

PROGRAMMES **CÉGEP** / MUNICIPALITÉS

# PROGRAMMATION AUTOMNE 2018



RENSEIGNEMENTS : **450 743-9127**

# T A B L E D E S M A T I È R E S

KINO GYM-ATOUT .....	3
ENTRAÎNEMENTS PRIVÉS .....	4
COURS EN GROUPE .....	5
HORAIRE .....	6
PROGRAMMES JEUNESSE .....	7
AMIKINS .....	7
CHEERLEADING .....	8
FÊTES D'ENFANTS .....	9
ACTIVITÉS DE GYMNASES .....	10
ESCALADE INTÉRIEURE .....	10
BADMINTON LIBRE .....	10
LOCATION DE GYMNASES .....	11

## PROGRAMMES **CÉGEP** MUNICIPALITÉS

Depuis juin 1986, un partenariat entre le Centre sportif du Cégep de Sorel-Tracy et 10 municipalités permet d'offrir à tous les résidents de ces dernières une plus large gamme de service en matière d'activités physiques. En plus, par une implication financière des municipalités membres, les enfants, les étudiants et les personnes âgées de 60 ans et plus bénéficient de tarifs avantageux lors de leur inscription à l'une des activités proposées par les programmes.

Listes des municipalités membres : Contrecoeur, Massueville, Saint-Aimé, Saint-Joseph, Saint-Ours, Saint-Robert, Saint-Roch-de-Richelieu, Sainte-Anne-de-Sorel, Sainte-Victoire et Sorel-Tracy.

# KINO GYM-ATOUT

Vous désirez retrouver la forme, améliorer votre condition physique ou maintenir votre pratique quotidienne d'activité physique? Joignez-vous à Kino Gym-Atout pour ses nombreux services, son encadrement sécuritaire et professionnel et son ambiance accueillante et conviviale.

Différents forfaits sont offerts pour répondre à vos besoins de 1 à 12 mois : abonnement essai un mois illimité, abonnement illimité, abonnement de jour, abonnement de soirée et abonnement parent/enfant.

## INCLUANT :

- Évaluation de la condition physique;
- Programme d'entraînement personnalisé;
- Accès au badminton libre gratuitement avec un partenaire invité.

## Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi : 6 h 30 à 22 h 00

Samedi et dimanche : 8 h 00 à 16 h 00

PORTES  
OUVERTES

DU 4 AU 9 SEPTEMBRE 2018

VENEZ ESSAYER NOS  
ACTIVITÉS D'AUTOMNE  
GRATUITEMENT

RÉSERVEZ VOS PLACES DÈS MAINTENANT!

## TARIFS CONCURRENTIELS :

- **Tarif AVANTAGE : rabais de 20%** du tarif régulier s'appliquant aux étudiants et aux personnes âgées de 60 ans et plus résidents d'une municipalité membre des Programmes Cégep/Municipalités;
- **Rabais de 10%** consenti lors d'un réabonnement effectué dans les 7 jours suivant la date d'expiration;
- **Rabais de 10%** consenti sur la facture totale de 2 membres et plus d'une même famille résidant à la même adresse et s'inscrivant simultanément;
- **Rabais de 15%** consenti aux employés d'une des entreprises membres des Programmes Cégep/Entreprises (aussi offert à leur conjoint et enfants).



**AUCUNS RABAIS NE PEUVENT ÊTRE JUMELÉS**

# K I N O GYM-ATOUT

## ENTRAÎNEMENTS PRIVÉS :

### Que ce soit pour :

- Maintenir votre motivation;
- Assurer des entraînements sécuritaires et adaptés;
- Superviser les techniques d'entraînement et corriger la posture;
- Prévenir les blessures musculo-squelettiques;
- Ajuster constamment les entraînements;
- Optimiser le temps d'entraînement;
- Éviter de « stagner » dans l'atteinte de vos objectifs;
- Maximiser vos résultats.

Nous avons la solution! N'hésitez pas à faire appel à un de nos entraîneurs privés, qualifiés pour optimiser votre expérience d'entraînement!

## GRILLE DES TARIFS

Forfaits	Tarifs abonnés
1 heure ou 2 X 30 minutes	49,99\$
5 heures (5 X 1 heure ou 10 X 30 minutes)	236,99\$
10 heures (10 X 1 heure ou 20 X 30 minutes)	449,99\$
15 heures (15 X 1 heure ou 30 X 30 minutes)	637,99\$

Les tarifs n'incluent pas les taxes.

**Choisir d'intégrer des entraînements privés à sa routine quotidienne, c'est investir pour sa santé, sa condition physique et l'atteinte de ses objectifs.**

## NOTRE ÉQUIPE D'ENTRAÎNEURS :



Dominic Bérard



Sylvie Dumas



Gabrielle Little (stagiaire)

# COURS EN GROUPE



**PILATES** : ensemble d'exercices physiques travaillant les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre du corps, la posture et le maintien de la colonne vertébrale, tout en tenant compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements. Ce cours est donné par une entraîneuse certifiée en Pilates.

## PLUSIEURS NIVEAUX OFFERTS :



**PILATES AU SOL (niveau 1)** : cours permettant de renforcer et tonifier tous les muscles du tronc (abdominaux, dos, plancher pelvien) par le biais d'exercices de Pilates.

**PILATES AU SOL (niveau 2)** : cours offert aux personnes ayant suivies au moins une session de Pilates. Des exercices au sol de base sont proposés ainsi qu'une initiation à des exercices avec le ballon suisse.



**PILATES-BALLON (niveau 3)** : cours offerts aux personnes de niveaux intermédiaires et avancés voulant travailler plus intensément à l'aide du ballon suisse et parfois avec les disques gliding, des outils d'une grande efficacité! Défis et plaisir assurés!

**MAMANS-BÉBÉS** : Cours de mise en forme pour mamans (ou papas) avec bébés qui permet de bouger et de socialiser. Ce cours, donné par une kinésiologue, est sécuritaire et adapté pour la femme en post-grossesse. Pour la session d'automne, les cours sont donnés principalement à l'extérieur, mais également au gymnase du Cégep en cas de mauvais temps.

## GRILLE DES TARIFS

	Tarifs adultes et non-membres	Tarifs étudiants/ aînés membres Cégep/Municipalités	Tarifs étudiants du Cégep membres Cégep/Municipalités
1 cours (12 semaines)	107,00\$	101,65\$	91,49\$
2 cours (12 semaines)	192,60\$	182,97\$	164,67\$
Séance à la fois		10,44\$	

Les tarifs n'incluent pas les taxes.

# COURS EN GROUPE

## SESSION AUTOMNE 2018

Du 10 septembre au 29 novembre – 12 semaines

Jours	Heures	Cours
Lundi	16 h 15 à 17 h 15	Pilates au sol (niveau 1)
Mardi	10 h 30 à 11 h 30	Mamans-bébés
	17 h 30 à 18 h 30	Pilates-Ballon (niveau 3)
Mercredi	16 h 15 à 17 h 15	Pilates au sol (niveau 2)
Jeudi	10 h 30 à 11 h 30	Mamans-bébés
	17 h 15 à 18 h 15	Pilates-Ballon (niveau 3)

- Inscriptions au Centre sportif du Cégep de Sorel-Tracy jusqu'au 9 septembre 2018;
- Places limitées : un minimum de 9 personnes est nécessaire pour ouvrir les cours, maximum 15;
- Les cours s'offrent au gymnase du Cégep, au Centre culturel ou au parc Regard-sur-le-Fleuve, selon le cours;
- Exercices en fonction de tous les niveaux de condition physique.

# PROGRAMMES JEUNESSE

## AMIKINS (2 1/2 - 5 ans)

Ce cours s'adresse aux petits AmiKins de 2 1/2 à 5 ans qui souhaitent dépenser de l'énergie tout en s'amusant.

Les habiletés motrices de base telles que courir, grimper, sauter et lancer doivent être développées en bas âge. Ce cours est une façon ludique et amusante de favoriser le développement de votre enfant.



### SESSION AUTOMNE 2018

Les samedis du 22 septembre au 1<sup>er</sup> décembre 2018 – 10 semaines

Catégories	Horaires	Tarif membres Cégep/ Municipalités	Tarif non- membres Cégep/ Municipalités
3 ans (parcours)	9 h 00 à 9 h 45	105,00\$	150,00\$
4-5 ans (parcours)	10 h 00 à 10 h 45		
2 1/2-3 ans (accompagné d'un parent)	11 h 00 à 11 h 45		

Aucunes taxes applicables

- Inscriptions au Centre sportif du Cégep de Sorel-Tracy jusqu'au 21 septembre 2018;
- Places limitées : un minimum de 7 enfants est nécessaire pour ouvrir les cours, maximum 15;
- Selon les inscriptions, les groupes d'âge et les horaires pourront être revus;
- Les cours sont offerts les samedis au gymnase du Cégep;
- Pas de cours le samedi 27 octobre 2018.

### FORFAIT « JE MAXIMISE MON TEMPS »

**34,99\$**

PLUS TAXES (10 SEMAINES)

PERMET À UN ADULTE ACCOMPAGNATEUR DE S'ENTRAÎNER  
À LA SALLE KINO GYM-ATOUT DURANT L'ACTIVITÉ DE L'ENFANT.

# PROGRAMMES JEUNESSE

## CHEERLEADING RÉCRÉATIF (5-11 ans)

Les cours de cheerleading récréatif permettent à tous les jeunes entre 5 et 11 ans de s'initier au cheerleading, d'apprendre les techniques de base tout en s'amusant sous la supervision d'une entraîneuse certifiée.



### L'inscription comprend :

- Les 10 semaines de cours avec un spectacle;
- L'encadrement d'une entraîneuse pour 6 jeunes;
- Le prêt d'un uniforme de cheerleading pour les atomes et les moustiques seulement (dépôt de 50\$ requis).

### SESSION AUTOMNE 2018

Les samedis du 22 septembre au 8 décembre 2018 – 10 semaines

Catégories	Horaires	Tarif membres Cégep/ Municipalités	Tarif non- membres Cégep/ Municipalités
Minis (5-6 ans)	9 h 00 à 9 h 45	105,00\$	150,00\$
Atomes (7-8 ans)	10 h 00 à 11 h 00		
Moustiques (9-11 ans)	11 h 15 à 12 h 15		

Aucunes taxes applicables

- Inscriptions au Centre sportif du Cégep de Sorel-Tracy jusqu'au 21 septembre 2018;
- Places limitées : un minimum de 8 personnes est nécessaire pour ouvrir les cours, maximum 24;
- Selon les inscriptions, les groupes d'âge et les horaires pourront être revus;
- Les cours sont offerts les samedis à l'auditorium du Cégep ou au gymnase;
- Pas de cours le 27 octobre et le 24 novembre 2018.

### FORFAIT « JE MAXIMISE MON TEMPS »

**34,99\$**

PLUS TAXES (10 SEMAINES)

PERMETTANT À UN ADULTE ACCOMPAGNEUR DE S'ENTRAÎNER  
À LA SALLE KINO GYM-ATOUT DURANT L'ACTIVITÉ DE L'ENFANT.



# PROGRAMMES JEUNESSE

## FÊTES D'ENFANTS (5-13 ans)

C'est la fête de votre enfant et vous désirez lui organiser une fête hors du commun avec tous ses amis?



### Au programme :

- 3 heures d'animation par nos animateurs, dynamiques, énergiques et responsables;
- Plusieurs activités offertes : escalade, trampoline, chasse au trésor, activités sportives (soccer, hockey intérieur, basketball, kinball, etc.), jeux ludiques (bateau pirate, balle magique, etc.), rallye avec planches à roulettes et plus encore;
- Endroit aménagé dans le gymnase, avec table, chaises et frigo, pour la période du gâteau et des cadeaux (non fournis).

Forfaits	Tarifs membres Cégep/Municipalités	Tarifs non-membres Cégep/Municipalités
SANS escalade	136,50\$	195,00\$
AVEC escalade	160,30\$	229,00\$

Aucunes taxes applicables

- Maximum 12 enfants (sans ou avec escalade);
- Prévoir un supplément de 60\$ pour chaque tranche de 12 enfants supplémentaires;
- Un dépôt de 50\$ est exigé afin de faire la réservation. Non-remboursable advenant une annulation dans un délai de 48 heures et moins;
- Disponibilités : le vendredi soir (18 h à 21 h), samedi ou dimanche (9 h à 12 h ou 12 h 30 à 15 h 30) selon les disponibilités du gymnase.

**FÊTEZ AVEC NOUS,  
ON S'AMUSE COMME DES FOUS!**

# ACTIVITÉS DE GYMNASES

## ESCALADE INTÉRIURE

Vous souhaitez bouger en pratiquant un sport hors du commun? Profitez du plus grand mur sur parois artificielles de la région! Un personnel formé par la Fédération Québécoise de la Montagne et de l'Escalade (FQME) sera sur place pour assurer votre sécurité.



Forfaits	Tarifs adultes et non-membres	Tarifs étudiants / aînés membres Cégep/Municipalités	Tarifs étudiants du Cégep membres Cégep/Municipalités
Bloc découverte • 2 h	17,00\$	11,90\$	10,71\$
Bloc découverte • 3 h	22,50\$	15,75\$	14,18\$
Spécial accréditation*		10,50\$	

Les tarifs n'incluent pas les taxes.

- Réservation requise selon les disponibilités du gymnase : 4 personnes minimum;
  - Matériel nécessaire pour grimper fourni sur place (corde, moulinette, harnais, Grigri).
- \* Si vous possédez une accréditation d'escalade valide, venez grimper de façon autonome. Seuls les participants accrédités peuvent assurer les grimpeurs qui les accompagnent (présentation de la carte valide obligatoire).

## BADMINTON LIBRE

En famille ou entre amis, voilà une bonne idée pour dépenser de l'énergie à petit prix.

Des terrains sont disponibles chaque semaine, selon un horaire variable. Renseignez-vous dès maintenant!



Forfaits	Tarifs pour tous	Tarif étudiants du Cégep	Tarif membres du Gym-Atout
À la fois	7,00\$ tx incl.	GRATUIT*	GRATUIT**
Carte de 10 accès	63,00\$ tx incl.		

- Équipement fourni sur place au besoin;
  - Les membres du Kino Gym-Atout peuvent amener au badminton libre un partenaire-invité gratuitement à chaque visite.
- \* Présentation d'une carte valide obligatoire.

# LOCATION DE GYMNASES

Que ce soit pour une partie amicale ou compétitive de volleyball, de basketball, de soccer intérieur ou encore de hockey cosom, le gymnase sera à votre disposition.



Location	Tarifs pour tous	Tarif étudiants du Cégep
1/2 gymnase	47,75\$/heure	GRATUIT (Pour les étudiants seulement, avec présentation de la carte étudiante valide) *Certaines conditions s'appliquent.
Espace sportif Desjardins	51,75\$/heure	
Gymnase complet (double)	67,00\$/heure	

Les tarifs n'incluent pas les taxes.

- Réservation obligatoire selon les disponibilités des plateaux;
- Équipements et matériel sportifs inclus;
- 10% de rabais est octroyé lors de 10 réservations et plus.

## PLUSIEURS HEURES DE JOUR DISPONIBLES!

### RÉSERVATION

Pour effectuer une réservation, contactez Karine Lagotte au :

**450 742-6651, poste 2807 ou par courriel à [karine.lagotte@cegepst.qc.ca](mailto:karine.lagotte@cegepst.qc.ca)**

# RENSEIGNEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!

**PARCE QU'EN FORME ET EN SANTÉ,  
ON SOURIT MIEUX À LA VIE!**

**OFFREZ LA SANTÉ EN CADEAU!**



3000, BOULEVARD DE TRACY, SOREL-TRACY

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS**

**450 743-9127**

**JOIGNEZ-NOUS SUR FACEBOOK!**



VOIR LES DÉTAILS AU : [WWW.CEGEPST.QC.CA/CENTRE-SPORTIF](http://WWW.CEGEPST.QC.CA/CENTRE-SPORTIF)

