

ACTI-SPORTS

MRC Coaticook

Inscrivez-vous
dès maintenant!



PROGRAMMATION HIVER 2023

DU 16 JANVIER AU 16 AVRIL

SEMAINE PORTES OUVERTES

DU 9 AU 15 JANVIER

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

INSCRIPTION du LUNDI 5 DÉCEMBRE à 7 h au DIMANCHE 15 JANVIER à midi

PRÉVENTE DU 5 AU 11 DÉCEMBRE
obtenez 10% de rabais sur votre inscription!

(Cette offre ne peut être jumelée à aucune autre.)

Les activités sportives, les activités libres,
les abonnements et les services du LAB ainsi que
les locations de plateaux sont exclus de la prévente.



ADULTES

Session de 12 semaines du 16 janvier au 16 avril

Aucun cours de groupe pendant la semaine de relâche

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 \$

* 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.)

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.

AQUAGYM

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

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

SPINNING RÉGULIER

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

EXPRESS (30 MINUTES)

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

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

ENTRAÎNEMENT MAMAN-BÉBÉ (Centre Diver'Action)

- 🕒 MARDI ET JEUDI | 15 H 15 - 16 H | 2X/SEMAINE | 8 PLACES MAXIMUM
- \$ 270 \$ 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.

NINJUTSU

(école Mgr Durand)

Nouvelle offre!

- 🕒 JEUDI | 18 H - 19 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.

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!

TAI-CHI

- 🕒 GROUPE AVANCÉ : MARDI | 17 H 45 - 18 H 45
- 🕒 GROUPE DÉBUTANT : MARDI | 19 H - 20 H

Art méditatif qui permet de prendre conscience du moment présent et de la paix en soi. Venez apprendre la coordination du corps et de l'esprit par cette gymnastique douce, tout en relaxation, en mouvement et en maîtrise de soi.

ENFANTS ET ADOS

Session de 12 semaines du 16 janvier au 16 avril
Aucun cours de groupe pendant la semaine de relâche

PSYCHOMOTRICITÉ 2-3 ANS (PARENT-ENFANT)

🕒 SAMEDI | 8 H - 8 H 45

4-5 ANS

🕒 SAMEDI | 9 H - 9 H 45

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 ludique.

PARKOUR NINJA

5-8 ANS

🕒 MERCREDI | 18 H - 18 H 45
🕒 SAMEDI | 10 H - 10 H 45

9-12 ANS

🕒 SAMEDI | 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!

NAGE SYNCHRONISÉE

5-7 ANS

🕒 SAMEDI | 8 H 30 - 9 H 30

11-17 ANS

🕒 SAMEDI | 11 H - 12 H

8-10 ANS

🕒 SAMEDI | 9 H 45 - 10 H 45

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. Viens développer ta souplesse, ton endurance, ta créativité, ton cardio, ta concentration et ton esprit d'équipe avec nous!

MINI-YOGI

5-12 ANS

🕒 LUNDI | 17 H 15 - 18 H 15

Yogi, à vos tapis! Le yoga permet d'apprendre la force, l'endurance et la maîtrise de soi. À travers des exercices créatifs, l'instructeur guide les mouvements et offre différents outils pour gérer ses émotions et bouger consciemment. Tous les sens seront stimulés et le plaisir sera au cœur de chaque cours.

TARIFS ACTIVITÉS ENFANT/ADO	SESSION
COURS 45 MINUTES	125 \$
COURS 60 MINUTES	145 \$



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 (école Mgr Durand)

8-14 ANS

🕒 JEUDI | 16 H 45 - 17 H 45

15 ANS ET +

🕒 JEUDI | 18 H - 19 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.

Nouvelle offre!



Session de 8 à 10 semaines du 16 janvier au 2 avril

Aucun cours de groupe pendant la semaine de relâche

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 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 électronique

HORAIRE ET TARIFS

	DURÉE	COURS	ÂGE	NOMBRE	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE	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	
Sans la participation des parents	30 min.	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	
		nageur 1-2			19 h 30	19 h 30	11 h 30	
		45 min.	nageur 3-4		5 à 12 ans	16 h 30	16 h 30	
nageur 5-6	17 h 15		17 h 15	14 h 15				
60 min.	jeune sauveteur	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	



Pour connaître l'équivalence entre le dernier niveau de la Croix-Rouge complété et les cours de la Société de Sauvetage, [rendez-vous ici!](#)



FORMATION DE SAUVETEUR

Les frais pour les manuels, le matériel et les brevets pourraient s'ajouter.

Le cours combiné Médaille-Croix de bronze, ainsi que le Premiers Soins Général et le Sauveteur National sont maintenant offerts gratuitement!

COURS	DURÉE	DATES	HORAIRE	EXAMEN	EXIGENCES	COÛT
Étoile de bronze	10 h	7-8-14-15-21-28 janvier	13 h à 15 h 30	non	11 ans	125 \$
Combiné Médaille-Croix de bronze	40 h	21 et 28 janvier 4-11-18-25 février 4-11 mars	13 h à 18 h	oui	Étoile de bronze ou Junior 10 13 ans à l'examen	Gratuit
Premiers soins général	16 h	18-25 mars	8 h à 16 h	non	NA	Gratuit
Sauveteur National	40 h	1-15-22-29 avril 6-13-20-27 mai	13 h à 18 h	oui	Croix de bronze 15 ans à l'examen Premiers soins général	Gratuit

ENTRAÎNEMENT EN PISCINE

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

Session de 12 semaines du 16 janvier au 16 avril

Aucun cours de groupe pendant la semaine de relâche

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!

ENTRAÎNEMENT NATATION

🕒 MERCREDI | 19 H 15 - 20 H 15

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

**Réservation
en ligne
obligatoire**



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

Acti-Sports se réserve le droit de changer l'horaire et même d'annuler des plages horaires sans préavis s'il n'y a aucune réservation pour la journée.

DU 9 JANVIER AU 16 AVRIL

(sauf semaine de relâche)

	Bains libres	Corridors de nage
Lundi	NA	19 h 15 à 20 h 15
Mardi	17 h 45 à 19 h 45	NA
Mercredi	16 h 45 à 18 h 15	NA
Jeudi	NA	20 h à 21 h
Dimanche	13 h à 16 h	12 h à 13 h

HORAIRE DE LA RELÂCHE DU 27 FÉVRIER AU 3 MARS

	Bains libres	Corridors de nage
Lundi 27 février	9 h à 12 h	12 h à 13 h
Mardi 28 février	12 h à 15 h	15 h à 16 h
Mercredi 1 ^{er} mars	9 h à 12 h	12 h à 13 h
Jeudi 2 mars	12 h à 15 h	15 h à 16 h
Vendredi 3 mars	9 h à 12 h	12 h à 13 h



ACTIVITÉS SPORTIVES

Du 16 janvier au 16 avril

Aucune activité de groupe pendant la semaine de relâche

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 15 - 21 H 15**

💰 **INSCRIPTION PAR ÉQUIPE : 360 \$**
INSCRIPTION INDIVIDUELLE : 65 \$



CLUB DE TIR À L'ARC

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



11 semaines
18 JANVIER AU 31 MARS
Mercredi et vendredi

TARIFS

14 ANS ET -	120 \$
ÉTUDIANT 60 ANS ET +	135 \$
ADULTE	150 \$

ACTIVITÉS LIBRES

Du 9 janvier au 16 avril

Aucune activité libre pendant la semaine de relâche

BADMINTON LIBRE

🕒 **VENDREDI | 19 H - 21 H**
DIMANCHE | 8 H - 16 H

**Réservation
en ligne
obligatoire**

GYMNASE LIBRE

🕒 **DIMANCHE | 8 H - 16 H**



TARIFS ACTIVITÉS LIBRES

	ENTRÉE UNIQUE	CARNET 10 ENTRÉES	CARNET SESSION
5 ANS ET -	GRATUIT		
6-14 ANS	6 \$	54 \$	70 \$
ÉTUDIANT 60 ANS ET +	7 \$	63 \$	80 \$
ADULTE	8 \$	72 \$	90 \$
FAMILLE	16 \$	144 \$	180 \$

Acti-Sports se réserve le droit de changer l'horaire et même d'annuler des plages horaires sans préavis s'il n'y a aucune réservation pour la journée.

HORAIRE RÉGULIER

🕒 **LUNDI AU JEUDI | 16 H À 21 H**
SAMEDI | 9 H À 12 H

Réservation en ligne obligatoire lors de chacune de vos séances.

Réservez ici!

INFORMATIONS SUR LES SERVICES ET RENDEZ-VOUS

INFO-GYM :
819 849-7016, EXT.2
info@actisportscoaticook.ca

SERVICES OFFERTS

- **ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE**
- **PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL**
- **STRATÉGIES HABITUDES DE VIE**
- **FORMULE INTRO**
- **ENTRAÎNEMENT PRIVÉ ET SEMI-PRIVÉ**

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 kinésiolesques est en charge de s'assurer que votre entraînement soit le plus efficace possible tout en restant sécuritaire et d'offrir à tous leurs membres les conseils et l'encadrement adéquats.

VIP

- Abonnement de 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 La Frontalière	37,50 \$	NA	NA
Étudiant 60 ans et +	65 \$	55 \$	45 \$
Adulte	75 \$	65 \$	55 \$

VIP (valeur de plus de 4 000 \$) 230 \$

Entraînement privé	60 minutes	30 minutes
1 personne	50 \$/personne	30 \$/personne
2 personnes	42 \$/personne	25 \$/personne
3 personnes et +	36 \$/personne	21 \$/personne

Forfait d'entraînement privé 10 x 60 minutes ou 20 x 30 minutes

1 personne 440 \$/pers. | 2 personnes 385 \$/pers. | 3 personnes et + 330 \$/pers.

Services de kinésiologie

Évaluation de la condition physique	Membre : 50 \$ Non-Membre : 100 \$
Programme d'entraînement personnel	Membre : 45 \$ Non-Membre : 90 \$
Stratégies habitudes de vie	Membre : 30 \$ Non-Membre : 60 \$
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.



PAIEMENTS DIFFÉRÉS
DISPONIBLES POUR
ABONNEMENT PROLONGÉ

ENTRÉE UNIQUE

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

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

Plateaux	Tarif horaire	Demi-journée	Journée
Gymnase double	95 \$	345 \$	620 \$
Demi-gymnase	55 \$	200 \$	360 \$
Gymnase Frontalière	50 \$	180 \$	325 \$
Studio Danse	35 \$	130 \$	235 \$
Piscine	65 \$	235 \$	425 \$

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

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



Selon l'évolution de la pandémie de Covid-19 et en fonction des mesures sanitaires en vigueur dans les différentes régions du Québec, Acti-Sports prendra toutes les dispositions nécessaires afin de permettre à ses utilisateurs de poursuivre la pratique de leurs activités physiques et sportives en toute sécurité. Visitez notre site web pour tous les détails.

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

actisportscoaticook.ca

**INSCRIPTION DU LUNDI 5 DÉCEMBRE À 7 H
AU DIMANCHE 15 JANVIER 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,
du 5 au 22 décembre et à partir du 9 janvier, du lundi au jeudi de 15 h 30 à 21 h et le samedi de 9 h 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 9 h à 16 h et le vendredi de 9 h à midi du 5 au 22 décembre et à partir du 9 janvier.

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)