

Horaire Hiver 2023

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Longueuil

450.672.9696

info@virtuosecentreacrobatique.ca



Pré-inscription: 12 novembre 9h00 au 19 novembre 2022

Inscription pour tous: Samedi 19 novembre 2022

En ligne : www.amilia.com/virtuose

Début des cours : Samedi 14 janvier 2023

PARENT/ENFANT

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
<p>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).</p>	18 mois à 3 ans	Samedi	8h	184 \$
			9h	
			10h	
			11h	
		Dimanche	8h	
			9h	
			10h	
			11h	

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

INITIATION BOURDON

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
<p>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. 4 plateaux de 15 minutes. Ratio : 1 entraîneur pour 5 enfants. Petit gymnase au sous-sol</p>	3 ans	Samedi	8h	184 \$
			9h	
			10h	
			11h	
		Dimanche	8h	
			9h	
			10h	
			11h	

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

INITIATION SAUTERELLE

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
<p>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</p>	4 ans	Samedi	8h	184 \$
			9h	
			10h	
			11h	
		Dimanche	8h	
			9h	
			10h	
			11h	

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

Horaire Hiver 2023

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Longueuil

450.672.9696

info@virtuosecentreacrobatique.ca



Pré-inscription: 12 novembre 9h00 au 19 novembre 2022

Inscription pour tous: Samedi 19 novembre 2022

En ligne : www.amilia.com/virtuose

Début des cours : Samedi 14 janvier 2023

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.	5 ans	Samedi	8h	184 \$
			9h	
			10h	
			11h	
		Dimanche	8h	
			9h	
			10h	
			11h	

*Horaire de semaine non confirmé - à venir

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

INITIATION KANGOUROU (pré-requis Grenouille)

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
Ce que l'enfant apprendra : Trampoline : saut carapé, 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.	5 ans avancé	Samedi	8h	184 \$
			9h	
			10h	
			11h	
		Dimanche	8h	
			9h	
			10h	
			11h	

*Horaire de semaine non confirmé - à venir

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

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.	Niveau 1 et 2 6 à 10 ans	Samedi	8h	184 \$
			9h	
			10h	
			11h	
	Niveau 3 et + 7 à 12 ans	Samedi	12h30 à 14h00	229 \$
			14h	
			14h00 à 15h30	
			14h00 à 15h30	

*Horaire de semaine non confirmé - à venir

*frais d'affiliation de 28\$ obligatoire en sus

Horaire Hiver 2023

Centre Lajeunesse, Longueuil

120, Rene-Philippe, Longueuil

450.672.9696

info@virtuosecentreacrobatique.ca



Pré-inscription: 12 novembre 9h00 au 19 novembre 2022

Inscription pour tous: Samedi 19 novembre 2022

En ligne : www.amilia.com/virtuose

Début des cours : Samedi 14 janvier 2023

ACROSPORT

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût
L'acrosport est une activité gymnique combiné de gymnastique au sol, chorégraphie et pyramide humaine. Ce sport se pratique en équipe de 2 à 4 personnes, garçons et filles. L'acrosport inclus: Gymnastique, voltige, trampoline, équilibre, mains à mains.	6 à 10 ans	Samedi	13h00 à 14h30	229 \$

**frais d'affiliation de 28\$ obligatoire en sus*

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 à 9 ans	Samedi	12h30	184 \$
			13h30	
			14h30	
	9 à 14 ans	Samedi	12h30	
			13h30	
			14h30	

**frais d'affiliation de 28\$ obligatoire en sus*

PROGRAMME POUR LES 12 À 17 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. 2 cours par semaine. Possibilité d'évaluation au premier cours. Ado (10-16 ans): Cours de gymnastique pour les adolescents de 10-16 ans. Programme adapté au niveau de chaque adolescent. Aucun pré-requis. Ratio d'un entraîneur pour 8 jeunes	Ado-Gym 12-17 ans	Samedi	15h à 16h30	229 \$

2 COURS PAR SEMAINE

Description/lieu	Clientèle	Horaire		Coût	
Programme pour enfants de 8 à 16 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 " Virtuouse en mouvement". Les bases en trampoline et plus selon l'évolution de l'athlète.	Gym+ 13 ans	8 à	Un soir de semaine (à confirmer) et samedi 12h30 à 14h00	277 \$	
			À confirmer		
	Évolution 16 ans	8 à	Un soir de semaine (à confirmer) et dimanche 9h à 10h30		À confirmer
			9h à 10h30		

**Horaire de semaine non confirmé - information à venir*

**frais d'affiliation de 28\$ obligatoire en sus*