

## GYMNASTIQUE ET TRAMPOLINE POUR FILLES ET GARÇONS (CLUB GYMNAMIC DE CHARNY)

**Secteur éducatif :** Votre enfant est débordant d'énergie? La gymnastique lui permettra de la dépenser tout en favorisant son développement moteur, sa force physique, son endurance, sa flexibilité et ses habiletés sociales sur les différents appareils dans un centre d'entraînement récent et à la fine pointe.

**Volet Déphy-gym :** Ce volet s'adresse aux enfants présentant un retard de développement, un trouble moteur, un diagnostic de trouble de langage, un trouble envahissant du développement ou un déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité.

**Secteur compétitif :** Le recrutement pour ce secteur se fait sur évaluation une fois par année. Formulaire de demande d'audition sur notre site Internet à : [www.gymnamic.org](http://www.gymnamic.org). Nous offrons tous les programmes compétitifs (féminin et masculin) de la Fédération de gymnastique du Québec et aussi le programme Sport-études (PALS).

**Clientèle :** Secteur éducatif : filles et garçons de 30 mois et plus, adolescents (es) et adultes  
Volet Déphy-gym : 5 à 17 ans

**Endroit :** École secondaire les Etchemins, 3724, avenue des Églises et l'école Sainte-Hélène, 11 rue St-Maurice, Sainte-Hélène-de-Breakeyville pour le volet Déphy-gym seulement.

**Information :** **Club Gymnamic**  
[info@gymnamic.org](mailto:info@gymnamic.org) ou par téléphone au 418-832-8322  
Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30 (Vendredi 16h)

**Session d'automne :** Du 11 septembre au 10 décembre 2010 (13 semaines)  
\*Congé de l'Action de Grâce du 11 octobre 2010 sera repris le 13 décembre.

**Horaire d'automne :** Voir l'horaire des cours offerts

**Inscription :** Du 23 au 25 août inclusivement de 17h à 20h à nos bureaux administratifs ou sur Internet à l'adresse [www.gymnamic.org](http://www.gymnamic.org) à partir du 23 août.

**Session d'hiver :** Du 8 janvier au 1 avril 2011 (12 semaines)  
\*Du à l'organisation d'une compétition, il y aura reprise de cours les 2-3 avril pour les cours manqués dont les dates restent à être déterminées.

**Horaire d'hiver :** Voir l'horaire des cours offerts

**Préinscription :** Pour les membres de Gymnamic :  
4 et 5 décembre de 8h30 à 12h et 6 décembre de 17h à 20h à nos bureaux administratifs ou sur Internet à l'adresse [www.gymnamic.org](http://www.gymnamic.org) à partir du 4 décembre.

**Inscription :** 13 décembre 2010 et 3 janvier 2011 de 17h à 20h à nos bureaux administratifs ou sur Internet à l'adresse [www.gymnamic.org](http://www.gymnamic.org) à partir du 13 décembre.

**Session de printemps :** Du 16 avril au 3 juin 2011 (7 semaines)  
\*Congé de Pâques du 23 et 24 avril 2011 sera repris les 4 et 5 juin.



**\*Congé (Journée nationale des patriotes du 23 mai 2011 sera repris le 6 juin.  
N.B. : Le Gala Gymnamic (spectacle de fin d'année) reste à être déterminé.**

**Préinscription :**

Pour les membres de Gymnamic :

26-27 mars de 8h30 à 12h et 28 mars de 17h à 20h à nos bureaux administratifs ou sur Internet à l'adresse [www.gymnamic.org](http://www.gymnamic.org) à partir du 26 mars.

**Inscription :**

4-5 avril de 17h à 20h à nos bureaux administratifs ou sur Internet à l'adresse [www.gymnamic.org](http://www.gymnamic.org) à partir du 4 avril.

**Coût :**

Chèque ou argent comptant uniquement pour l'inscription en personne et par carte de crédit sur Internet.

Voir l'horaire des cours (Veuillez prévoir les frais d'affiliation de la Fédération de gymnastique du Québec au montant de 15\$ valide du 1<sup>er</sup> septembre 2010 au 31 août 2011). Le montant peut différer selon le coût en vigueur.

**Tenue vestimentaire :**

Secteur récréatif : tenue sportive, pieds nus ou avec bas, cheveux attachés, pas de bijoux

Volet Déphy-gym : prévoir une collation en plus

HORAIRE CLUB GYMNAMIC					
Programme gymnastique artistique					
Groupe	Âge/ Niveau	Jour	Horaire	Prix	Note / Message
<b>Kaboom</b> 55 min/sem.	<b>30 mois min. à 47 mois max.</b> (Mixte)	Samedi ou Dimanche	9h – 9h55	Automne 13 sem. : 118\$ Hiver 12 sem. : 109\$ Printemps 7 sem. : 64\$	Accompagné d'un parent
			10h – 10h55		
			11h – 11h55		
		Mardi	18h – 19h		
<b>Cabriole</b> 55 min/sem.	<b>4-5 ans</b> Débutants, 1 <sup>re</sup> session (Mixte)	Samedi ou Dimanche	9h – 9h55	Automne 13 sem. : 122\$ Hiver 12 sem. : 113\$ Printemps 7 sem. : 66\$	La présence du parent est permise
			10h – 10h55		
			11h – 11h55		
<b>Courbette</b> 1 h 30/sem.	<b>4-5 ans</b> (Mixte)	Samedi ou Dimanche	8h30 – 9h55	Automne 13 sem. : 170\$ Hiver 12 sem. : 157\$ Printemps 7 sem. : 92\$	Préalable : 1 session de Cabriole ou une session de gymnastique à l'extérieur
			10h – 11h25		
<b>*Culbute</b> 2 h/sem. <b>*Vérifier le niveau de votre enfant</b>	<b>6 ans et +</b> Niveau 1 à 5 (Mixte) <b>Groupe pour</b>	Samedi ou Dimanche	8h30 – 10h25	Automne 13 sem. : 196\$ Hiver 12 sem. : 181\$ Printemps 7 sem. : 106\$	Cours au centre d'entraînement ESLE
			10h30 – 12h25		
		Mardi	18h à 20h		
		Mercredi	18h à 20h		
					Cours au



	garçons le samedi matin	Jeudi	18h à 20h		centre d'entraînement ESLE
<b>*Flic-Flac</b> 3h/sem. *Doit absolument détenir le <b>niveau 5</b> minimum	<b>7 ans et +</b> Niveau 5 et + (Filles)	FLIC-FLAC - A	Samedi 13h à 16h	Automne 13 sem. : 226\$ Hiver 12 sem. : 209\$ Printemps 7 sem. : 122\$	Cours au centre d'entraînement ESLE
		FLIC-FLAC - B	Jeudi 17h30 à 20h30		
		FLIC-FLAC - C	Samedi 9h30 à 12h30		
		FLIC-FLAC - D	Lundi 17h30 à 20h30		
	<b>7 ans et +</b> Groupes pour <b>garçons</b> <b>seulement</b>	FLIC-FLAC - A	Dimanche 13h à 16h		
		FLIC-FLAC - B	Mercredi 18h à 21h		
<b>Streüli</b> 6h/sem. *Doit absolument détenir le <b>niveau 8</b> minimum	<b>7 ans et +</b> Niveaux 8 et + (Filles)	STREULI A 2 x 3h/semaine	Lundi 18h à 21h	Automne 13 sem. : 299\$ Hiver 12 sem. : 276\$ Printemps 7 sem. : 161\$	Cours au centre d'entraînement ESLE
			Samedi 13h à 16h		
		*STREULI B 2 x 3h/semaine *À confirmer	Mardi 18h à 21h		
			Samedi 9h30 à 12h30		
<b>Préparation</b> 6h/sem.	<b>4 à 6 ans</b> <b>(Sur invitation seulement)</b>	PETITE BASCULE A	Horaire à déterminer	Automne 14 sem. : 322\$ Hiver-Printemps. : 20 sem. : 460\$	Cours au centre d'entraînement ESLE
		PETITE BASCULE B	Horaire à déterminer		
<b>Gym-Ado</b> 2h/sem.	<b>14 ans à 17 ans</b> (Mixte)	Horaire à déterminer		Automne 13 sem. : 196\$ Hiver 12 sem. : 181\$ Printemps 7 sem. : 106\$	Cours au centre d'entraînement ESLE
<b>Gym-Adulte</b> 1h30/sem *Activité libre supervisée par un entraîneur certifié	<b>18 ans et +</b>	Horaire à déterminer		10\$ de la séance ou laissez- passer à la session : Automne : 120\$ Hiver : 110 \$ Printemps : 60\$	Cours au centre d'entraînement ESLE



Programme Trampoline					
<b>Salto</b> 1h30/sem.	7 ans et + Niveaux 1, 2, 3 (Mixte)	Samedi	13h à 14h25	Automne 13 sem. : 170\$ Hiver 12 sem. : 157\$ Printemps 7 sem. : 92\$	Cours au centre d'entraînement ESLE
			14h30 à 15h55		
<b>Barani</b> 2h/sem.	7 ans et + Niveaux 3 et + (Mixte)	Jeudi	18h30 à 20h30	Automne 13 sem. : 196\$ Hiver 12 sem. : 181\$ Printemps 7 sem. : 106\$	Cours au centre d'entraînement ESLE
Programme adapté					
<b>Olympiques spéciaux</b> 1h/sem.	Dès l'âge de 10 ans (Mixte)	Mercredi	17h à 18h	Automne 13 sem. : 122\$ Hiver 12 sem. : 113\$ Printemps 7 sem. : 66\$	Cours au centre d'entraînement ESLE
<b>Déphy-gym</b> 1h à 1h30/sem.	5 à 17 ans (Mixte)	Lundi 10 ans et plus	16h30 à 18h	Automne 13 sem. : 226\$ Hiver 12 sem. : 208\$ Printemps 7 sem. : 122\$	Cours au centre d'entraînement ESLE
		Samedi	9h à 10h	Automne 13 sem. : 151\$ Hiver 12 sem. : 138\$ Printemps 7 sem. : 81\$	École Sainte-Hélène-de-Breakyville
			10h à 11h		
11h à 12h					
Autres activités					
<b>Fêtes d'enfant</b>	Dès l'âge de 3 ans	Viens célébrer ton anniversaire en pratiquant la gymnastique avec tes amis dans notre magnifique gymnase ! *Samedi de 15h30 à 17h30 ou *dimanche de 15h à 17h <b>*Réservation à l'avance requise</b>		100\$ pour 8 enfants	Cours au centre d'entraînement ESLE
<b>Projets spéciaux</b>	Selon les besoins	Vous êtes un groupe qui pratiquez le cheerleading, le patinage artistique ou le ski acrobatique ? Communiquez avec nous pour vos besoins d'entraînement !		À déterminer	Cours au centre d'entraînement ESLE



CLUB DE GYMNASTIQUE  
**GYMNAMIC**

• [www.gymnamic.org](http://www.gymnamic.org) •

Prenez note que l'horaire est sujet à changement.

[info@gymnamic.org](mailto:info@gymnamic.org) • C.P. 45022, Charny, QC, G6X 3R4 • Tél: 418-832-8322 • Téléc: 418-832-0099

CLUB DE GYMNASTIQUE **GYMNAMIC**