

Horaire Hiver 2022

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Longueuil

450.672.9696

info@virtuosecentreacrobatique.ca



Inscription à partir du 29 novembre, en ligne : www.amilia.com/virtuose

Début des cours : samedi 15 janvier 2022

PARENT/ENFANT

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Programme pour enfants de 18 mois à 3 ans. L'enfant est accompagné d'un parent pour tous les exercices. Les éducatifs sont proposés par l'entraîneur. Cours pour faire bouger l'enfant, l'amener à développer les schèmes moteurs de base : équilibre, force. l'enfant est accompagné d'un parent pour tous les exercices. Ce que l'enfant apprendra : circuit au sol, poutre, cerceaux, plinthe, double-mini trampoline, trampoline, tumbling (sol rebondissant). Cours de 50 minutes	3 ans et moins	Samedi	8h00	199 \$
			9h00	
			10h00	
			11h00	

INITIATION BOURDON

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Ce que l'enfant apprendra : Trampoline : saut d'arrêt, droit, groupé, étoile, assis debout. Tumbling : vague, dauphin, dos, chute sur le dos, saut droit sur trampolinette, saut demi-tour, rebonds, marche avant sur la poutre, saut de grenouille. 5 plateaux de 10 minutes. Ratio : 1 entraîneur pour 5 enfants. Petit gymnase au sous-sol Cours de 50 minutes	3 ans	Samedi	8h00	199 \$
			9h00	
			10h00	
			11h00	
	Dimanche	8h00		
		9h00		

INITIATION SAUTERELLE

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Ce que l'enfant apprendra : Trampoline : saut d'arrêt, droit, groupé étoile, assis debout, demi vrille, enchaînement et 4 pattes avec tapis. Tumbling : vague, dauphin, dos, chute sur le dos, saut droit sur trampolinette, saut demi-tour, rebonds, marche avant sur la poutre, saut de grenouille. Ratio : 1 entraîneur pour 6 enfants. Petit gymnase au sous-sol Cours de 50 minutes	4 ans	Samedi	8h00	199 \$
			9h00	
			10h00	
			11h00	
	Dimanche	10h00		
		11h00		

Horaire Hiver 2022

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Longueuil

450.672.9696

info@virtuosecentreacrobatique.ca



Inscription à partir du 29 novembre, en ligne : www.amilia.com/virtuose

Début des cours : samedi 15 janvier 2022

INITIATION GRENOUILLE

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Ce que l'enfant apprendra : Trampoline : saut écart, enchaînement assis debout. Routine : groupé assis, debout, saut étoile, arrêt. Saut groupé demi vrille, saut étoile demi vrille, 4 pattes debout assis debout demi vrille, assis debout et 4 pattes ventre (avec tapis). Tumbling : vague, dauphin, dos, cigogne, roulade avant avec aide, saut d'un cerceau à l'autre, saut droit sur trampolinette, saut vrille, marche avant sur la poutre. Ratio : 1 entraîneur pour 6 enfants. Cours de 50 minutes	5 ans	Mardi	16h30	185 \$*
		Jeudi		
		Samedi	8h00	199 \$
			9h00	
			10h00	
			11h00	

INITIATION KANGOUROU (pré-requis Grenouille)

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Ce que l'enfant apprendra : Trampoline : saut carpé, vrille, enchaînement saut groupé saut écart, assis demi vrille debout. Routine : saut écart, assis, debout, groupé, demi vrille, arrêt, assis 4 pattes, 4 pattes ventre debout. Tumbling : vague, dauphin, dos, position tendue en appui sur les mains, roulade avant avec fromage, saut droit sur trampolinette, roulade arrière avec aide, marche arrière sur la poutre, saut demi vrille d'un cerceau à l'autre. Ratio : 1 entraîneur pour 6 enfants. Cours de 50 minutes	5 ans	Mardi	16h30	185 \$*
		Jeudi		
		Samedi	8h00	199 \$
			9h00	
			10h00	
			11h00	

RÉCRÉATIF GYMNASTIQUE

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Ce que l'enfant apprendra : Programme pour enfants de 6 à 13 ans : circuit au sol (poutre, cerceaux, plinthe), double-mini trampoline, trampoline, tumbling (sol rebondissant), trampolinéaire. Ce que l'enfant apprendra : Selon le programme EN MOUVEMENT. Pour plus d'information demandé le programme d'évaluation à un entraîneur ou à l'administration. Cours de 1 heure	Niveau 1 & 2 (6-10 ans)	Jeudi	17h30	185 \$*
		Samedi	12h30	
			13h30	
		Niveau 3 et +	Samedi	12h30
	13h30			
	14h30			

Horaire Hiver 2022

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Longueuil

450.672.9696

info@virtuosecentreacrobatique.ca



Inscription à partir du 29 novembre, en ligne : www.amilia.com/virtuose

Début des cours : samedi 15 janvier 2022

CHEER-GYM

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Cours de cheerleading de base: pyramide, gymnastique, sauts et danse. Apprentissage de base de gymnastique: trampoline, tumbling, circuits au sol et fast-track (sol-rebondissant). Cours mixte filles et garçons. Ratio : 1 entraîneur pour 10 enfants. Dans Petit et grand gymnase	6-12 ans	Samedi	12h00-13h30	249 \$
	6-14 ans COURS DE PERFECTIONNEMENT	Samedi	13h30-14h30	199 \$

RÉCRÉATIF TRAMPOLINE

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Programme de trampoline : Cours de trampoline complet pour les 6-9 ans ou 10 ans et plus. Programme qui s'adapte au niveau gymnique de chaque enfant. Ratio un entraîneur pour six jeunes. Ce que l'enfant apprendra : Selon le programme EN MOUVEMENT. Pour plus d'information demandé le programme d'évaluation à un entraîneur ou à l'administration.	6 - 9 ans	Samedi	12h15	199 \$
			13h15	
			14h15	
	9-14 ans	Samedi	12h15	
13h15				

RÉCRÉATIF GARÇONS 6-11 ANS

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Cours de gymnastique pour les garçons de 6 à 11 ans incluant qui s'adapte au niveau gymnique de chaque enfant. Les cours incluent circuit au sol, trampoline, tumbling et fast-track (sol rebondissant). Plateaux de 15-20 minutes. Ratio d'un entraîneur pour 6 enfants.	6 -12 ans	Lundi	17h00	232 \$

PROGRAMME POUR LES 13 À 16 ANS

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Ado-Tri 4 et plus: Cours de trampoline pour adolescents de 13 - 16 ans. Pré-requis: Niveau 4 complété. Cours adapté au niveau de chaque adolescent. Ratio : 1 entraîneur pour 8 ados.	Ado-Tri 12-17 ans	Samedi	14h15	199 \$

Horaire Hiver 2022

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Longueuil

450.672.9696

info@virtuosecentreacrobatique.ca



Inscription à partir du 29 novembre, en ligne : www.amilia.com/virtuose

Début des cours : samedi 15 janvier 2022

PROGRAMME ÉVOLUTION POUR LES 8 À 15 ANS

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Programme pour enfants de 8 à 15 ans : Programme avancé en trampoline et tumbling avec une possibilité de participer à des compétitions sur le circuit régional et provincial. Ce que l'enfant apprendra : Selon le programme " Virtuose en mouvement". Les bases en trampoline et plus selon l'évolution de l'athlète. Ratio 1 entraîneur pour 8 enfants. Ce cours est offert dans le grand gymnase 2x semaine.	8-15 ans	Lundi et Samedi	Lundi : 18h30-20h00 & Samedi: 15h30-17h00	437 \$

Groupe des anciens, 18 ans et +

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Veuillez noter que les enfants de 10 ans et plus devront porter le masque lors des déplacements dans le bâtiment. Doit avoir déjà participé à des compétitions de trampoline/tumbling/gymnastique de la fédération de gymnastique du Québec. Une preuve sera demandé suite à l'inscription au cours. Pour que le cours ait lieu, il doit y avoir un minimum de 6 personnes inscrits au cours.	18 ans et +	Mercredi	20h00-21h30	249\$ session ou 22\$ à la carte

**frais d'affiliation de 29\$ obligatoire en sus*

** session de 12 semaines, Congé à la semaine de relâche, du 28 février au 4 mars 2022*