



ACTI-SPORTS

MRC Coaticook

**OFFRE D'ACTIVITÉS
MAINTENANT À
WATERVILLE, COMPTON
ET ST-MALO**

Détails sur notre site Web



**PROGRAMMATION
AUTOMNE 2025**

**DU 15 SEPTEMBRE AU 23 NOVEMBRE
EXTENSION JUSQU'AU 21 DÉCEMBRE**

SEMAINE PORTES OUVERTES

DU 8 AU 14 SEPTEMBRE S'applique à tous les cours, à l'exception des cours de natation pour enfant

INSCRIPTION du LUNDI 11 AOÛT à 7 h au DIMANCHE 14 SEPTEMBRE à midi

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



Consultez la programmation et inscrivez-vous en ligne!



ADULTES ET AÎNÉS

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 !

ENTRAÎNEMENT BOOTCAMP

🕒 MARDI | 18 H 55 - 19 H 55

Entraînement aquatique alliant force et cardio de niveau intermédiaire. Si tu veux dépenser ton énergie, c'est ici que tu t'inscris ! *Il est nécessaire d'avoir une base en natation pour ce cours. Pour homme et femme.

Nouvelle offre!

AQUAGYM 50+

🕒 MERCREDI | 15 H 30 - 16 H 30
16 H - 17 H



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.

AQUAPOUSSETTE

🕒 MARDI | 15 H 30 - 16 H 30

Entraînement avec maman ou papa ! Apporte ton enfant dans l'eau avec toi pour te garder en forme ! Un adulte par enfant. *Limite de poids à 40 lbs pour l'enfant. (L'enfant sera parfois dans vos bras en guise d'haltère et parfois dans un petit bateau pour vous permettre de bouger librement.) À bientôt !

Nouvelle offre!

AQUAFORME

🕒 MARDI | 17 H 50 - 18 H 50

L'aquaforme est pour les gens de tous âges intéressés à bouger dans l'eau à l'aide d'une multitude d'outils différents ! Pour homme et femme. Du plaisir garanti ! * Il n'est pas nécessaire de savoir bien nager pour ce cours.

CARDIOFIT / PERFOFIT

Le classique qui fait l'unanimité!

CardioFit, c'est notre cours signature : un entraînement en circuit accessible, motivant, et animé par nos kinésithérapeutes 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 !



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

SESSION

TARIFS ADULTES	1 ACTIVITÉ PAR SEMAINE	RABAIS MULTI ACTIVITÉS	ENTRÉE UNIQUE	CARNET 10 ENTRÉES
COURS RÉGULIER	150 \$	2 ^E COURS 10 % 3 ^E COURS 15 % 4 ^E COURS 20 %	25 \$	180 \$
COURS EXPRESS	95 \$		15 \$	115 \$

ENTRAÎNEMENT NATATION

🕒 MERCREDI | 17 H 15 - 18 H 15

Pour les adultes désirant perfectionner leurs techniques de nage de niveau débutant, intermédiaire ou avancé. Un certain niveau de flottabilité est requis pour ce cours. Vous n'êtes pas certain ou certaine d'avoir le niveau pour ce cours ? Écrivez-nous, nous nous ferons un plaisir de vous aider !

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 MAMAN-BÉBÉ

🕒 VENDREDI | 9 H 30 - 10 H 30

10% de rabais pour les membres 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.



SPINNING

RÉGULIER

Entraînement cardiovasculaire sur vélo stationnaire au son d'une 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 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!

🕒 MERCREDI

17 h - 18 h
18 h 15 - 19 h 15

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.

19 H 30 - 20 H 30

CIRQUE AÉRIEN

🕒 JEUDI | 19 H - 21 H

\$ 260 \$

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 !



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

APPRENTI NINJA 5-8 ANS

🕒 GROUPE 1 | SAMEDI | 9 H - 9 H 45
GROUPE 2 | SAMEDI | 10 H - 10 H 45
\$ 130 \$

9-12 ANS

🕒 SAMEDI | 11 H - 12 H
\$ 150 \$

Fêtes d'enfants!

Voir au dos de la programmation.

INITIATION AU TIR À L'ARC 5-14 ANS

🕒 VENDREDI | 19 H - 20 H
\$ 150 \$

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 !



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
\$ 190 \$

NIVEAU 2

🕒 JEUDI | 17 H - 19 H
\$ 260 \$

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.

NINJA AQUATIQUE

4-6 ANS

🕒 JEUDI | 16 H 45 - 17 H 30
\$ 130 \$

7-10 ANS

🕒 JEUDI | 17 H 45 - 18 H 45
\$ 150 \$

Ton enfant a beaucoup d'énergie et aime bien l'eau? Le Ninja aquatique est arrivé. Pirouette, cacahouète, votre enfant apprendra plein de figures à travers différentes activités ou parcours aquatiques. *Prendre soin d'inscrire votre enfant dans le bon groupe d'âge !

Nouvelle offre!

SKATEBOARD/TROTTINETTE

SKATEBOARD 7-12 ANS

DIMANCHE | 9 H - 10 H
150 \$ (matériel inclus)

TROTTINETTE 7-12 ANS

🕒 DIMANCHE | 10 H 15 - 11 H 15
\$ 150 \$ (matériel inclus)

Apprenez le skateboard et la trottinette avec les coachs 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 !

MULTISPORTS

5-8 ANS

🕒 DIMANCHE | 9 H - 9 H 45
\$ 130 \$

9-12 ANS

🕒 DIMANCHE | 10 H - 11 H
\$ 150 \$

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 gang !

Nouvelle offre!

ESCOUADE
Animation
KIONATA





PISCINE

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 d'évaluation et rencontre avec le moniteur pour la remise du carnet
- Carnet de progression

HORAIRE ET TARIFS

	DURÉE	COURS	ÂGE	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	COÛTS
Avec la participation du parent	30 min	parent et enfant 1	4 à 24 mois	17 h	-	-	100 \$
		parent et enfant 2-3	2 à 3 ans	-	8 h	8 h	
Sans la participation du parent	30 min	préscolaire 1-2	3 à 5 ans	-	8 h 30	8 h 30	
		préscolaire 3-4		17 h 30	-	9 h	
		préscolaire 5		-	9 h	9 h 30	
		nageur 1		18 h	9 h 30	10 h 30	
	60 min	nageur 2	5 à 12 ans	18 h 30	10 h	10 h 30	
		nageur 3-4		17 h	8 h	-	
		nageur 5-6		18 h	9 h 30	-	
		nageur 7 <small>jeune sauveteur</small>		19 h	-	-	
		nageur 8-9	8 à 12 ans	-	10 h 30	-	150 \$



Équivalences Croix-Rouge

COURS PRIVÉ OFFERT SUR DEMANDE

Remplissez le formulaire ici! »



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

Besoin de la piscine un jour férié ou pédagogique? Contactez-nous!

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





ACTIVITÉS SPORTIVES

PICKLEBALL

🕒 15 SEPTEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

LUNDI	19 H - 21 H	NIVEAU INTERMÉDIAIRE NIVEAU INTERMÉDIAIRE +	16 PLACES 16 PLACES
MERCREDI	19 H - 21 H	NIVEAU OUVERT	16 PLACES
JEUDI	19 H - 21 H	NIVEAU INTERMÉDIAIRE NIVEAU INTERMÉDIAIRE + NIVEAU AVANCÉ	16 PLACES 16 PLACES 14 PLACES
SAMEDI	8 H - 10 H 10 H - 12 H	NIVEAU OUVERT NIVEAU OUVERT	32 PLACES 32 PLACES

\$ 1 X SEMAINE 165 \$ (Rabais offerts lors que vous prenez plus d'1 x semaine)
 \$ ENTRÉE UNIQUE 20 \$

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.

CLINIQUE D'INITIATION CLINIQUE DE PERFECTIONNEMENT

🕒 SUR DEMANDE SELON LES DISPONIBILITÉS DE PATEAUX

\$ INITIATION | 30 \$ / PERSONNE / SÉANCE
 \$ PERFECTIONNEMENT | 40 \$ / PERSONNE / SÉANCE

Les cliniques sont le meilleur moyen de vous initier au pickleball si vous n'avez jamais joué, que vous connaissez peu les règlements ou les stratégies et que vous désirez vous mettre à niveau. En général, après seulement quelques séances, vous êtes prêts à intégrer notre entraînement dirigé ou une soirée de niveau intermédiaire. Contactez-nous pour vous informer et pour réserver votre clinique.

ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ

🕒 17 SEPTEMBRE AU 17 DÉCEMBRE
 MERCREDI | 19 H À 21 H | 16 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 bases et qui désirent améliorer leurs habiletés.

LIGUE DE VOLLEYBALL

🕒 16 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE
 MARDI | 19 H - 21 H

\$ 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).

KIN-BALL

ADULTES

🕒 MERCREDI | 19 H - 21 H

\$ 100 \$

Il s'agit d'un cours récréatif de Kin-Ball, les personnes de 16 ans et plus sont les bienvenues!

ENFANTS

🕒 DIMANCHE | 13 H - 15 H

\$ 90 \$

Les enfants pourront apprendre ensemble les bases du Kin-Ball de façon sécuritaire tout en s'amusant!



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.



TARIFS	SAISON COMPLÈTE	DEMI-SAISON
14 ANS ET -	180 \$	110 \$
ADULTE	225 \$	135 \$

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 FORFAITS À PARTIR DE 220 \$ / GROUPE / ACTIVITÉ



Maintenant ouvert toute l'année!

Abonnements et services

le
LAB
CLUB ATHLÉTIQUE

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

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au jeudi	MATIN	6 h 30 à 8 h	SOIRÉE	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	50 \$	60 \$
Non-membre	100 \$	120 \$

(abonnement actif nécessaire pour avoir accès au tarif membre)

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

appariteur@actisportscoaticook.ca



circonflexe

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

Au Centre Sportif Desjardins | Coaticook

- Vélos
- Trottinettes
- 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 du ménage ni même 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!



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

