



# ACTI-SPORTS

MRC Coaticook

Manque pas ça!  
**5@7 D'OUVERTURE**

**JEUDI 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE**  
au Centre Sportif Desjardins

Venez célébrer avec nous l'**ouverture officielle de la nouvelle salle d'entraînement**, lors d'une réception de type 5@7! Au menu, bouchées, cocktails, mots des partenaires, Dj et bien plus!

**PROGRAMMATION**  
**AUTOMNE 2022**  
DU 19 SEPTEMBRE AU 11 DÉCEMBRE

**SEMAINE PORTES OUVERTES**  
DU 12 AU 18 SEPTEMBRE

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

**INSCRIPTION** du LUNDI 15 AOÛT à 7 h au DIMANCHE 18 SEPTEMBRE à midi

**PRÉVENTE DU 15 AU 21 AOÛT**  
obtenez 10% de rabais sur votre inscription!

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

Exclus les activités sportives, les activités libres, les abonnements et services du LAB et les locations de plateaux.



# ADULTES

Session de 12 semaines du 19 septembre au 11 décembre

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

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.

## CARDIO RANDO

🕒 LUNDI | 16 H 45 - 17 H 45

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!



## CARDIO FIT

🕒 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 kinésiologues ou le simple fait de s'entraîner en groupe, les gens aiment et reviennent dans ce cours session après session. On t'attend!

## ENTRAÎNEMENT MAMAN-BÉBÉ

Nouvelle offre!

🕒 MARDI ET JEUDI | 15 H 15 - 16 H | 2X/SEMAINE | 8 PLACES MAXIMUM  
\$ 250 \$ 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.

## 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 kinésiologues, comprenant des exercices cardiovasculaires et musculaires (30 minutes), suivis d'une session d'aquaforme en piscine (30 minutes).

## TAI-CHI

Nouvelle offre!

🕒 MARDI  
17 H 45 - 18 H 45

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.

## SPINNING RÉGULIER

🕒 LUNDI | 17 H 45 - 18 H 45  
MARDI | 19 H - 20 H  
JEUDI | 18 H - 19 H

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

## EXPRESS (30 MINUTES)

🕒 LUNDI | 19 H - 19 H 30  
MARDI | 15 H 45 - 16 H 15  
JEUDI | 15 H 45 - 16 H 15

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

# ENFANTS ET ADOS

Session de 12 semaines du 19 septembre au 11 décembre



## PSYCHOMOTRICITÉ

### 2-3 ANS (PARENT-ENFANT)

🕒 SAMEDI | 9 H - 9 H 45

### 4-5 ANS

🕒 GROUPE 1 : SAMEDI | 10 H - 10 H 45

🕒 GROUPE 2 : SAMEDI | 11 H - 11 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.

Offre revue  
et améliorée

## PARKOUR NINJA

### 5-12 ANS

🕒 MERCREDI | 18 H - 19 H

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

### 8-10 ANS

🕒 SAMEDI | 9 H 45 - 10 H 45

### 11-17 ANS

🕒 SAMEDI | 11 H - 12 H

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!

Nouvelle  
offre!

## MINI-BASKET ÉCOLE MGR DURAND

### 5-8 ANS

🕒 JEUDI | 16 H 30 - 17 H 30

### 9-12 ANS

🕒 JEUDI | 17 H 45 - 18 H 45

La fièvre du basket frappe Coaticook avec cette nouvelle offre sportive! Lors de ce cours, nous vous proposerons plusieurs exercices éducatifs ludiques pour vous permettre de vous développer dans le plaisir, en plus de jouer des matchs!

## TARIFS ACTIVITÉS ENFANT/ADO

## SESSION

COURS 60 MINUTES

145 \$

COURS 45 MINUTES

125 \$



## 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.

## MINI-SOCCER ÉCOLE MGR DURAND

### 5-8 ANS

🕒 MARDI | 16 H 30 - 17 H 30

### 9-12 ANS

🕒 MARDI | 17 H 45 - 18 H 45

Le mini-soccer 5-8 ans propose un programme d'initiation au soccer qui vise d'abord et avant tout le plaisir et l'apprentissage. Ainsi, tous les participants pourront en tirer une expérience positive!

Le mini-soccer 9-12 ans s'adapte aux capacités et à l'expérience des participants. Bien que les apprentissages enseignés soient plus avancés, c'est un cours qui reste accessible et qui vise la réussite et le plaisir de tous!

Nouvelle  
offre!

## MINI-YOGI

### 5-12 ANS

🕒 MERCREDI | 15 H 45 - 16 H 45

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.

Nouvelle  
offre!

## COURS DE NATATION PRÉSCOLAIRE ET JUNIOR

2 sessions de 7 semaines chacune :

- 1<sup>re</sup> session du **12 septembre au 30 octobre**
- 2<sup>e</sup> session du **31 octobre au 18 décembre**

(inscriptions à partir du 3 octobre)

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](mailto:coordo.aquatique@actisportscoaticook.ca)



### LE COÛT D'INSCRIPTION COMPREND :

- 5 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)

### HORAIRE ET TARIFS NATATION

			JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE		
<b>Avec la participation des parents</b>	30 minutes	 Étoile de mer et Canard	4 à 24 mois	16 h 30	16 h 30	8 h et 8 h 30	
		 Tortue de mer	24 à 36 mois	17 h	17 h	9 h	
		 Loutre de mer	3 à 5 ans	17 h 30	17 h 30	9 h 30	
<b>Sans la participation des parents</b>	30 minutes	 Salamandre	3 à 5 ans	18 h	18 h	10 h	90 \$
		 Poisson-lune	3 à 6 ans	18 h 30	NA	10 h 30	
		Niveaux 1 et 2	5 ans + Selon les aptitudes de l'enfant	19 h	18 h 30 et 19 h	11 h	
	Niveaux 3 et 4	19 h 30		19 h 30	11 h 30		
	Niveaux 5 et 6	17 h		17 h et 18 h	9 h		
	60 minutes	Niveaux 7 et 8		18 h	19 h	10 h	95 \$
Niveaux 9 et 10			19 h	NA	11 h		

## NAGE SYNCHRONISÉE

**5-7 ANS**

🕒 **SAMEDI | 8 H 30 - 9 H 30**

**8-10 ANS**

🕒 **SAMEDI | 9 H 45 - 10 H 45**

**11-17 ANS**

🕒 **SAMEDI | 11 H - 12 H**

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!

**Nouvelle offre!**

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.

## ENTRAÎNEMENT EN PISCINE

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

Session de 12 semaines du 19 septembre au 11 décembre

### 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.



## 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 12 SEPTEMBRE AU 11 DÉCEMBRE

	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 DES FÊTES DU 26 AU 30 DÉCEMBRE

	Bains libres	Corridors de nage
Lundi 26	9 h à 12 h	12 h à 13 h
Mardi 27	12 h à 15 h	15 h à 16 h
Mercredi 28	9 h à 12 h	12 h à 13 h
Jeudi 29	12 h à 15 h	15 h à 16 h
Vendredi 30	9 h à 12 h	12 h à 13 h

Réservation en ligne obligatoire lors de chacune de vos séances.

Réservez ici!

Offert par les 12 municipalités et la MRC de Coaticook

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

MRC  
Coaticook





## ACTIVITÉS SPORTIVES

Du 19 septembre au 11 décembre  
(sauf pour le Club de tir à l'arc, voir description)

Nouvelle offre!

### 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 \$**

### LIGUE DE FUTSAL

Amateur de soccer, sortez vos chaussures d'intérieur, la première ligue de Futsal de Coaticook démarre cet automne!

Format de jeu: mixte 5 contre 5 (minimum 2 filles en tout temps sur le terrains).

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.

🕒 **DIMANCHE | 16 H - 20 H**

💰 **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.



TARIFS	SAISON COMPLÈTE	AUTOMNE	HIVER
	21 semaines <b>14 OCTOBRE AU 31 MARS</b> Automne   Vendredi Hiver   Mercredi et vendredi	10 semaines <b>14 OCTOBRE AU 16 DÉCEMBRE</b> Vendredi	11 semaines <b>18 JANVIER AU 31 MARS</b> Mercredi et vendredi
14 ANS ET -	150 \$	70 \$	120 \$
ÉTUDIANT   60 ANS ET +	170 \$	80 \$	135 \$
ADULTE	190 \$	90 \$	150 \$

## ACTIVITÉS LIBRES



Du 12 septembre au 11 décembre

### BADMINTON LIBRE

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

### GYMNASE LIBRE

🕒 **DIMANCHE | 8 H - 16 H**

Réservation en ligne obligatoire pour toutes les activités libres.

[Réservez ici!](#)

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.

## 5@7 D'OUVERTURE DU LAB CLUB ATHLÉTIQUE

### JEUDI 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE

au Centre Sportif Desjardins, 497, rue Saint-Jean-Baptiste  
Venez célébrer avec nous l'ouverture officielle de la nouvelle salle d'entraînement, lors d'une réception de type 5@7! Au menu, bouchées, cocktails, mots des partenaires, Dj et bien plus!

## INFORMATIONS SUR LES SERVICES ET RENDEZ-VOUS

**INFO-GYM : 819 849-7016, EXT.3**

lelab@actisportscoaticook.ca

## HORAIRE RÉGULIER

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

## SERVICES OFFERTS

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



PAIEMENTS DIFFÉRÉS  
DISPONIBLES POUR  
ABONNEMENT PROLONGÉ

### ENTRÉE UNIQUE

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

## 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 kinésologues 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

- 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

**Réservation en ligne obligatoire lors de chacune de vos séances.**  
*Réservez ici!*

Salle d'entraînement (tarifs par mois)	1 mois	6 mois	12 mois
Étudiant   60 ans et +	65 \$	55 \$	45 \$
Adulte	75 \$	65 \$	55 \$
<b>VIP (valeur de plus de 4 000 \$)</b>			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.

## 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



### COURS D'ÉDUCATION CANINE

Horaire et informations :  
frederiquetetro.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 22 AOÛT À 7 H AU DIMANCHE 18 SEPTEMBRE 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, 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 jeudi de 15 h 30 à 21 h et le samedi de 9 h à midi à partir du 5 septembre.  
(seulement à partir de la semaine porte ouverte)

**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](http://carteloisir.ca)



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