

ÉCOLE LES DYNAMIX – GYMNASTIQUE ARTISTIQUE, RYTHMIQUE – (filles, garçons et adultes)

TRAMPOLINE, TUMBLING, « CHEERLEADING », CIRQUE

RENSEIGNEMENTS : École Les Dynamix, 450-929-2442 – SITE INTERNET : www.ecoledynamix.com

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

Inscriptions :	Anciens membres Ouvertes à tous	14 au 28 novembre 4 décembre	Carte loisir exigée pour les résidents de Varennes et Sainte-Julie
Paiement :	En ligne par dépôt direct ou par la poste par chèque.		
Gymnastique :	Exercices au sol et aux appareils (table de saut, barres asymétriques, poutre, sol, barres parallèles, cheval d'arçons et anneaux, trampoline, élastiques acrobatiques, parcours gymniques.)		
Rythmique :	Initiation à la chorégraphie au sol avec rubans, cerceaux et cordes.		
Trampoline :	Initiation et perfectionnement au trampoline.		
Tumbling :	Mouvements et acrobaties au sol, enchaînement de mouvements acrobatiques, trampoline.		
Cirque :	Initiation au cirque aérien (trapèze), mains à mains, jonglerie et acrobaties.		
Cheerleading :	Initiation au cheerleading, pyramides, gymnastique et danse		

Lieu des cours : 1471, Boul. Lionel-Boulet, local 15, Varennes (Québec) J3X 1P7




Début des cours : Samedi 4 janvier 2025

Fin des cours : Dimanche 30 mars 2025

La session d'automne sera d'une durée de **12 SEMAINES.**

Le coût ne comprend pas les frais d'affiliation à la Fédération de gymnastique du Québec de 35\$ (4 ans et plus) ou 14\$ (20 mois à 3 ans) ou 20\$ (gym-adaptée), payables annuellement lors de l'inscription.

POUR LES NON-RÉSIDENTS DE SAINTE-JULIE ET VARENNES, UN SUPPLÉMENT DE 23\$ PAR SESSION EST REQUIS / ENFANT

NIVEAU	PRÉALABLE / DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT 1x/sem	COÛT 2x/sem
NOUVEAU  YOGA POWER YOGA PILATES ÉTIREMENTS  NOUVEAU		LUNDI Power Yoga 17 h 05 à 18 h 05 Flow dynamique 18 h 10 à 19 h 10 MARDI Yoga débutant 17 h 10 à 18 h 10 Étirements profonds 18 h 15 à 19 h 15 MERCREDI Pilates 17 h 15 à 18 h 15 VENDREDI Pilates 17 h 15 à 18 h 15 Yoga débutant et stretching 18 h 25 à 19 h 25 SAMEDI Power Yoga 08 h 35 à 09 h 35 Pilates 09 h 50 à 10 h 50 Yoga débutant 11 h 00 à 12h00	160\$ OU 175\$ POUR 12 SÉANCES AU CHOIX AU COURS DE LA SESSION HIVER 2024 OU 17\$ DROP IN	
GYM-BRICO (3 à 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 et les ateliers d'arts plastiques	Vendredi 09 h 00 à 12 h 00	371\$	

La session d'automne sera d'une durée de **12 SEMAINES**.

Le coût ne comprend pas les frais d'affiliation à la Fédération de gymnastique du Québec de 35\$ (4 ans et plus) ou 14\$ (20 mois à 3 ans) ou 20\$ (gym-adaptée), payables annuellement lors de l'inscription.

POUR LES NON-RÉSIDENTS DE SAINTE-JULIE ET VARENNES, UN SUPPLÉMENT DE 23\$ PAR SESSION EST REQUIS / ENFANT

NIVEAU	PRÉALABLE / DESCRIPTION	HORAIRE		COÛT 1x/sem	COÛT 2x/sem
GYM-BÉBÉ parent /enfant (18 à 24 mois)	Aucun préalable. Gym-Bébé est un cours parent/enfant qui permet aux tout-petits de faire de l'exercice, de s'amuser et de développer motricité et contact avec les autres enfants. La présence d'un parent par enfant est obligatoire.	Mercredi et vendredi Samedi ou dimanche	09 h 00 à 09 h 45 08 h 30 à 09 h 15 09 h 30 à 10 h 15 10 h 30 à 11 h 15	193 \$	
GYM-BAMBIN parent /enfant (25 à 36 mois)	Aucun préalable. Gym-Bambin 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. La présence d'un parent par enfant est obligatoire.	Mercredi et vendredi Vendredi Samedi ou dimanche	09 h 00 à 09 h 45 16 h 00 à 16 h 45 08 h 30 à 09 h 15 09 h 30 à 10 h 15 10 h 30 à 11 h 15	193 \$	
GYM-ENFANCE parent / enfant (3-4 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. La présence d'un parent par enfant est obligatoire.	Lundi Mardi Mercredi Mercredi et vendredi Vendredi Samedi ou dimanche	17 h 15 à 18 h 00 17 h 00 à 17 h 45 17 h 30 à 18 h 15 10 h 00 à 10 h 45 17 h 00 à 17 h 45 07 h 45 à 08 h 30 08 h 30 à 09 h 15 09 h 30 à 10 h 15 10 h 30 à 11 h 15	193 \$	
GYMINI (ROUGE) (4-5 ans)	Aucun préalable. Gymini est un cours d'initiation à la gymnastique.	Lundi Mardi Mercredi, jeudi ou vendredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche	17 h 00 à 18 h 00 17 h 00 à 18 h 00 11 h 00 à 12 h 00 17 h 15 à 18 h 15 17 h 00 à 18 h 00 08 h 30 à 09 h 30 09 h 45 à 10 h 45 11 h 00 à 12 h 00 08 h 30 à 09 h 30 09 h 45 à 10 h 45 11 h 00 à 12 h 00	213 \$	372 \$
TAN (5 ans)	Aucun préalable	Lundi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche	17 h 00 à 18 h 15 17 h 15 à 18 h 30 17 h 00 à 18 h 15 08 h 45 à 10 h 00 10 h 30 à 11 h 45 09 h 00 à 10 h 15 10 h 45 à 12 h 00	248 \$	419 \$
TAN (6-7 ans) filles	Aucun préalable	Lundi Mardi Mercredi Vendredi Samedi Dimanche	17 h 30 à 19 h 00 17 h 45 à 19 h 15 17 h 15 à 18 h 45 18 h 15 à 19 h 45 08 h 45 à 10 12 h 00 à 13 h 30 13 h 00 à 14 h 30 09 h 00 à 10 h 30 12 h 30 à 14 h 00	290 \$	482 \$
TAN (8 ans et +) filles	Aucun préalable	Lundi Mardi Samedi Dimanche	18 h 30 à 20 h 00 18 h 30 à 20 h 00 12 h 30 à 14 h 00 12 h 45 à 14 h 15	290 \$	482 \$

La session d'automne sera d'une durée de **12 SEMAINES**.

Le coût ne comprend pas les frais d'affiliation à la Fédération de gymnastique du Québec de 35\$ (4 ans et plus) ou 14\$ (20 mois à 3 ans) ou 20\$ (gym-adaptée), payables annuellement lors de l'inscription.

POUR LES NON-RÉSIDENTS DE SAINTE-JULIE ET VARENNES, UN SUPPLÉMENT DE 23\$ PAR SESSION EST REQUIS / ENFANT

NIVEAU	PRÉALABLE / DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT 1x/sem	COÛT 2x/sem
BRONZE (6-7 ans) filles	Avoir réussi le niveau tan	Mardi 18 h 00 à 19 h 30 Jeudi 17 h 30 à 19 h 00 Samedi 10 h 30 à 12 h 00 12 h 30 à 14 h 00 Dimanche 12 h 30 à 14 h 00	290 \$	482 \$
BRONZE (8 ans et +) filles	Avoir réussi le niveau tan	Lundi 18 h 30 à 20 h 00 Mercredi 19 h 00 à 20 h 30 Vendredi 18 h 30 à 20 h 00 Samedi 14 h 30 à 16 h 00 Dimanche 14 h 15 à 15 h 45	290 \$	482 \$
MAUVE / BLEU (9 ans et -) filles	Avoir réussi le niveau bronze	Lundi 18 h 30 à 20 h 30 Jeudi 17 h 30 à 19 h 30 Dimanche 12 h 30 à 14 h 30	322 \$	540 \$
MAUVE / BLEU (10 ans et +) filles	Avoir réussi le niveau bronze	Mercredi 18 h 30 à 20 h 30 Jeudi 18 h 30 à 20 h 30 Dimanche 14 h 30 à 16 h 30	322 \$	540 \$
TURQUOISE, ARGENT & ORANGE Filles	Avoir réussi le niveau bleu	Mercredi 18 h 30 à 20 h 30	322 \$	540 \$
GARÇONS (6-8 ans)	Aucun préalable	Mardi 17 h 15 à 18 h 45 Samedi 13 h 00 à 14 h 30 Dimanche 08 h 30 à 10 h 00 10 h 15 à 11 h 45	290 \$	482 \$
GARÇONS (9 ans et +)	Aucun préalable	Dimanche 12 h 30 à 14 h 00	290 \$	
TRAMPOLINE (6 à 8 ans)	Aucun préalable	Lundi 17 h 30 à 18 h 30 Jeudi 17 h 15 à 18 h 15 Samedi 09 h 15 à 10 h 15 Dimanche 10 h 45 à 11 h 45	226 \$	375 \$
TUMBLING (6 à 8 ans)	Aucun préalable	Samedi 14 h 45 à 15 h 45	226 \$	
TRAMPOLINE (9 ans à 11 ans)	Aucun préalable	Lundi 18 h 45 à 20 h 15 Mercredi 19 h 00 à 20 h 30 Jeudi 18 h 30 à 20 h 00 Dimanche 12 h 30 à 14 h 00	304 \$	513 \$
TUMBLING (9 ans à 11 ans)	Aucun préalable	Dimanche 14 h 15 à 15 h 45	304 \$	
TRAMPOLINE ADO (12-17 ans)	Aucun préalable	Mercredi 19 h 15 à 20 h 45	304 \$	
TRAMPOLINE ADULTE (18 ans et +)	Aucun préalable	Mardi 19 h 30 à 20 h 30	226 \$	
TUMBLING ADO (12 ans et +)	Aucun préalable	Dimanche 14 h 00 à 15 h 30	304 \$	
CHEERLEADING (7 ans et +)	Acrobaties aériennes, pyramides et chorégraphie de groupe pour filles et garçons.	Samedi 14 h 30 à 16 h 00	290 \$	
CIRQUE (6 – 10 ans)	Initiation au cirque aérien (trapèze), mains à mains, jonglerie et acrobaties.	Mardi 18 h 00 à 19 h 30	305 \$	
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE RÉCRÉATIVE (6-7 ans / 8 ans et+)	Initiation à la chorégraphie au sol avec rubans, cerceau et cordes.	Mercredi 17 h 15 à 18 h 45	290 \$	
GYM-ADO (12-17 ans)	Aucun préalable	Lundi 19 h 15 à 20 h 45	290 \$	
PARKOUR (6 – 8 ans)	Aucun préalable	Samedi 14 h 45 à 15 h 45	226 \$	

La session d'automne sera d'une durée de **12 SEMAINES**.

Le coût ne comprend pas les frais d'affiliation à la Fédération de gymnastique du Québec de 35\$ (4 ans et plus) ou 14\$ (20 mois à 3 ans) ou 20\$ (gym-adaptée), payables annuellement lors de l'inscription.

POUR LES NON-RÉSIDENTS DE SAINTE-JULIE ET VARENNES, UN SUPPLÉMENT DE 23\$ PAR SESSION EST REQUIS / ENFANT

NIVEAU	PRÉALABLE / DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT 1x/sem	COÛT 2x/sem
PARKOUR (9 - 14 ans)	Aucun préalable	Vendredi 20 h 00 à 21 h 00 Dimanche 15 h 45 à 16 h 45	226 \$	375 \$
FÊTES D'ENFANTS	Le club organise des fêtes d'enfants des plus «Dynamix» ! Surprises et rebondissements garantis. Au programme : trampoline, gymnastique et surprises pour le fêté(e) et ses invité(e)s. Réservation par téléphone Cartons d'invitations disponibles sur demande.	1h30 de gymnastique Possibilité de louer un local *Frais supplémentaires		

Le club organise des activités lors des congés scolaires du :

21 février / 3 au 7 mars

Inscription à la journée. 9h à 16h (3 ans et plus)

Possibilité de service de garde de 7h à 9h et de 16h à 18h. / 7\$ par jour

Coût : 46 \$ membre / 51 \$ non-membre (supplément de 5\$ pour les non-résidents.)

Inscriptions sur le site Internet de l'École.

**** AVIS AUX RÉSIDENTS DE SAINT-AMABLE *****

Nouvelle procédure de remboursement des frais de non-résidents pour les inscriptions aux activités de l'école Les Dynamix.
Pour toute question sur le remboursement de ce frais ainsi que la procédure, veuillez communiquer avec le représentant de votre ville.