

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

Ces disciplines développent essentiellement la coordination, la motricité, la souplesse, la force, l'équilibre et la puissance.

Inscriptions : **Anciens membres** 2 au 8 mars - 17h00
Ouvertes à tous 11 mars – 17h00

**Carte loisir exigée pour les résidents de
Varenes 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 : Lundi 6 avril 2026




Fin des cours : Voir calendrier

La session de printemps sera d'une durée de **8 ou 9 SEMAINES.**
Voir informations au bas du document

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.

Frais de 20.00\$ applicable pour paiement refusé

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

NIVEAU	PRÉALABLE / DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT 1x/sem	COÛT 2x/sem
 YOGA POWER YOGA PILATES ÉTIREMENTS 		LUNDI Yoga maman bébé 14 h 30 à 15 h 30 Pilates (au sol) 17 h 15 à 18 h 15 Yin Yoga (étirement) 18 h 30 à 19 h 30 MARDI Hatha flow 17 h 15 à 18 h 15 Hiit * 18 h 30 à 19 h 30 *Entraînement fractionné à haute intensité MERCREDI Yoga doux 09 h 00 à 10 h 00 Yoga sur chaise 10 h 10 à 11 h 10 Yin Yoga (stretching) 17 h 15 à 18 h 15 Pilates (au sol) 18 h 30 à 19 h 30 VENDREDI Power Yoga 17 h 15 à 18 h 15 Yoga doux (Étirement Yin) 18 h 30 à 19 h 30		

La session de printemps sera d'une durée de **8 ou 9 SEMAINES**.
Voir informations au bas du document

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.

Frais de 20.00\$ applicable pour paiement refusé

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-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	343\$	-
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, jeudi ou vendredi 09 h 00 à 09 h 45 Vendredi 16 h 00 à 16 h 45 Samedi ou dimanche 08 h 30 à 09 h 15 09 h 45 à 10 h 30 11 h 00 à 11 h 45	136\$	-
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, jeudi ou vendredi 09 h 00 à 09 h 45 Vendredi 17 h 00 à 17 h 45 Samedi ou dimanche 08 h 30 à 09 h 15 09 h 45 à 10 h 30 11 h 00 à 11 h 45	136\$	-
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 17 h 30 à 18 h 15 Mardi 17 h 00 à 17 h 45 Mercredi 17 h 15 à 18 h 00 Mercredi, jeudi ou vendredi 10 h 00 à 10 h 45 Vendredi 17 h 00 à 17 h 45 Samedi ou dimanche 07 h 45 à 08 h 30 08 h 30 à 09 h 15 09 h 45 à 10 h 30 11 h 00 à 11 h 45	136\$	-
GYMINI (ROUGE) (4-5 ans)	Aucun préalable. Gymini est un cours d'initiation à la gymnastique.	Lundi 17 h 00 à 18 h 00 Mardi 17 h 00 à 18 h 00 Mercredi, jeudi ou vendredi 11 h 00 à 12 h 00 Jeudi 17 h 15 à 18 h 15 Vendredi 17 h 15 à 18 h 15 Samedi 08 h 45 à 09 h 45 10 h 00 à 11 h 00 11 h 15 à 12 h 15 Dimanche 08 h 45 à 09 h 45 10 h 00 à 11 h 00 11 h 15 à 12 h 15	218\$	394\$
TAN (5 ans)	Aucun préalable	Lundi 17 h 00 à 18 h 15 Jeudi 17 h 15 à 18 h 30 Vendredi 17 h 15 à 18 h 30 Samedi 09 h 00 à 10 h 15 10 h 45 à 12 h 00 Dimanche 09 h 00 à 10 h 15 10 h 45 à 12 h 00	246\$	431\$

La session de printemps sera d'une durée de **8 ou 9 SEMAINES.**

Voir informations au bas du document

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.

Frais de 20.00\$ applicable pour paiement refusé

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
TAN (6-7 ans) filles	Aucun préalable	Lundi 17 h 30 à 19 h 00 Mardi 17 h 45 à 19 h 15 Mercredi 17 h 15 à 18 h 45 Vendredi 18 h 15 à 19 h 45 Samedi 08h 45 à 10 h 15 10 h 30 à 12 h 00 13 h 00 à 14 h 30 Dimanche 09 h 00 à 10 h 30 12 h 30 à 14 h 00	279\$	481\$
TAN (8 ans et +) filles	Aucun préalable	Lundi 18 h 30 à 20 h 00 Mardi 18 h 15 à 19 h 45 Samedi 12 h 30 à 14 h 00 Dimanche 12 h 45 à 14 h 15	279\$	481\$
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 15 à 11 h 45 12 h 30 à 14 h 00 Dimanche 12 h 30 à 14 h 00	279\$	481\$
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 15 à 15 h 45 Dimanche 14 h 45 à 16 h 15	279\$	481\$
MAUVE / BLEU (9 ans et -) filles	Avoir réussi le niveau bronze	Lundi 18 h 15 à 20 h 15 Jeudi 17 h 30 à 19 h 30 Dimanche 12 h 30 à 14 h 30	305\$	527\$
MAUVE / BLEU (10 ans et +) filles	Avoir réussi le niveau bronze	Mercredi 18 h 15 à 20 h 15 Jeudi 18 h 30 à 20 h 30 Dimanche 14 h 15 à 16 h 15	305\$	527\$
TURQUOISE, ARGENT & ORANGE Filles	Avoir réussi le niveau bleu	Mercredi 18 h 15 à 20 h 15 Dimanche 14 h 15 à 16 h 15	305\$	527\$
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 45 à 10 h 15 10 h 30 à 12 h 00	279\$	481\$
GARÇONS (9 ans et +)	Aucun préalable	Jeudi 18 h 45 à 20 h 15 Dimanche 12 h 30 à 14 h 00	279\$	481\$
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 00 à 10 h 00 Dimanche 10 h 45 à 11 h 45	229\$	397\$
TUMBLING (6 à 8 ans)	Aucun préalable	Samedi 14 h 45 à 15 h 45	229\$	-
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 13 h 00 à 14 h 30	290\$	505\$
TUMBLING (9 ans à 11 ans)	Aucun préalable	Dimanche 14 h 15 à 15 h 45	290\$	-
TRAMPOLINE ADO (12-17 ans)	Aucun préalable	Mercredi 19 h 00 à 20 h 30 Vendredi 19 h 00 à 20 h 30	214\$	-
TRAMPOLINE ADULTE (18 ans et +)	Aucun préalable	Mardi 19 h 30 à 20 h 30	159\$	-

La session de printemps sera d'une durée de **8 ou 9 SEMAINES**.
Voir informations au bas du document

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.

Frais de 20.00\$ applicable pour paiement refusé

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
TUMBLING ADO (12 ans et +)	Aucun préalable	Dimanche	14 h 15 à 15 h 45	204\$	-
CHEERLEADING (7 ans et +)	Acrobaties aériennes, pyramides et chorégraphie de groupe pour filles et garçons.	Samedi	14 h 15 à 15 h 45	279\$	-
CIRQUE (6 – 12 ans)	Initiation au cirque aérien (trapèze), mains à mains, jonglerie et acrobaties.	Mardi	17 h 45 à 19 h 15	290\$	-
CIRQUE (ADO)	Initiation au cirque aérien (trapèze), mains à mains, jonglerie et acrobaties.	Mardi	18h00 à 19h30	214\$	-
CIRQUE (ADULTE)	Initiation au cirque aérien (trapèze), mains à mains, jonglerie et acrobaties.	Jeudi Vendredi	19h00 à 20h00 11h00 à 12h00	214\$	-
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	279\$	-
GYM-ADO (12-17 ans)	Aucun préalable	Lundi	19 h 15 à 20 h 45	204\$	-
PARKOUR (6 – 8 ans)	Aucun préalable	Samedi	14 h 45 à 15 h 45	229\$	-
PARKOUR (9 - 14 ans)	Aucun préalable	Vendredi Dimanche	19 h 30 à 20 h 30 14 h 30 à 15 h 30	229\$	-
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		285\$ Gym 40 \$ Local	

**** 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.

- Le classement des athlètes se fera selon l'âge de l'enfant en date du **1^{er} septembre** et ce, pour toute l'année gymnique 2025-2026, pour les groupes Gymini (4 ans et plus) et suivants.
- **Aucune reprise de cours dans un autre groupe n'est possible en cas d'absence.**
- École les Dynamix se réserve le droit d'annuler un cours par manque d'inscriptions.
- École les Dynamix se garde le droit d'apporter des modifications aux horaires d'entraînement.
- École les Dynamix se réserve le droit de jumeler 2 cours de niveau ou de discipline semblable.
- Aucun remboursement ne sera effectué en cas de fermeture hors de notre contrôle (force majeure) ex : manque d'électricité ou d'eau.
- Frais de 20.00\$ applicable pour paiement refusé.
- **Aucun bijou en tout temps. ATTENTION : Aucune boucle d'oreille.**
- **Habillement pour les cours d'athlète de plus de 4 ans :**

- Le port du maillot de gymnastique (ou maillot 1 pièce sans jupe) avec ou sans cuissard/ legging est obligatoire en tout temps.
- Le port du short et du singlet ou chandail serré est requis pour les garçons.
- Habillement pour le cours parent-enfant :
 - Habillement sport près du corps
- Un enfant pourra se voir refuser l'accès au gymnase s'il ne porte pas les vêtements demandés.
- La session de printemps est de 8 semaines pour les groupes parents-enfants (gym-bébé, gym-bambin, gym-enfance) ainsi que les cours adultes.
- La session printemps est de 9 semaines pour les cours sans parents et comprend un costume que l'athlète pourra garder au terme de la session. Ce costume (de 50\$ taxes inc) est non remboursable (après le premier cours) en cas d'abandon.