

# ÉCOLE LES DYNAMIX – GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

## TRAMPOLINE, TUMBLING, « CHEERLEADING » (filles, garçons et adultes)

RENSEIGNEMENTS : École Les Dynamix, 450 649-7946 - SITE INTERNET : [www.ecoledynamix.com](http://www.ecoledynamix.com)

Cette discipline développe essentiellement la coordination, la motricité, la souplesse, la force, l'équilibre et la puissance.

Inscription :	<b>EN LIGNE</b> à partir du jeudi 15 décembre - <b>CARTE LOISIRS NON EXIGÉE</b>
Paielement :	Émettre un chèque à l'ordre de l'École Les Dynamix
Gymnastique :	Exercices au sol et aux appareils (cheval sautoir, barres asymétriques, poutre et sol), trampoline, élastiques acrobatiques, parcours gymniques
Trampoline :	Initiation et perfectionnement au trampoline
Tumbling :	Mouvements et acrobaties au sol, enchaînement de mouvements acrobatiques, trampoline
Lieu des cours :	2150, rue Bombardier, local 1200, Sainte-Julie (Québec) J3E 2J9



La session d'hiver sera d'une durée de **12 semaines** à l'exception du secteur compétitif. L'horaire des cours peut être modifié en raison du nombre d'inscriptions. **Le coût ne comprend pas les frais d'affiliation à la Fédération de gymnastique du Québec de 16 \$, payables annuellement lors de l'inscription.**

**NOTE : POUR LES NON-RÉSIDENTS UN SUPPLÉMENT DE 5 \$ PAR INSCRIPTION EST REQUIS**

\* : 1 fois par semaine

\*\* : 2 fois par semaine

13 semaines  
de cours


NIVEAU	PRÉALABLE/DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT
GYM-BÉBÉ parent/enfant (20 à 36 mois)	Aucun préalable. Gym-Bébé est un cours parent/enfant qui permet aux bambins de faire de l'exercice, de s'amuser et de développer motricité et contact avec les autres enfants.	Mercredi ou jeudi 9 h à 9 h 45 Samedi ou dimanche 8 h 30 à 9 h 15 Samedi 9 h 30 à 10 h 15 ou 10 h 30 à 11 h 15	101 \$
GYM-ENFANCE (3 ans)	Aucun préalable. Gym-Enfance est un cours de gymnastique qui permet aux jeunes enfants de se familiariser avec les différents appareils de gymnastique, de s'amuser et de prendre contact avec d'autres enfants.	Mercredi ou jeudi 10 h à 10 h 50 Samedi 8 h 45 à 9 h 35 ou 11 h 10 à 12 h Dimanche 8 h 45 à 9 h 35 10 h à 10 h 50 11 h à 11 h 50	106 \$
GYM-BRICO (3-4 ans et 4-5 ans)	Aucun préalable. Gym-Brico est une activité qui permet aux enfants de s'exprimer et de prendre contact avec les autres enfants à travers la gymnastique, les jeux collectifs, les ateliers d'arts plastiques et d'art dramatique.	1 ou 2 fois sem. Mardi et/ou mercredi 8 h 45 à 11 h 45	217 \$ * 351 \$ **
GYM-BRICO DANSE CRÉATIVE (4-5 ans)	Aucun préalable. Idem à Gym-Brico avec ateliers de danse créative.	Lundi 8 h 45 à 14 h	319 \$
GYMINI (4-5 ans)	Aucun préalable. Gymini est un cours d'initiation à la gymnastique.	Mercredi ou jeudi 11 h à 12 h Mercredi 17 h 45 à 18 h 45 Jeudi 16 h 30 à 17 h 30 ou 17 h 45 à 18 h 45 Vendredi 16 h 15 à 17 h 15 Samedi 8 h 30 à 9 h 30 ou 9 h 45 à 10 h 45 ou 11 h à 12 h ou 13 h à 14 h Dimanche 9 h à 10 h	110 \$ * 195 \$ **
ROUGE ET TAN (5-6 ans)	Avoir suivi un cours de gymnastique et obtenu le niveau bordeaux.	Jeudi 16 h 30 à 17 h 45 Vendredi 16 h 15 à 17 h 30 Samedi 10 h à 11 h 15 ou 12 h 30 à 13 h 45 Dimanche 9 h 15 à 10 h 30	121 \$ * 210 \$ **
ROUGE ET TAN (6-7 ans) filles	Aucun préalable	Lundi 18 h à 19 h 30 Mardi 18 h à 19 h 30 Samedi 12 h à 13 h 30 Dimanche 10 h 15 à 11 h 45 Dimanche 15 h à 16 h 30	153 \$ * 254 \$ **
ROUGE ET TAN (8 ans et +) filles	Aucun préalable	Lundi 18 h 15 à 19 h 45 Samedi ou dimanche 12 h à 13 h 30	153 \$ * 254 \$ **
BRONZE & MAUVE (6-7 ans) filles	Avoir réussi le niveau tan	Mardi 18 h 15 à 19 h 45 Dimanche 13 h 45 à 15 h 15 ou 12 h à 13 h 30	153 \$ * 254 \$ **
BRONZE & MAUVE (8 ans et +) filles	Avoir réussi le niveau tan	Mercredi 18 h à 19 h 30 Dimanche 13 h 30 à 15 h	153 \$ * 254 \$ **
BLEU Filles	Avoir réussi le niveau mauve	Jeudi 18 h à 20 h Dimanche 12 h 30 à 14 h 30	171 \$ * 291 \$ **
TURQUOISE, ARGENT & ORANGE Filles	Avoir réussi le niveau bleu	Mercredi 18 h 30 à 20 h 30 Dimanche 14 h 30 à 16 h 30	171 \$ * 291 \$ **
Garçons	Aucun préalable	Mardi 17 h 45 à 19 h 15 (6-8 ans) Dimanche 10 h 30 à 12 h (6-8 ans) Dimanche 12 h à 13 h 30 (9 ans et plus)	153 \$ * 254 \$ **

## ÉCOLE LES DYNAMIX - GYMNASTIQUE ARTISTIQUE (Suite)

RENSEIGNEMENTS : École Les Dynamix, 450 649-7946 - SITE INTERNET : [www.ecoledynamix.com](http://www.ecoledynamix.com)

NOTE : POUR LES NON-RÉSIDENTS UN SUPPLÉMENT DE 5 \$ PAR INSCRIPTION EST REQUIS

NIVEAU	PRÉALABLE/DESCRIPTION	HORAIRE		COÛT
TRAMPOLINE 1 (7-9 ans)	Aucun préalable	Jeudi Dimanche	17 h à 18 h 12 h 30 à 13 h 30	121 \$ * 208 \$ **
TRAMPOLINE 2 (7-9 ans)	Avoir réussi trampoline 1	Lundi	18 h à 19 h	121 \$
TRAMPOLINE 1 (10 ans et +)	Aucun préalable	Mardi Samedi	19 h 30 à 20 h 30 15 h à 16 h	121 \$ * 208 \$ **
TRAMPOLINE 2 (10 ans et +)	Avoir réussi trampoline 1	Lundi	19 h à 20 h	121 \$
TRAMPOLINE ADULTE	Aucun préalable	Mardi	20 h à 21 h	121 \$
TUMBLING 1 (7 ans et +)	Aucun préalable	Mercredi Dimanche	19 h à 20 h 30 15 h 30 à 17 h	153 \$ * 254 \$ **
TUMBLING 2 (7 ans et +)	Rondade flic flac	Mercredi Dimanche	19 h à 21 h 15 h 30 à 17 h 30	171 \$ * 291 \$ **
GYM-ADO (14-17 ans)	Aucun préalable	Lundi	19 h 30 à 21 h	153 \$
PRATIQUE LIBRE PARENT-ENFANT ENFANT 5-14 ANS	Il ne s'agit pas d'un cours mais d'une pratique libre sous la supervision d'un entraîneur. <b>Pas de gymnastes compétitives et la présence du parent est obligatoire.</b>	Les dimanches :	29 janvier - 26 février 25 mars - 29 avril - 27 mai de 18 h 30 à 20 h	5 \$ par pratique
PRATIQUE LIBRE ADO-ADULTE (16 ans et plus)	Il ne s'agit pas d'un cours mais d'une pratique libre sous la supervision d'un entraîneur.	Lundi et/ou mercredi	20 h 30 à 22 h	10 \$ par pratique + frais annuels d'affiliation
CHEERLEADING (7-9 ans) (10-13 ans)	Acrobaties aériennes, pyramides et chorégraphie de groupe pour filles et garçons.	Dimanche Dimanche	14 h à 15 h 30 (7-9 ans) 14 h à 15 h 30 (10 à 13 ans)	153 \$

 Le club organise des activités lors des congés scolaires du 30 janvier / 20 et 21 février / 5 au 9 mars.  
Inscription EN LIGNE sur le site Internet de l'école.