



# ACTI-SPORTS

MRC Coaticook

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

détails sur notre site web



**PROGRAMMATION  
AUTOMNE 2024**  
16 SEPTEMBRE AU 24 NOVEMBRE

**SEMAINE PORTES OUVERTES**  
DU 9 AU 15 SEPTEMBRE

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

**INSCRIPTION** du LUNDI 12 AOÛT à 7 h au DIMANCHE 15 SEPTEMBRE à midi

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



**Consultez la programmation et inscrivez-vous en ligne!**

**LE CRIEUR PUBLIC**

**CONSULTEZ L'ÉDITION D'AOÛT  
AU VERSO**

# ADULTES ET AÎNÉS



## AQUAGYM 50 +

MERCREDI | 15 H 30 - 16 H 30



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

## AQUAFORME 50 +

LUNDI | 16 H 45 - 17 H 45  
MARDI | 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!

## AQUAFORME PÉRINATAL

MERCREDI | 16 H 30 - 17 H 30

Nouvelle offre!

Ce cours s'adresse tant aux futures mamans qu'à celles qui ont accouché depuis peu et qui désirent améliorer, maintenir ou retrouver leur condition physique. Cette activité favorise le renforcement des systèmes cardiorespiratoire et musculosquelettique et favorise une bonne circulation sanguine. Nos sièges flottants conviennent pour des bébés de 6 à 24 mois.

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

## CARDIOFIT / PERFOFIT

Cours signature chez Acti-Sports, tout le monde aime les CardioFit! Que ce soit pour la musique entraînante, les blagues de nos kinésithérapeutes ou le simple fait de s'entraîner en groupe, les gens aiment et reviennent dans ce cours session après session. Vous aimeriez en avoir un peu plus encore? Les PerfoFit sont la version plus épicée, plus intense de la formule traditionnelle. Toujours aussi plaisant et sous une musique endiablée, un entraînement complet par circuit qui combine des exercices musculaires et cardiovasculaire vous attend!



	CARDIOFIT	Compton	CARDIOFIT EXPRESS	PERFOFIT
LUNDI	18 h - 19 h 19 h 15 - 20 h 15		6 h 30 - 7 h	18 h - 19 h
MARDI	18 h - 19 h		NA	NA
MERCREDI	18 h - 19 h 19 h 15 - 20 h 15	Waterville	6 h 30 - 7 h	18 h - 19 h
JEUDI	18 h - 19 h		NA	NA
VENDREDI			6 h 30 - 7 h	NA

## 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!

## ENTRAÎNEMENT NATATION

MERCREDI | 19 H - 20 H

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

SESSION

### TARIFS ACTIVITÉS ADULTES

COURS RÉGULIER

1 ACTIVITÉ SEMAINE

145 \$

2 ACTIVITÉS SEMAINE

10 % DE RABAIS

ENTRÉE UNIQUE

20 \$

CARNET 10 ENTRÉES

175 \$

COURS EXPRESS

90 \$

15 \$

110 \$

## GYMNASTIQUE DOUCE 60+

Nouvelle offre!

LUNDI | 16 H 30 - 17 H 30

La gym douce vous propose de mettre en mouvement votre corps, stimuler vos muscles et mobiliser vos articulations mais tout en douceur, sans aller jusqu'à la douleur. Cette discipline invite à prendre le temps de bien réaliser les mouvements, au sol, debout ou assis. Les postures sont variées et toujours à la portée de tous!

## PILATES

Nouvelle offre!

NIVEAU 1 | MARDI | 16 H 30 - 17 H 30  
NIVEAU 2 | MARDI | 17 H 45 - 18 H 45

### NIVEAU 1

La méthode Pilates permet d'améliorer le tonus musculaire, la mobilité et de corriger l'alignement corporel. Elle inclut plus de 500 exercices au sol, avec ou sans accessoires. Chaque exercice présente des variantes selon le niveau de l'adepte. Les exercices proposés sont construits autour d'éléments clés tels que : respiration, concentration, contrôle des abdominaux, contrôle de la ceinture scapulaire, alignement des segments, verticalité et coordination.

### NIVEAU 2

Pour ceux et celles qui ont déjà pratiqué le Pilates et qui connaissent les principes. La méthode utilisée est Stott Pilates comme en niveau 1.

## 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 19 h 45 - 20 h 30	19 h - 19 h 30
MARDI	19 h - 20 h	15 h 45 - 16 h 15
JEUDI	17 h 45 - 18 h 45 19 h 45 - 20 h 30	15 h 45 - 16 h 15 19 h - 19 h 30

## YOGA

### HATHA YOGA

GRUPE 1 | MERCREDI | 17 H - 18 H  
GRUPE 2 | MERCREDI | 18 H 15 - 19 H 15

Découvrez la sérénité et l'équilibre avec notre cours de Hatha yoga. Parfait pour tous les niveaux, il combine postures, respiration et relaxation pour renforcer le corps et apaiser l'esprit. Rejoignez-nous pour une expérience revitalisante et harmonieuse.

### YIN YOGA

MERCREDI | 19 H 30 - 20 H 30

Plongez dans la détente profonde avec notre cours de Yin yoga. Idéal pour tous les niveaux, il se concentre sur des postures tenues longtemps pour étirer les tissus profonds et calmer l'esprit. Rejoignez-nous pour une pratique apaisante et régénératrice.

## CIRQUE AÉRIEN

🕒 JEUDI | 19 H - 21 H

💰 250 \$

Viens t'initier aux arts du cirque aérien avec les tissus et la corde lisse dans notre local adapté de 20 pieds de plafond. Tu pourras développer tes habiletés techniques et artistiques à l'aide d'un entraînement physique complet. Chaque cours t'amènera à progresser vers des figures, des chutes et des enchaînements de plus en plus complexes. 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!



## JIU-JITSU BRÉSILIEN

🕒 MERCREDI | 17 H 30 - 19 H

💰 185 \$ (incluant le tapis ouvert du samedi)

Le BJJ consiste à amener l'adversaire au sol pour établir une position avantageuse d'où on peut mettre fin au combat en appliquant une soumission. Cet art martial améliore la condition physique, développe la discipline et la résolution de problèmes, et renforce la confiance en soi. C'est un jeu intense et tumultueux qui offre un environnement sûr pour la croissance physique, mentale et sociale.



## INITIATION VÉLO DE MONTAGNE

🕒 21 SEPTEMBRE AU 5 OCTOBRE

SAMEDI | 14 H 30 - 16 H 30

💰 125 \$

(frais d'accès aux sentiers inclus)

Initiez-vous au vélo de montagne grâce à un double partenariat avec Carburé Aventure et le Parc de la Gorge de Coaticook! Découvrez les bases de ce sport excitant tout en explorant des paysages à couper le souffle. Pas d'expérience nécessaire, plaisir garanti!

\*Le matériel n'est pas inclus dans le cours, le participant doit s'assurer d'avoir au minimum le vélo en bon état, ainsi que le casque.



## HORAIRE DES ACTIVITÉS ADULTES/AÎNÉS

	6 h	7 h	8 h	9 h	10 h	11 h	12 h	13 h	14 h	15 h	16 h	17 h	18 h	19 h	20 h	21 h					
<b>Lundi</b>		CARDIOFIT EXPRESS										GYMNASTIQUE DOUCE 60+	CARDIO RANDO	SPINNING	CARDIO FIT COMPTON	SPIN EXPRESS	ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ PICKLEBALL	PICKLEBALL INTERMÉDIAIRE	CARDIO FIT	SPINNING	
<b>Mardi</b>											SPIN EXPRESS	PILATES NIVEAU 1	AQUAFORME 50+	CARDIO FIT	SPINNING	LIGUE VOLLEYBALL	DEK FÉMININ	AQUAZUMBA			
<b>Mercredi</b>		CARDIOFIT EXPRESS								AQUAGYM		YOGA	AQUAFORME PERINATAL	CARDIO FIT WATERVILLE	PERFO FIT	YOGA	CLUB DE TIR À L'ARC	CARDIO FIT	YOGA	ENTRAÎNEMENT NATATION	
<b>Jeudi</b>											SPIN EXPRESS			SPINNING	CARDIO FIT	SPIN EXPRESS	PICKLEBALL INTERMÉDIAIRE + INITIATION PICKLEBALL	CIRQUE AÉRIEN	SPINNING		
<b>Vendredi</b>		CARDIOFIT EXPRESS															CLUB DE TIR À L'ARC	PICKLEBALL AVANCÉ			
<b>Samedi</b>																		PICKLEBALL			INITIATION VÉLO DE MONTAGNE

- Gym Frontalière
- Gym Promutuel
- Gym IGA
- Gym Laiterie
- Studio danse
- Piscine
- LAB
- Autre



# ENFANTS ET ADOS

## PARKOUR NINJA

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

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

Nouvelle offre!

Retour des Fêtes d'enfants, voir au dos de la programmation.

Par le jeu et dans un contexte éducatif, l'enfant pourra développer sa conscience corporelle, son équilibre, sa coordination et ses habiletés motrices de manière amusante et sécuritaire.

### APPRENTI NINJA 5-8 ANS

🕒 GROUPE 1 | **SAMEDI** | 9 H - 9 H 45  
GROUPE 2 | **SAMEDI** | 10 H - 10 H 45  
\$ 125 \$

### 9-12 ANS

🕒 **SAMEDI** | 11 H - 12 H  
\$ 145 \$

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!

### MAÎTRE NINJA 9-12 ANS

🕒 **MERCREDI** | 18 H - 19 H  
\$ 145 \$

Pour nos ninjas les plus expérimenté qui ont soif d'en apprendre plus et de passer à l'étape supérieur. Il faut avoir déjà participé à nos précédents cours de pakours ou démontrer une réel maîtrise des bases pour pouvoir intégrer ce groupe.

## SOCCER

### 5-8 ANS

🕒 **DIMANCHE** | 9 H - 10 H  
\$ 145 \$

### 9-14 ANS

🕒 **DIMANCHE** | 10 H 15 - 11 H 45  
\$ 185 \$

Le 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!

L'Académie offre, pour les 9 à 14 ans, une formation complète en compétences techniques et tactiques, avec des sessions amusantes et stimulantes. Les participants s'améliorent physiquement et mentalement, tout en apprenant à respecter les règles, leurs coéquipiers et à travailler en équipe.



## HALTE le LAB

POUR 55 \$ + TX, VENEZ PROFITER DU FAIT QUE VOTRE ENFANT EST À SON COURS POUR VOUS ENTRAÎNER.

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

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

\*Accès valide seulement pendant la plage horaire de cours de votre enfant. Un abonnement par cours et une seule personne par abonnement.

## INITIATION AU TIR À L'ARC 5-14 ANS

🕒 **VENDREDI** | 19 H - 20 H  
\$ 145 \$

Une opportunité pour les jeunes de découvrir une activité qui sort de l'ordinaire aux côtés d'archers expérimentés.

## CIRQUE AÉRIEN 7-12 ANS

### NIVEAU 1

🕒 GROUPE 1 | **SAMEDI** | 9 H - 10 H 30  
GROUPE 2 | **SAMEDI** | 10 H 30 - 12 H  
\$ 185 \$

### NIVEAU 2

🕒 **JEUDI** | 17 H - 19 H  
\$ 250 \$

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 fait nos sessions passées ou démontrer une maîtrise des techniques de bases.

## INITIATION VÉLO DE MONTAGNE

21 SEPTEMBRE AU 5 OCTOBRE

### 6-8 ANS

🕒 **SAMEDI** | 9 H 30 - 11 H 30  
\$ 125 \$ (frais d'accès aux sentier inclus)

### 9-12 ANS

🕒 **SAMEDI** | 12 H 30 - 14 H 30

Initiez-vous au vélo de montagne grâce à un double partenariat avec Carburé Aventure et le Parc de la Gorge de Coaticook! Découvrez les bases de ce sport excitant tout en explorant des paysages à couper le souffle. Pas d'expérience nécessaire, plaisir garanti!

\*Le matériel n'est pas inclus dans le cours, le participants doit s'assurer d'avoir au minimum le vélo en bon état, ainsi que le casque.

Parc de la Gorge de Coaticook



Nouvelle offre!

## SKATEBOARD/TROTTINETTE

### SKATEBOARD 7-12 ANS

🕒 **DIMANCHE** | 9 H - 10 H  
\$ 145 \$ (matériel inclus)

### TROTTINETTE 7-12 ANS

🕒 **DIMANCHE** | 10 H 15 - 11 H 15  
\$ 145 \$ (matériel inclus)

Apprenez le skateboard et la trottinette avec les coaches expérimentés de Skatéducation! Cours adaptés à tous les niveaux, équipements fournis. Participez à des leçons, défis et jeux d'équilibre et devient le king du skatepark! Bienvenue à toutes et à tous!

Nouvelle offre!





# PISCINE

Session de 10 semaines du 20 septembre au 24 novembre

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



### LE COÛT D'INSCRIPTION COMPREND :

- 9 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

Cours privé disponible sur demande

### HORAIRE ET TARIFS

	DURÉE	COURS	ÂGE	VENDREDI	DIMANCHE	COÛTS
Avec la participation des parents		parent et enfant 1-2	4 à 24 mois	16 h 30	8 h	100 \$
		parent et enfant 3	2 à 3 ans	17 h	NA	
Sans la participation des parents	30 min.	préscolaire 1	3 à 5 ans	17 h 30	NA	
		préscolaire 2		18 h	NA	
		préscolaire 3		18 h 30	NA	
		préscolaire 4-5		19 h	NA	
		nageur 1-2		19 h 30	8 h 30	
	45 min.	nageur 3-4	5 à 12 ans	NA	9 h et 9 h 45	125 \$
		nageur 5-6		NA	10 h 30 et 11 h 15	
	60 min.	nageur 7	8 à 12 ans	20 h	NA	145 \$
nageur 8-9		20h		NA		



Équivalences Croix-Rouge

Offert par les 12 municipalités et la MRC de Coaticook  
le bain libre est **gratuit** pour tous!



Pour toute demande de location de piscine pendant les journées pédagogiques, les jours fériés ou autres, contactez-nous!

## HORAIRE BAINS LIBRES ET CORRIDORS DE NAGE

	Automne 9 SEPTEMBRE AU 22 DÉCEMBRE		Temps des fêtes 23 DÉCEMBRE AU 5 JANVIER		Hiver / Printemps 6 JANVIER AU 8 JUIN		Semaine de Relâche 3 AU 9 MARS	
	Bains libres	Corridors de nage	Bains libres	Corridors de nage	Bains libres	Corridors de nage	Bains libres	Corridors de nage
<b>Lundi</b>	NA	18 h à 19 h	16 h à 18 h	18 h à 19 h	NA	18 h à 19 h	9 h à 13 h	18 h à 19 h
<b>Mardi</b>	17 h 45 à 20 h	NA	9 h à 12 h	NA	17 h 45 à 20 h	NA	17 h 45 à 20 h	NA
<b>Mercredi</b>	17 h 45 à 20 h	NA	NA	NA	17 h 45 à 20 h	NA	17 h 45 à 20 h	NA
<b>Jedi</b>	17 h 45 à 20 h	20 h à 21 h	18 h à 20 h	20 h à 21 h	17 h 45 à 20 h	20 h à 21 h	17 h 45 à 20 h	20 h à 21 h
<b>Vendredi</b>	NA	NA	9 h à 12 h	NA	NA	NA	9 h à 13 h	NA
<b>Samedi</b>	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
<b>Dimanche</b>	13 h à 15 h 15	12 h à 13 h	13 h à 15 h	12 h à 13 h	13 h à 15 h 15	12 h à 13 h	13 h à 15 h 15	12 h à 13 h



## ACTIVITÉS SPORTIVES

### PICKLEBALL

#### LIGUE

🕒 16 SEPTEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

LUNDI	19 H À 21 H	NIVEAU INTERMÉDIAIRE	16 PLACES
JEUDI	19 H À 21 H	NIVEAU INTERMÉDIAIRE	28 PLACES
VENDREDI	19 H À 21 H	NIVEAU AVANCÉ	16 PLACES
SAMEDI	9 H À 12 H	NIVEAU OUVERT	32 PLACES

\$ 1 X SEMAINE	145 \$
2 X SEMAINE	10 % DE RABAIS
3 X SEMAINE	15 % DE RABAIS
ENTRÉE UNIQUE	15 \$

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 ou encore, venez nous voir lors de la semaine de porte ouverte du 9 au 14 septembre et nous vous aiderons à choisir.

### ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ

Nouvelle offre!

🕒 16 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE  
LUNDI | 19 H À 21 H | NIVEAU INTERMÉDIAIRE | 16 PLACES

\$ 145 \$

Vous désirez en apprendre davantage avant de vous lancer dans les grands matchs? Notre instructrice vous prépare 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 expérience qui désirent améliorer leurs habiletés.

### CLINIQUE D'INITIATION

Nouvelle offre!

🕒 12 SEPTEMBRE AU 19 DÉCEMBRE  
JEUDI | 19 H À 21 H | 4 PLACES/SOIR

\$ 30 \$/SÉANCE

Les cliniques sont le meilleur moyen de vous initier au Pickleball si vous n'avez jamais joué et que vous n'êtes pas familier avec les règlements ou les stratégies et que vous désirez vous mettre à niveau. Après généralement seulement quelques séances, vous êtes prêts à intégrer notre entraînement dirigé ou directement une soirée de niveau intermédiaire.

### DEK HOCKEY FÉMININ

Nouvelle offre!

🕒 24 SEPTEMBRE AU 10 DÉCEMBRE  
MARDI | 20 H - 21 H

\$ 145 \$

Rejoignez notre nouvelle soirée de Dek hockey réservée aux femmes! Ouverte à toutes, débutantes ou expérimentées, notre ligue offre un environnement convivial et dynamique pour pratiquer ce sport passionnant. Renforcez vos compétences, faites de nouvelles amies et profitez de l'esprit d'équipe dans une atmosphère encourageante et inclusive. Inscrivez-vous dès maintenant pour vivre des moments sportifs inoubliables!

### LIGUE DE VOLLEYBALL

🕒 17 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE  
MARDI | 19 H - 21 H

\$ INSCRIPTION PAR ÉQUIPE : 405 \$

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).

### TAPIS OUVERT JIU-JITSU BRÉSILIEN

🕒 SAMEDI | 9 H - 12 H

\$ INSCRIPTION INDIVIDUELLE : 80 \$

Le tapis ouvert est l'occasion de s'entraîner et de rouler avec qui vous voulez. Les tapis ouverts de Jiu-Jitsu brésilien invitent les athlètes des autres gym de leur région à venir dans le but d'apprendre quelque chose de nouveau les uns des autres. Il n'y a pas de plan de cours à suivre, les participants sont invités à s'entraîner à leur rythme et à leur convenance dans le respect.

### 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.



	SAISON COMPLÈTE	DEMI-SAISON
	16 OCTOBRE AU 21 MARS	16 OCTOBRE AU 20 DÉCEMBRE OU 8 JANVIER AU 21 MARS
<b>TARIFS</b>		
14 ANS ET -	175 \$	100 \$
ADULTE	215 \$	125 \$

## ACTIVITÉS SPORTIVES

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

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

Informations et réservations : 819 849-7016, EXT. 3

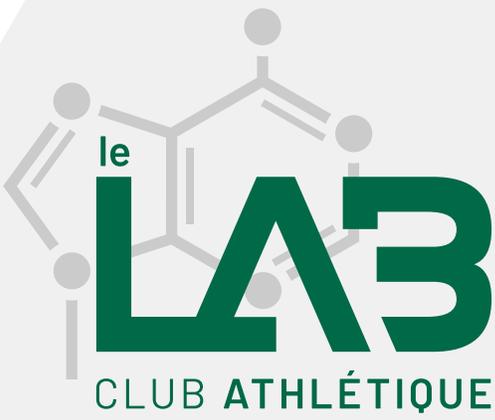
info@actisportscoaticook.ca

🕒 50 MINUTES | GROUPE JUSQU'À 20 PARTICIPANTS

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

\$ PLUSIEURS FORAITS DISPONIBLE DE 100 \$ À 200 \$ / GROUPE / ACTIVITÉ





le  
**LAB3**  
CLUB ATHLÉTIQUE

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

**Maintenant ouvert toute l'année!**  
*Abonnements et services*

## HEURES D'OUVERTURES SESSION AUTOMNE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>AM</b>			6 h 30 - 8 h			9 h - 12 h
<b>PM</b>			15 h 30 - 21 h		15 h 30 - 19 h	-

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 nos 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 	40 \$	NA	NA	NA
Étudiant   60 ans et +	70 \$	65 \$	55 \$	45 \$
Adulte	80 \$	75 \$	65 \$	55 \$

### ENTRAÎNEMENT PRIVÉ / CONSULTATION

Disponible en tout temps, de jour comme de soir, selon les disponibilités de nos kinésithérapeutes.

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

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

### SERVICES DE KINÉSIOLOGIE

	Évaluation condition physique	Programme d'entraînement
Membre	50 \$	60 \$
Non-Membre	100 \$	120 \$

(abonnement actif nécessaire pour avoir accès au tarif membre)

### FORFAITS

	Base	le LAB	V.I.P.
Abonnement salle d'entraînement	3 mois	4 mois	12 mois
Entraînement privé	1/sem	2/sem	Illimité
Évaluation condition physique	1	1	Illimité
Programme d'entraînement	1	Illimité	Illimité
Consultation saines habitudes de vie	1	1	Illimité
<b>Durée</b>	<b>3 mois</b>	<b>4 mois</b>	<b>12 mois</b>
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, ext. 3

Plateaux	Tarif horaire	Demi-journée	Journée
Gymnase double	110 \$	395 \$	705 \$
Demi-gymnase	65 \$	235 \$	415 \$
Gymnase Frontalière	60 \$	215 \$	385 \$
Studio Danse	45 \$	160 \$	290 \$
Piscine (sauveteurs inclus)	150 \$	565 \$	1055 \$

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

## ACTIVITÉS LIBRES

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

819 849-7016, EXT.3

[info@actisportscoaticook.ca](mailto:info@actisportscoaticook.ca)



## Fêtes d'enfants

**Vous souhaitez offrir une fête extraordinaire avec des chasses aux trésors, maquillages, jeux de ballon géant... sans avoir à vous soucier du ménage ni même de l'organisation!**

C'est ce qui vous est offert! Scannez le code QR pour plus d'informations et pour remplir le formulaire de demande!



Suivez-nous sur  
[@actisportscoaticook](https://www.instagram.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!**



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)

