



ACTI-SPORTS

MRC Coaticook

**OFFRE D'ACTIVITÉS
À WATERVILLE ET
COMPTON**

Détails sur notre site Web



Session pour
la programmation
adulte d'une durée
de 14 semaines!

PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

DU 14 SEPTEMBRE AU 20 DÉCEMBRE

Du 14 septembre au 6 décembre pour les cours jeunesse

Veuillez noter qu'il
n'y aura pas de cours
jeunesse le dimanche
8 novembre ni le samedi
21 novembre.

SEMAINE PORTES OUVERTES DU 14 AU 20 SEPTEMBRE

INSCRIPTION du **MERCREDI 19 AOÛT** à 8 h 30 au **DIMANCHE 19 SEPTEMBRE** à midi

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



Consultez la programmation et inscrivez-vous en ligne!



ADULTES ET ÂÎNÉS

D'UNE DURÉE DE 13 COURS

TARIFS ADULTES	1 ACTIVITÉ PAR SEMAINE	RABAIS MULTI ACTIVITÉS	ENTRÉE UNIQUE	CARNET 10 ENTRÉES
COURS RÉGULIER	175 \$	2 ^E COURS 10 % 3 ^E COURS 15 %	20 \$	170 \$
COURS EXPRESS	110 \$	4 ^E COURS 20 %	13 \$	105 \$



CARDIOFIT / PERFOFIT

Le classique qui fait l'unanimité!

CardioFit, c'est notre cours signature : un entraînement en circuit accessible, motivant et animé par nos kinésiologues qui savent garder le fun au rendez-vous. Une dose d'énergie, un brin de sueur, et beaucoup de sourires!

Envie de pimenter ça?

PerfoFit, c'est la version plus intense : même formule gagnante, mais avec un défi musclé pour repousser tes limites... toujours dans le plaisir!

LUNDI	CARDIOFIT	18 h - 19 h 19 h 15 - 20 h 15	PERFOFIT	18 h - 19 h
MARDI		18 h - 19 h		-
MERCREDI		16 h 30 - 17 h 30 18 h - 19 h		18 h - 19 h
JEUDI		18 h - 19 h		-

CARDIO RANDO

🕒 LUNDI | 16 H 30 - 17 H 30

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!



CIRQUE AÉRIEN

🕒 MERCREDI | 19 H - 21 H

\$ 270 \$

Découvre les arts du cirque aérien dans un local adapté avec plafond de 6 m! Chaque cours te fera progresser vers des figures, chutes et enchaînements impressionnants, dans un cadre sécuritaire et personnalisé. Une activité artistique, physique et créative, parfaite pour te dépasser!



SPINNING

RÉGULIER

Entraînement cardiovasculaire sur vélo stationnaire au son d'une musique rythmée et motivante!

LUNDI	RÉGULIER	17 h 45 - 18 h 45	EXPRESS	15 h 45 - 16 h 15 19 h - 19 h 30
MARDI		19 h - 20 h		-
JEUDI		18 h 45 - 19 h 45		15 h 45 - 16 h 15

EXPRESS (30 MINUTES)

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

YOGA

SUR CHAISE Harmonie & activation

Un cours doux et accessible, permettant d'améliorer souplesse, équilibre et posture. À l'aide d'une chaise, ce cours est offert dans une atmosphère accueillante et respectueuse du rythme de chacun.

HATHA Sérénité & équilibre

Un cours accessible à tous, combinant postures, respiration et relaxation pour renforcer le corps et calmer l'esprit. Une parenthèse revitalisante dans votre semaine!

YIN Douceur & profondeur

Un cours apaisant accessible à tous, avec des postures tenues longtemps pour étirer en profondeur et relâcher les tensions. Une vraie pause régénératrice.

🕒 MERCREDI

16 h - 16 h 45

17 h - 18 h

18 h 15 - 19 h 15

19 h 30 - 20 h 30

ENTRAÎNEMENT PARENT-BÉBÉ

🕒 VENDREDI | 9 H 30 - 10 H 30

10 % de rabais pour les membres de la Maison de la Famille

Dans les locaux de la Maison de la Famille. Un entraînement doux et motivant pour femmes enceintes et nouveaux parents, avec bébé à tes côtés. En partenariat avec la Maison de la Famille de Coaticook.



AQUABÉBÉ

🕒 SAMEDI | 8 H - 9 H

Cours complicité parent-bébé! Dans ce cours, développement des réflexes aquatiques de base de bébé et remise en forme du parent. Exercices simples et plaisants autant pour le bébé que pour le parent. *Âge minimum de 4 mois. *Limite de poids 40 lbs pour l'enfant.





AQUAFORME 50+

 **LUNDI ET MARDI | 16 H 45 - 17 H 45**

Maintien ou remise en forme pour homme ou femme dans la cinquantaine. Il n'est pas obligatoire de savoir nager pour participer à ce cours. Du plaisir au programme!

AQUA BIEN-ÊTRE

 **JEUDI | 17 H - 18 H**

Une activité aquatique douce qui utilise les propriétés de l'eau pour favoriser la détente, le mieux-être physique ainsi que la réduction du stress.

AQUAGYM 50+

 **MARDI | 15 H 30 - 16 H 30**

Le parfait mélange entre le gym au sec et la piscine : 30 min au gym et 30 min en piscine pour un entraînement complet. Pour homme et femme de tous âges.



AQUAZUMBA

 **MARDI | 20 H - 21 H**

Pour les gens de tous âges qui ont le rythme dans le sang ou pas! Toujours avec les pieds dans le fond, enchaînez les mouvements de danse et les rires après une grosse journée de travail! Pour homme et femme.

AQUAFORME EXPRESS

 **MARDI | 15 H 30 - 16 H**

Un cours idéal pour intégrer une pause active à votre journée. Profitez d'un entraînement de courte durée proposant une variété d'exercices aquatiques dynamiques, parfait pour bouger, améliorer sa condition physique et refaire le plein d'énergie.



AQUA-BOOST

 **LUNDI | 18 H - 19 H**

Aqua-Boost est un cours aquatique dynamique qui combine des exercices cardiovasculaires et musculaires en zones peu profonde et profonde pour un entraînement complet et stimulant. Cours d'intensité modérée à élevée.

Nouvelle offre!

CLUB MAÎTRES

 **LUNDI ET JEUDI | 19 H 15 - 20 H 15**

Club de natation pour adultes débutants, intermédiaires ou avancés désirant perfectionner leurs techniques de nage ou améliorer leur capacité cardiovasculaire. Vous n'êtes pas certaine ou certain d'avoir le niveau pour ce cours? Écrivez-nous, nous nous ferons un plaisir de vous aider!



ENFANTS ET ADOS

PARKOUR NINJA

Un terrain de jeu XXL pour les petits ninjas en herbe!

Viens courir, sauter, grimper, rouler et relever des défis dignes des plus grands guerriers ninjas! Grâce à un mélange de parcours à obstacles, d'épreuves d'agilité, de jeux de gymnastique et de défis d'équilibre, les enfants développeront leur coordination, leur force, leur confiance... et leur plaisir de bouger.

Une activité haute en énergie, remplie de rires, d'action et de dépassement. Que tu sois un ninja discret ou un vrai cascadeur, tu es le bienvenu!

MINI-NINJA (PARENT-ENFANT) 2-4 ANS

🕒 GROUPE 1 | SAMEDI | 8 H 30 - 9 H
GROUPE 2 | SAMEDI | 9 H - 9 H 30
\$ 100 \$

APPRENTI NINJA 4-6 ANS

🕒 SAMEDI | 9 H 30 - 10 H 15
\$ 115 \$

7-8 ANS

🕒 SAMEDI | 10 H 15 - 11 H 15
\$ 135 \$

Fêtes
d'enfants!

Voir au dos de la
programmation.

INITIATION AU TIR À L'ARC 5-14 ANS

🕒 VENDREDI | 19 H - 20 H
\$ 135 \$

Ce cours d'initiation permet aux jeunes de découvrir le tir à l'arc dans un environnement sécuritaire et stimulant, accompagnés par des archers passionnés et expérimentés. À travers des jeux, des défis et des apprentissages techniques adaptés à leur niveau, les participants apprendront à manier l'arc avec précision tout en développant leur concentration, leur coordination et leur confiance.

Une occasion unique d'essayer une discipline aussi captivante que valorisante!

MINI-GYMNASTIQUE

3-5 ANS

🕒 DIMANCHE | 8 H 30 - 9 H
\$ 100 \$

4-6 ANS

🕒 DIMANCHE | 9 H - 9 H 45
\$ 115 \$

Ton enfant aime bouger et faire des culbutes? Mini-Gymnastique est parfait pour lui ou elle! Grâce à des jeux et des exercices adaptés à son âge, ton enfant découvrira les bases de la gymnastique tout en développant sa coordination, son équilibre et sa confiance en soi.

HALTE le LAB

POUR 55 \$ + TX, VEZ-VOUS ENTRAÎNER PENDANT
QUE VOTRE ENFANT EST À SON COURS.

Le plus difficile est fait, vous êtes déjà sur place!

Contactez-nous pour plus d'info : **819 849-7016, POSTE 4**

*Accès valide seulement pendant la plage horaire de cours de votre enfant.

Un abonnement par cours et une seule personne par abonnement.

CIRQUE AÉRIEN

7-12 ANS

NIVEAU 1

🕒 GROUPE 1 | SAMEDI | 9 H - 10 H 30
GROUPE 2 | SAMEDI | 10 H 30 - 12 H
\$ 200 \$

NIVEAU 2

🕒 MERCREDI | 17 H - 19 H
\$ 270 \$

Viens t'initier aux arts du cirque aérien avec les tissus et la corde lisse. Basé sur un encadrement individuel adapté 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! Pour pouvoir s'inscrire au niveau 2, il faut préalablement avoir suivi le cours de niveau 1 ou démontrer une maîtrise des techniques de base.

INTRODUCTION À LA NAGE SYNCHRONISÉE

7 - 12 ANS

🕒 MARDI | 18 H 15 - 19 H 15
\$ 135 \$

Nouvelle
offre!

AQUAPARCOURS

7-10 ANS

🕒 MERCREDI | 18 H - 19 H
\$ 135 \$

Idéal pour les enfants qui aiment bouger, explorer et dépenser leur énergie dans un environnement stimulant et encadré. Viens nager, grimper, plonger et relever une foule de défis dans toute la piscine! À travers des parcours amusants et des jeux d'obstacles, tu développeras tes habiletés dans l'eau tout en restant constamment en action.

NATATION ET SAUVETAGE

10 - 14 ANS

🕒 JEUDI | 18 H 15 - 19 H 15
\$ 135 \$

Un cours dynamique pour se dépasser et développer sa condition physique dans l'eau. Entraînement combinant natation et sauvetage sportif!

MULTISPORTS

4-8 ANS

🕒 DIMANCHE | 10 H - 10 H 45
\$ 115 \$

Un cours énergique et ludique où tous auront l'occasion de découvrir une foule de sports et de jeux en compagnie de l'Escouade d'animation des camps Kionata! Chaque semaine, une nouvelle activité est à l'honneur : soccer, ballon-chasseur, athlétisme, mini-baseball, jeux coopératifs, défis moteurs, et plus encore. L'objectif? Bouger, s'amuser et développer ses habiletés dans un environnement dynamique, inclusif et bienveillant. Aucune expérience requise, juste l'envie de participer et d'avoir du plaisir en groupe!

COURS DE NATATION NAGER POUR LA VIE

Consultez notre site Web pour connaître les prérequis et les techniques pour chacun des cours. Des questions? Veuillez communiquer avec nous à coordo.aquatique@actisportscoaticook.ca



LE COÛT D'INSCRIPTION COMPREND :

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

HORAIRE ET TARIFS

	DURÉE	COURS	VOTRE ENFANT DOIT ÊTRE CAPABLE DE	ÂGE	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	COÛTS
Avec la participation du parent	30 min	Parent-enfant 1	Aucun préalable	4 à 24 mois	16 h 30	9 h		100 \$
		Parent-enfant 2-3	Prendre des objets dans ses mains	2 à 3 ans	17 h	9 h 30		
		Préscolaire 1-2	Se déplacer sans soutien avec une aide flottante	3 à 5 ans	16 h 30 et 17 h 30	9 h et 10 h	9 h	
Sans la participation du parent	30 min	Préscolaire 3-4	Mettre son visage dans l'eau		17 h	9 h 30 et 11 h		100 \$
		Préscolaire 5	Sauter dans l'eau et nager avec une aide flottante (5 m)			10 h 30	9 h	
		Nageur 1	Sauter dans l'eau et nager avec une aide flottante (5 m)	5-12 ans	18 h	10 h et 11 h	9 h 30	
		Nageur 2	Mettre son visage sous l'eau et nager sans aide (5 m)		17 h 30 et 18 h	10 h 30	9 h 30	
		Nageur 3-4	Nager 1 largeur de piscine (10 m)		16 h 30 et 17 h 30	9 h 30 et 10 h 30		
		Nageur 5-6	Nager le crawl (25 m), le dos crawlé (25 m), être capable de faire 4 longueurs de piscine	8-12 ans	18 h 30	11 h 30		135 \$
	60 min	Nageur 7-8-9	Nager le crawl (50 m), le dos crawlé (50 m), la brasse (25 m) être capable de faire 15 longueurs de piscine (300 m)		18 h 30			
		Jeunes sauveteurs						

DEVIENS SAUVETEUR CET AUTOMNE

Informations et date des formations à venir. Consultez régulièrement notre site Web et notre page Facebook!

BAIN LIBRE
Consultez
l'horaire en ligne au
actisportscoaticook.ca

COURS PRIVÉ OFFERT SUR DEMANDE

Remplissez le formulaire ici!



Offert par les 12 municipalités
et la MRC de Coaticook,

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





ACTIVITÉS SPORTIVES

PICKLEBALL

LUNDI	19 H - 21 H	INTERMÉDIAIRE INTERMÉDIAIRE AVANCÉ	15 PLACES 15 PLACES
MERCREDI	19 H - 21 H	AVANCÉ ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ	14 PLACES 8 PLACES
JEUDI	15 H 15 - 17 H 19 H - 21 H	DÉBUTANT INTERMÉDIAIRE	12 PLACES 12 PLACES
SAMEDI	8 H 9 H 10 H 15	DÉBUTANT FADOQ OUVERT	8 PLACES 8 PLACES 32 PLACES

\$ **PLAGE HORAIRE 2 H** 165 \$
PLAGE HORAIRE 1 H 85 \$
ENTRÉE UNIQUE 20 \$

*Bougez plus, payez moins!
**10% dès l'inscription
à une 2^e plage horaire***

Venez vous mesurer à des adversaires au niveau de jeu semblable au vôtre dans notre ligue amicale et inclusive. Plusieurs plages horaires aux niveaux de jeu différents vous sont offertes afin de vous permettre de vous dépasser tout en vous amusant. Vous ne connaissez pas votre niveau? Vous pouvez vous fier à notre grille d'auto-évaluation disponible sur notre site Web.

DESCRIPTIONS DES NIVEAUX DE JEU

Débutant Peu d'expérience, connaissance de base des règles et techniques

FADOQ Niveau débutant pour les membres de la FADOQ seulement

Intermédiaire Bonne maîtrise des règles et techniques, commence à intégrer la stratégie

Entraînement dirigé Connaît bien les règles et techniques, veut améliorer son jeu

Avancé Grande maîtrise des règles, techniques et stratégies, recherche un aspect compétitif

Ouvert Connaissance de base des règles et techniques, recherche le plaisir avant tout

*Si vous n'avez jamais ou très peu joué et que vous aimeriez commencer, il est préférable de passer par les ateliers d'initiation avant de vous intégrer dans une plage horaire régulière. Contactez-nous pour réserver votre atelier.

ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ

🕒 **MERCREDI | 19 H - 21 H | 8 PLACES**

\$ **165 \$**

Vous désirez en apprendre davantage avant de vous lancer dans les grands matchs? Nous vous préparons des séances adaptées afin de permettre de mieux maîtriser les différentes techniques et ainsi vous rendre plus à l'aise sur le terrain. Ces entraînements sont bien pour tout le monde, mais s'adressent principalement à des joueurs avec une certaine connaissance des règlements et techniques de base et qui désirent améliorer leurs habiletés.

LIGUE DE VOLLEYBALL

🕒 **MARDI | 19 H 15 - 21 H 15**

\$ **INSCRIPTION PAR ÉQUIPE : 420 \$**

Rassemblez vos ami(e)s, formez une équipe et venez profiter de nos belles installations. Faites vite, les places sont limitées! Équipe mixte de 6 à 8 personnes (minimum 2 filles en tout temps sur le terrain).



CLUB DE TIR À L'ARC

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

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



ADHÉSION	AUTOMNE 2026	SAISON COMPLÈTE
14 ANS ET -	110 \$	180 \$
ADULTE	135 \$	225 \$

ACTIVITÉS SPORTIVES

Équipes sportives, familles, groupes scolaires, services de garde et autres groupes en tout genre!

**PARKOUR | MULTISPORTS | BASKETBALL | YOGA
JONGLERIE | CIRQUE AÉRIEN | CROSS-TRAINING**

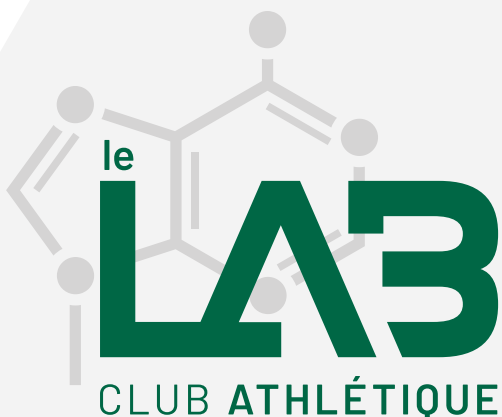
Information et réservation : **819 849-7016, POSTE 2**
info@actisportscoaticook.ca

🕒 **50 MINUTES | GROUPE JUSQU'À 20 PERSONNES**

Offert en tout temps selon les disponibilités des plateaux et des moniteurs. Contactez-nous pour coordonner le tout!

\$ **PLUSIEURS FORAITS À PARTIR DE 220 \$ / GROUPE / ACTIVITÉ**





INFO-LAB : 819 849-7016, POSTE 4
lelab@actisportscoaticook.ca

Ouvert toute l'année!
Abonnements et services

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au jeudi	6 h 30 à 8 h	15 h 30 à 21 h
Vendredi	6 h 30 à 8 h	15 h 30 à 19 h
Samedi	9 h à 12 h	Fermé
Dimanche	Fermé	Fermé

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

TARIF PAR MOIS

ABONNEMENTS	1 mois	3 mois	6 mois	12 mois
Étudiant La Frontalière 	45 \$	-	-	-
Étudiant 60 ans et +	80 \$	65 \$	55 \$	45 \$
Adulte	90 \$	75 \$	65 \$	55 \$

ENTRAÎNEMENT PRIVÉ / CONSULTATION

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

Séance 60 minutes | 60 \$ pour 1 séance | 540 \$ pour 10 séances

Séance 45 minutes | 50 \$ pour 1 séance | 585 \$ pour 13 séances

Séance 30 minutes | 35 \$ pour 1 séance | 630 \$ pour 20 séances

SERVICES DE KINÉSIOLOGIE	Évaluation de la condition physique	Programme d'entraînement
Membre	80 \$	70 \$
Non-membre	80 \$	120 \$

FORFAITS	Base	le LAB	V.I.P.
Abonnement à la salle d'entraînement	3 mois	4 mois	12 mois
Entraînement privé	1/sem.	2/sem.	Illimité
Évaluation de la condition physique	1	1	Illimité
Programme d'entraînement	1	Illimité	Illimité
Consultation pour de saines habitudes de vie	1	1	Illimité
Durée	3 mois	4 mois	12 mois
Tarif par mois	250 \$	365 \$	400 \$



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, poste 2

Plateaux	Tarif horaire	Demi-journée	Journée
Gymnase double	115 \$	415 \$	735 \$
Demi-gymnase	70 \$	250 \$	450 \$
Gymnase Frontalière	65 \$	235 \$	415 \$
Studio Danse	50 \$	180 \$	320 \$
Piscine (sauveteurs non inclus)	90 \$	325 \$	575 \$

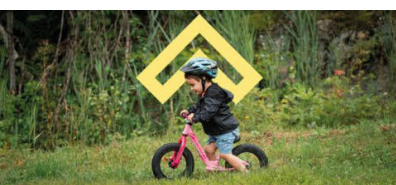
Des frais supplémentaires pourraient s'ajouter selon les dates et heures de réservation.

ACTIVITÉS LIBRES

Contactez-nous pour connaître les disponibilités et modalités pour l'utilisation des plateaux en pratique libre.

819 849-7016, POSTE 5

appariateur@actisportscoaticook.ca



circonflexe

Empruntez gratuitement de l'équipement, tout près de chez vous!

Au Centre Sportif Desjardins | Coaticook

- Vélos
- Trotinettes
- Planches à roulettes
- Jeux de jardin
- Équipements de sports de raquette
- Bien plus encore!



Fêtes d'enfants



Vous souhaitez offrir une fête extraordinaire avec chasses aux trésors, maquillages, jeux de ballon géant... sans avoir à vous soucier de l'organisation?

C'est ce que nous vous offrons! Le tarif est de 180 \$ pour deux heures d'animation et une heure de location de salle durant les heures proposées. Des frais s'ajoutent si le groupe compte plus de 12 enfants et si la fête se déroule hors des heures habituelles d'Acti-Sports. Scannez le code QR pour obtenir plus d'information et pour remplir le formulaire de demande!



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

FONDS LOISIRS

Le Fonds Loisirs, c'est un financement simple et rapide destiné à la population de la MRC de Coaticook ayant un faible revenu. Acti-Sports est fier de faire partie des partenaires de ce Fonds et de faciliter l'accessibilité aux loisirs.



FONDS LOISIRS
Sports et culture



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



Desjardins

Caisse des Verts-Sommets de l'Estrie



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

