

Session Hiver 2026
17 janvier au 22 mars 2026

8 semaines de cours

Palestre Gatineau - Centre Sportif de Gatineau

Fourmis 18-36 mois (un parent avec l'enfant) - Mixte

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Samedi	8h30-9h10	163\$	20
Samedi	9h35-10h15	163\$	20
Samedi	10h40-11h20	163\$	10
Dimanche	8h50 - 9h30	163\$	20
Dimanche	9h35 - 10h15	163\$	20
Lundi	17h-17h40	163\$	20
Mardi	9h-9h40	163\$	10
Mardi	16h30-17h10	163\$	10

Coccinelles 3-4 ans (sans parent) - Mixte

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Samedi	8h30-9h20	176\$	16
Samedi	9h35-10h25	176\$	16
Samedi	10h40-11h30	176\$	16
Dimanche	8h40-9h30	176\$	16
Dimanche	9h35-10h25	176\$	8
Dimanche	10h40-11h30	176\$	8
Lundi	17h-17h50	176\$	16
Mardi	9h50-10h40	176\$	8
Mardi	16h30-17h20	176\$	16
Vendredi	16h30-17h20	176\$	8

Sauterelles 4-5 ans - Mixte

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Samedi	8h30-9h30	190\$	8
Samedi	9h35-10h35	190\$	8
Samedi	10h40-11h40	190\$	16
Dimanche	8h30-9h30	190\$	8
Dimanche	9h35-10h35	190\$	16
Dimanche	10h40-11h40	190\$	16
Lundi	17h-18h	190\$	8
Lundi	18h-19h	190\$	16
Mardi	16h30-17h30	190\$	8
Vendredi	16h30-17h30	190\$	8

Chenilles 6-8 ans - Mixte

Niveau 1 à 4

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Samedi	8h40-10h10	209\$	10
Samedi	12h-13h30	209\$	20
Samedi	14h20-15h50	209\$	10
Dimanche	14h20-15h50	209\$	10
Lundi	18h-19h30	209\$	20
Jeudi	16h30-18h	209\$	10
Jeudi	18h00-19h30	209\$	10
vendredi	16h30-18h	209\$	10
Vendredi	17h40-19h10	209\$	10

Niveau 4+

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Samedi	10h20-11h50	209\$	10
Samedi	14h40-16h10	209\$	20
Dimanche	12h-13h30	209\$	10
Jeudi	18h40-20h10	209\$	10

Gymnastique pour Garçons

6 ans et + / débutant et intermédiaire

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Samedi	9h50-11h50	234\$	10

Fantastiques 9 ans + / Fille

Niveau 1 à 4

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Samedi	12h30-14h30	234\$	10
Samedi	14h40-15h40	234\$	20
Dimanche	13h40-15h40	234\$	10
Jeudi	17h-19h	234\$	10
vendredi	18h10-20h10	234\$	10

Niveau 4+

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Samedi	12h30-14h30	234\$	10
Samedi	14h40-15h40	234\$	10
Dimanche	12h10-14h10	234\$	10
Lundi	18h-20h	234\$	10

Gymnastique pour adultes 16 à 99 ans - Mixte

Débutant / Intermédiaire

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Dimanche	10h-11h30	209\$	10
Mercredi	19h30-21h	209\$	15

Mini-Élite / Fille

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
FILLES Débutant (1) 3-5 ans **doit avoir fait un minium d'une session coccinelle ou sauterelle			
Samedi	8h40-9h10	209\$	8
Dimanche	10h30-12h	209\$	8
Jeudi	17h-18h30	209\$	8
FILLES Intermédiaire (2) 4-6 ans **doit avoir fait un minium d'une session mini-élite débutant			
Samedi	8h10-10h10	234\$	8
Dimanche	10h30-12h30	234\$	8
vendredi	17h30-19h30	234\$	8

Mini-Élite / Garçon

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
GARÇONS 4-6 ans **doit avoir fait un minium d'une session coccinelle ou sauterelle			
Samedi	8h10-9h40	209\$	8

Élites 4-6 ans / Fille

(* doit avoir suivi le mini-élite au moins une session)

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Samedi ET	10h15-12h15	426\$	16
Mecredi	17h-19h		

Gymnastique avancé

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
FILLES 7-9 ans **doit avoir réussi le niveau 3 ou le élite, ou avoir une invitation d'un entraîneur			
Samedi ET	12h-14h	426\$	10
Mardi	17h-19h		
Dimanche ET	12h10-14h10	426\$	10
Mercredi	17h-19h		
GARÇONS 7-9 ans **doit avoir réussi le niveau 3 ou le élite, ou avoir une invitation d'un entraîneur			
Mardi ET	17h30-19h30	426\$	10
Jeudi	18h10-20h10		
FILLES 10-15 ans **doit avoir réussi le niveau 3 ou le élite, ou avoir une invitation d'un entraîneur			
Samedi ET	12h-14h	426\$	10
Mardi	17h-19h		

Introduction à la compé / Fille

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
FILLES 7-9 ans **doit avoir réussi le gym avancé ou le élite, ou avoir une invitation d'un entraîneur			
Dimanche ET	13h-16h	578\$	10
Mercredi	17h-20h		
FILLES 10-15 ans **doit avoir réussi le gym avancé ou le élite, ou avoir une invitation d'un entraîneur			
Dimanche ET	12h30-15h30	578\$	10
Mercredi	17h-20h		

Lapins : Trampoline 6 à 9 ans -Mixte Débutant/Intermédiaire

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Samedi	8h30-9h30	190\$	10
Dimanche	9h50-10h50	190\$	10
Lundi	17h-18h	190\$	10
Lundi	18h10-19h10	190\$	10
Vendredi	17h-18h	190\$	10

Kangourous : Trampoline 10 ans et plus - Mixte Débutant/Intermédiaire

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Samedi	9h40-10h40	190\$	10
Lundi	19h20-20h20	190\$	10
Vendredi	18h10-19h10	190\$	10

Trampoline Avancé 8-15 ans - Mixte

(*doit être au minimum niveau 4 de trampoline)

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Dimanche ET	11h-12h	234\$	10
Mardi	17h-18h		

Trampoline Élite 8-15 ans - Mixte

(*doit être au minimum niveau 6 de trampoline)

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Dimanche ET	12h10-13h40	342\$	10
Mardi	18h10-19h40		

**Tumbling - 6-12 ans - Mixte
Débutant/Intermédiaire**

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Samedi	11h-12h	190\$	10
vendredi	17h30-18h30	190\$	10

**Parkour 6 ans et + / Mixte
Débutant**

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Dimanche	8h45-9h45	190\$	10

**Parkour 6 ans et + / Mixte
Intermédiaire**

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Dimanche	16h-17h30	209\$	10

**Parkour 10 ans et + / Mixte
Avancé**

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Dimanche	17h40-19h10	209\$	10

Acro Sport - programme récréatif * NOUVEAU*****
6 ans 14 ans - Mixte

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Mardi	17h30-19h	209\$	10

**Circuits de gymnastique/trampoline sans rendez-vous
enfants 1-15 ans accompagné d'un adulte**

Jour	Heure	Prix
Jeudi	9h-10h30	15.00\$ / par enfant, payable sur place

Cliniques Specialisees - mixte - 7 a 15 ans
Centre Sportif de Gatineau
Inscription par spécialité désirée - 25\$ par clinique par participant

Dates	Heure	Mouvement ciblé	Places disponibles
Mercredi 21 janvier	18h15-19h15	Flic arrière	10 places par clinique / sur réservation seulement / ***(inscription disponible en ligne jusqu'à la journée avant la clinique)***
Mercredi 28 janvier	18h15-19h15	Salto arrière	
Mercredi 4 février	18h15-19h15	Salto avant	
Mercredi 11 février	18h15-19h15	Roue sans main - saut de main sans main	
Mercredi 18 février	18h15-19h15	Technique de vrille	
Mercredi 25 février	18h15-19h15	Renversement arrière et avant	
Mercredi 11 mars	18h15-19h15	Flic arrière	
Mercredi 18 mars	18h15-19h15	Roue sans main - saut de main sans main	

CONGÉS:
7 et 8 février / 2-3-4-5-6-7-8 mars 2026