, vous êtes pris en charge par des professionnels de la santé qui ont à cœur votre réussite et l'atteinte de vos objectifs. C'est plus que d'être membre dans une salle d'entraînement, c'est faire parti d'une communauté dans laquelle tout le monde avance à son rythme selon ses capacités et où vous pouvez vous sentir chez vous.

Notre équipe de kinésiologues sont en charge de s'assurer que votre entraînement soit le plus efficace possible tout en restant sécuritaire et en offrant à tous leurs membres les conseils et l'encadrement adéquat.

### 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 :

- Accès 12 mois à la salle d'entraînement
- 1 entraînement privé de 60 minutes/semaine
- 1 consultation Stratégie habitude de vie/mois
- 1 cours de groupe dans la programmation/session
- Programme d'entraînement selon les besoins

Salle d'entraînement (tarifs par mois)	1 mois	6 mois	12 mois
Étudiant   60 ans et +	60 \$	50 \$	40 \$
Adulte	70 \$	60 \$	50 \$

**VIP (valeur de plus de 3 500 \$)**

215 \$

Entraînement privé	60 minutes	30 minutes
1 personne	45 \$/personne	25 \$/personne
2 personnes	37,50 \$/personne	20 \$/personne
3 personnes et +	32,50 \$/personne	17,50 \$/personne

### Forfait d'entraînement privé

10 x 60 minutes ou 20 x 30 minutes

1 personne 400 \$/pers. | 2 personnes 350 \$/pers. | 3 personnes et + 300 \$/pers.

### Services de kinésiologie

Évaluation de la condition physique	Membre : 45 \$ Non-Membre : 90 \$
Programme d'entraînement personnel	Membre : 30 \$ Non-Membre : 60 \$
Stratégies habitudes de vie	
Formule intro	Membre : 100 \$ Non-Membre : 150 \$

Pour avoir accès aux services de kinésiologie au tarif membre, vous devez être abonné à la salle d'entraînement et utiliser le service durant la période où votre abonnement est valide.

# INFORMATIONS SUR LES MESURES SANITAIRES EN VIGUEUR

- Ne pas vous présenter au centre sportif si vous revenez de l'extérieur du pays depuis moins de 14 jours ou si vous avez des symptômes grippaux
- Éviter d'arriver à l'avance
- Arriver déjà en habit de sport et n'amener que le strict minimum à la pratique de votre activité
- Port du masque obligatoire dans les vestiaires, les corridors, entre les stations d'exercices ainsi que lors de tous les déplacements à l'intérieur du Centre Sportif.
- Laisser vos effets personnels dans le vestiaire ou dans un casier, aucun matériel personnel non-essentiel ne sera permis dans les salles de cours
- Désinfection des mains obligatoire à la sortie des vestiaires
- Amener votre propre bouteille d'eau déjà pleine
- Utiliser le matériel de désinfection mis à votre disposition pour nettoyer vos équipements
- Les personnes qui ne prennent pas part à un cours ne sont pas admises au centre sportif
- Pas de flânerie ni de spectateurs



**Lavage des mains et port du masque obligatoire à l'arrivée, dans les vestiaires et au départ**



**Respecter la distanciation physique de 2m en tout temps**

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

**[actisportscoaticook.ca](http://actisportscoaticook.ca)**



Suivez-nous sur  
**@actisportscoaticook**

## INSCRIPTION DU LUNDI 24 AOÛT À 7 H AU DIMANCHE 13 SEPTEMBRE À MIDI

**En ligne :** [actisportscoaticook.ca](http://actisportscoaticook.ca) | **Par téléphone :** 819 849-7016

**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 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.

**Merci à la caisse Desjardins des Verts-Sommets  
pour leur contribution au camp de la relâche!**



**Desjardins**

Caisse des Verts-Sommets de l'Estrie