

OFFRE D'ACTIVITÉS MAINTENANT À WATERVILLE!

en partenariat avec
le Centre Culturel
et Communautaire
détails sur notre site web



PROGRAMMATION HIVER 2024

DU 15 JANVIER AU 14 AVRIL

SEMAINE PORTES OUVERTES

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

INSCRIPTION du LUNDI 27 NOVEMBRE à 7 h au DIMANCHE 14 JANVIER à midi

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



Consultez la programmation et inscrivez-vous en ligne!



ADULTES ET AÎNÉS

Session de 12 semaines Aucun cours de groupe pendant la semaine de relâche

* 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.)

TARIFS ACTIVITÉS ADULTES	SESSION		ENTRÉE UNIQUE	CARNET 10 ENTRÉES
	1 ACTIVITÉ SEMAINE	2 ACTIVITÉS SEMAINE		
COURS RÉGULIER	160 \$	290 \$	20 \$	160 \$
COURS EXPRESS	100 \$	180 \$	15 \$	100 \$

AQUAGYM

🕒 ADULTE : LUNDI | 18 H - 19 H
MERCREDI | 18 H - 19 H
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!

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

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.

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

🕒 LUNDI ET MERCREDI | 12 H 45 - 13 H 30
\$ 250 \$ | 2X/SEMAINE

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.

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.

GYMNASTIQUE DOUCE 60+

🕒 MARDI | 16 H 30 - 17 H 30

Nouvelle offre!

L'objectif est d'être conscient d'une partie de son corps et de l'interdépendance de chaque mouvement. Le travail se fait à son rythme, à l'écoute de son corps, dans la sensation et la détente. Bon complément pour ceux qui suivent des traitements de physio, les femmes enceintes ou les personnes avec des limitations physiques.



PILATES

🕒 **GROUPE 1 | MARDI | 17 H 45 - 18 H 45**
GROUPE 2 | MARDI | 19 H - 20 H

Nouvelle offre!

La méthode proposée permet d'améliorer le tonus musculaire, la mobilité et l'alignement corporel avec ou sans accessoires. Les exercices sont construits autour d'éléments clés tels que : la respiration, la concentration, la stabilisation du bassin et de la colonne vertébrale, le contrôle du thorax et de la ceinture scapulaire, l'alignement des segments, la verticalité et la coordination. Les principes sont facilement transférables dans tous les mouvements que ce soit des gestes quotidiens ou des activités physiques. L'approche est lente et contrôlée, sécuritaire et efficace.

CARDIO FIT

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!



LUNDI	19 h 15 - 20 h 15	NA
MARDI	18 h - 19 h	NA
MERCREDI	19 h 15 - 20 h 15	6 h 30 - 7 h
JEUDI	18 h - 19 h	NA
VENDREDI	NA	6 h 30 - 7 h

JIU-JITSU BRÉSILIEN

🕒 **MERCREDI | 17 H 30 - 19 H**
 \$ 200 \$ (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.

CIRQUE AÉRIEN

🕒 **JEUDI | 19 H - 21 H**
 \$ 300 \$



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!

HORAIRE DES ACTIVITÉS ADULTES/AÎNÉS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7 h			CARDIO FIT EXPRESS		CARDIO FIT EXPRESS
13 h	ENTRAÎNEMENT MAMAN-BÉBÉ		ENTRAÎNEMENT MAMAN-BÉBÉ		
15 h			AQUAGYM 50+		
16 h		SPINNING EXPRESS		SPINNING EXPRESS	
17 h	AQUAFORME 50+	GYMNASTIQUE DOUCE 60+	AQUAFORME 50+		
18 h	SPINNING	PILATES	YOGA GROUPE 1		
19 h	SPINNING EXPRESS	PILATES	YOGA GROUPE 2		
20 h	SPINNING	AQUAZUMBA	YOGA GROUPE 3		
21 h					

● Piscine ● Salle de danse ● Salle d'entraînement ● Salle multi



ENFANTS ET ADOS

Session de 12 semaines Aucun cours de groupe pendant la semaine de relâche

CHORÉGRAPHIE AQUATIQUE

5-7 ANS

DIMANCHE | 8 H - 9 H

8-10 ANS

DIMANCHE | 9 H - 10 H 30

Mélange de natation, de danse et de gymnastique, cette activité 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.

11-17 ANS

**DIMANCHE
10 H 30 - 12 H**



TARIFS ACTIVITÉS ENFANT/ADO

SESSION

COURS 45 MINUTES

130 \$

COURS 60 MINUTES

150 \$

COURS 90 MINUTES

185 \$

PARKOUR NINJA

5-12 ANS

MERCREDI | 18 H - 18 H 45

**SAMEDI | 9 H - 9 H 45
10 H - 10 H 45
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!

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.

INITIATION AU JIU-JITSU

10-14 ANS

MERCREDI | 16 H 30 - 17 H 30

Nouvelle offre!

Le jiu-jitsu est l'art de maîtriser le combat par la soumission, alliant force, finesse, stratégie et technique. Il favorise l'autonomisation, la discipline, la résolution de problèmes et la confiance en soi, offrant une croissance physique, mentale et sociale dans un environnement sécurisé. Nos cours encouragent le dépassement de soi, l'apprentissage de la défense et la formation d'un esprit de guerrier.

SOCCER

5-8 ANS

DIMANCHE | 9 H - 10 H

9-14 ANS

DIMANCHE | 10 H - 11 H 30



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.

CIRQUE AÉRIEN

7-9 ANS

SAMEDI | 13 H - 14 H 30

10-12 ANS

SAMEDI | 14 H 30 - 16 H

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!

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.



Session de 8 à 10 semaines du 11 janvier au 23 mars
Aucun cours de groupe pendant la semaine de relâche



LE COÛT D'INSCRIPTION COMPREND :

- 7 à 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

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

HORAIRE ET TARIFS

	DURÉE	COURS	ÂGE	NOMBRE	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	COÛTS
Avec la participation des parents	30 min.	parent et enfant 1-2	4 à 24 mois	8 cours Du 11 janvier au 2 mars	16 h 30	NA	8 h et 8 h 30	95 \$
		parent et enfant 3	2 à 3 ans		17 h	16 h 30	9 h	
		préscolaire 1	3 à 5 ans		17 h 30	17 h	9 h 30	
		préscolaire 2			18 h	17 h 30	10 h	
		préscolaire 3			18 h 30	18 h	10 h 30	
		préscolaire 4-5			16 h 30	18 h 30	NA	
Sans la participation des parents	45 min.	nageur 1-2	5 à 12 ans	17 h, 19 h et 19 h 30	19 h et 19 h 30	11 h	100 \$	
		nageur 3-4		17 h 30	16 h 30	11 h 30		
		nageur 5-6		18 h 15	17 h 15, 18 h et 18 h 45	NA		
60 min.	nageur 7	8 à 12 ans	10 cours Du 11 janvier au 23 mars	19 h	NA	NA	130 \$	
	nageur 8-9			NA	19 h 30	NA		

Équivalences Croix-Rouge



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

	Temps des fêtes 25 DÉCEMBRE AU 7 JANVIER		8 JANVIER AU 3 MARS		Semaine de Relâche 4 AU 10 MARS		11 MARS AU 14 AVRIL	
	Bains libres	Corridors de nage	Bains libres	Corridors de nage	Bains libres	Corridors de nage	Bains libres	Corridors de nage
Lundi	NA	NA	17 h 45 à 18 h 30	19 h à 20 h	13 h à 16 h	12 h à 13 h	17 h 45 à 18 h 30	19 h à 20 h
Mardi	13 h à 16 h	12 h à 13 h	17 h 45 à 20 h	NA	9 h à 12 h	12 h à 13 h	17 h 45 à 20 h	NA
Mercredi	9 h à 12 h	12 h à 13 h	16 h 30 à 18 h 30	20 h à 21 h	13 h à 16 h	12 h à 13 h	16 h 30 à 18 h 30	20 h à 21 h
Jeudi	13 h à 16 h	12 h à 13 h	NA	NA	9 h à 12 h	12 h à 13 h	16 h 30 à 19 h 30	NA
Vendredi	9 h à 12 h	12 h à 13 h	NA	20 h à 21 h	13 h à 16 h	12 h à 13 h	18 h à 20 h	20 h à 21 h
Samedi	13 h à 16 h	12 h à 13 h	NA	NA	9 h à 12 h	12 h à 13 h	NA	NA
Dimanche	NA	NA	13 h à 16 h	12 h à 13 h	13 h à 16 h	12 h à 13 h	13 h à 16 h	12 h à 13 h



ACTIVITÉS SPORTIVES

PICKLEBALL LIGUE

🕒 **9 JANVIER AU 11 MAI**
MARDI ET JEUDI | 19 H - 21 H / SAMEDI | 9 H - 12 H

💰 **INSCRIPTION INDIVIDUELLE : 170\$ /** plage horaire

Venez vous mesurer à des adversaires au niveau de jeu semblable au vôtre dans notre ligue amicale. Tout le matériel dont les balles et les raquettes sont disponible sur place et notre responsable de ligue vous aidera à trouver la plage horaire qui convient le mieux à votre niveau.

LOCATION TERRAINS

🕒 **8 JANVIER AU 10 MAI**
LUNDI, MERCREDI ET VENDREDI | 19 H - 21 H

💰 **680\$ /** terrain pour la session

Minimum 4 personnes par terrain / Balles incluses

Pour toutes questions, inscriptions, réservations ou pour plus d'informations n'hésitez pas à nous contacter au pickleball@actisportscoaticook.ca

LIGUE DE VOLLEYBALL

🕒 **16 JANVIER AU 9 AVRIL**
MARDI | 19 H 15 - 21 H 15

💰 **INSCRIPTION PAR ÉQUIPE : 380 \$**

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.



TARIFS

	SAISON COMPLÈTE	AUTOMNE	HIVER
	20 semaines 11 OCTOBRE AU 22 MARS	10 semaines 14 OCTOBRE AU 15 DÉCEMBRE	10 semaines 10 JANVIER AU 22 MARS
14 ANS ET -	160 \$	85 \$	85 \$
ÉTUDIANT 60 ANS ET +	180 \$	95 \$	95 \$
ADULTE	200 \$	105 \$	105 \$

ACTIVITÉS SPORTIVES

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

**PARKOUR | MULTISPORTS | BASKETBALL | JIU-JITSU
CHORÉGRAPHIE AQUATIQUE | JONGLERIE | YOGA
CIRQUE AÉRIEN | CROSS-TRAINING**

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

info@actisportscoaticook.ca

🕒 **50 MINUTES | GROUPE DE 10 À 20 PARTICIPANTS**

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

💰 **150 \$ À 200 \$ / GROUPE / ACTIVITÉ**



Maintenant ouvert toute l'année!

Abonnements et services

le
LAB

CLUB ATHLÉTIQUE

HEURES D'OUVERTURE


	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
AM	6 h 30 - 8 h				9 h - 12 h
PM	15 h 30 - 21 h				-

INFO-LAB : 819 849-7016, EXT.4

lelab@actisportscoaticook.ca

le LAB : club athlétique, c'est plus qu'une salle d'entraînement, c'est un lieu de rencontre, de partage ou 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.

Nouveau produit!

ABONNEMENTS (tarif par mois)	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

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

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	Consultation saines habitudes de vie
Membre	50 \$	45 \$	30 \$
Non-Membre	100 \$	90 \$	60 \$

(abonnement actif nécessaire pour avoir accès aux tarifs membre)

FORAITS	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
Durée	3 mois	4 mois	12 mois
Tarif par mois	205 \$	295 \$	385 \$



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	100 \$	360 \$	640 \$
Demi-gymnase	60 \$	215 \$	385 \$
Gymnase Frontalière	55 \$	200 \$	350 \$
Studio Danse	40 \$	145 \$	255 \$
Piscine (sauveteurs inclus)	135 \$	510 \$	960 \$

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



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.



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

