

Session - Printemps 2026

7 avril au 8 Juin

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
Lundi	16h30-17h10	163\$	10
Mercredi	9h-9h40	163\$	10
Vendredi	16h30-17h10	163\$	10
Samedi	8h30-9h10	163\$	20
Samedi	9h20-10h00	163\$	20
Samedi	10h10-10h50	163\$	20
Dimanche	8h30-9h10	163\$	10
Dimanche	9h20-10h00	163\$	10
Dimanche	10h10-10h50	163\$	10

Coccinelles 3-4 ans (sans parent) - Mixte

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Lundi	16h40-17h30	176\$	16
Lundi	17h40-18h30	176\$	8
Mercredi	9h50-10h40	176\$	8
Vendredi	16h30-17h20	176\$	16
Samedi	8h40-9h30	176\$	16
Samedi	9h40-10h30	176\$	16
Samedi	10h40-11h30	176\$	8
Dimanche	8h40-9h30	176\$	8
Dimanche	9h40-10h30	176\$	8
Dimanche	10h40-11h30	176\$	8
Dimanche	11h40-12h30	176\$	8

Sauterelles 4-5 ans - Mixte

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Lundi	16h30-17h30	190\$	8
Lundi	17h40-18h40	190\$	8
Vendredi	16h40-17h40	190\$	8
Vendredi	17h30-18h30	190\$	16
Samedi	8h30-9h30	190\$	16
Samedi	9h40-10h40	190\$	16
Samedi	10h50-11h50	190\$	16
Dimanche	8h30-9h30	190\$	8
Dimanche	9h40-10h40	190\$	8
Dimanche	10h50-11h50	190\$	8

Chenilles 6-8 ans - Mixte Niveau 1 à 8

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Lundi	16h40-18h10	209\$	10
Lundi	18h40-20h10	209\$	10
Lundi	18h50-20h20	209\$	10
Jeudi	16h30-18h00	209\$	10
Jeudi	19h10-20h40	209\$	10
Vendredi	17h20-18h50	209\$	10
Vendredi	18h40-20h10	209\$	10
Vendredi	19h00-20h30	209\$	10
Samedi	8h50-10h20	209\$	10
Samedi	10h30-12h00	209\$	10
Samedi	11h20-12h50	209\$	20
Samedi	13h00-14h30	209\$	20
Samedi	13h30-15h00	209\$	10
Samedi	14h40-16h10	209\$	20
Samedi	15h10-16h40	209\$	10
Dimanche	8h50-10h20	209\$	10
Dimanche	10h30-12h00	209\$	10
Dimanche	13h30-15h00	209\$	10
Dimanche	15h10-16h40	209\$	10
Niveau 4 à 8			
Lundi	18h20-19h50	209\$	10
Jeudi	19h10-20h40	209\$	10
Samedi	14h10-15h40	209\$	10

Gymnastique pour Garçons

GARCONS débutant/intermédiaire 6-12 ans * aucun pré-requis**

Vendredi	18h40-20h40	234\$	10
----------	-------------	-------	----

Fantastiques 9 ans + / Fille

Niveau 1 à 8

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Lundi	17h40-19h40	234\$	10
Jeudi	17h00-19h00	234\$	20
Vendredi	17h50-19h50	234\$	10
Samedi	12h00-14h00	234\$	10
Dimanche	8h50-10h50	234\$	10
Dimanche	11h00-13h00	234\$	10

Niveau 4 à 8

Samedi	13h10-15h10	234\$	10
Dimanche	13h30-15h30	234\$	10

Cours pour "Ado" 13 à 17 ans / Mixte

Tous les niveaux

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Jeudi	18h10-20h10	234\$	10
Samedi	12h05-14h05	234\$	10

Cours de gymnastique pour Adulte 16 ans + / Mixte

Tous les niveaux

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Lundi	19h40-21h10	209\$	15
Samedi	14h15-15h45	209\$	15
Dimanche	10h30-12h00	209\$	15

Mini-Élite

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
FILLE Débutant (1) 3-5 ans **doit avoir fait un minimum d'une session coccinelle ou sauterelle			
Lundi	17h20-18h50	209\$	8
Samedi	9h00-10h30	209\$	8
FILLE Intermédiaire (2) 4-6 ans **doit avoir fait un minimum d'une session mini-élite débutant			
Samedi	8h30-10h30	234\$	8
GARÇON 4-6 ans **doit avoir fait un minimum d'une session coccinelle ou sauterelle			
Vendredi	17h00-18h30	209\$	8

Élites 4-6 ans - Fille

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

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Mercredi ET	17h00-19h00	426\$	20
Samedi	10h40-12h40		

Gym avancé 7 ans et +

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
FILLE - 7 à 10 ans **doit avoir réussi le programme niveau 3 ou élite, ou avoir eu une invitation d'un entraîneur			
Mardi ET	17h00-19h00	426\$	10
Dimanche	11h20-13h20		
Mercredi ET	18h00-20h00	426\$	10
Vendredi	18h00-20h00		
FILLE - 10 à 15 ans **doit avoir réussi le programme niveau 3 ou élite, ou avoir eu une invitation d'un entraîneur			
Lundi ET	17h00-19h00	426\$	10
Samedi	10h40-12h40		
GARÇON - 7 ans + **doit avoir réussi le programme niveau 3 ou mini-élite, ou avoir eu une invitation d'un entraîneur			
Mardi ET	16h30-18h30	426\$	10
Jeudi	16h30-18h30		

Introduction à la compé 7 ans et + / Fille

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
7 à 9 ans **doit avoir suivi le gym avancé ou élite, ou avoir eu une invitation d'un entraîneur			
Mardi ET	17h00-20h00	578\$	10
Samedi	13h10-16h10		
10 à 15 ans **doit avoir suivi le gym avancé ou élite, ou avoir eu une invitation d'un entraîneur			
Mercredi ET	17h00-20h00	578\$	10
Dimanche	13h00-16h		

Lapins : trampoline 6-9 ans - Mixte Débutant/Intermédiaire

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Lundi	17h00-18h00	190\$	8
Lundi	18h10-19h10	190\$	8
Vendredi	17h00-18h00	190\$	8
Vendredi	18h10-19h10	190\$	8
Samedi	15h10-16h10	190\$	8
Dimanche	9h50-10h50	190\$	8

Kangourous : trampoline 10 ans + / Mixte Débutant/Intermédiaire

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Lundi	19h20-20h20	190\$	8
Vendredi	19h20-20h20	190\$	8

Trampoline avancé 7 ans + mixte

(*doit être au niveau 4 ou + en trampoline)

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Mardi ET	17h00-18h00	234\$	10
Dimanche	11h00-12h00		

Trampoline Élites 8 ans + mixte

(*doit être au niveau 6 ou + en trampoline)

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Mardi ET	18h10-19h40	380\$	10
Dimanche	12h10-13h40		

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

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Lundi	17h00-18h00	190\$	10

Tumbling - 8 ans + mixte **Avancé (doit avoir réussi niveau 3 en tumbling)**

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Samedi	10h35-11h35	190\$	10

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

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Samedi	8h15-9h15	190\$	10
Dimanche	9h20-10h20	190\$	10

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

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Samedi	9h25-10h25	190\$	10

Parkour 10 ans et + mixte **Débutant**

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Dimanche	16h40-17h40	190\$	10

Parkour 10 ans et + mixte **Intermédiaire**

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Dimanche	16h30-17h30	190\$	10

Parkour 10 ans et + mixte **Avancé**

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

Acro Sport - programme récréatif

6 ans 14 ans - Mixte

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Mardi	19h10-20h40	209\$	10
Samedi	13h30-15h00	209\$	10

Circuits de gymnastique/trampoline sans rendez-vous

enfants 1-15 ans accompagné d'un adulte

Jour	Heure	Prix
Jeudi	9h00-10h30	15.00\$ / par enfant, payable sur place

CONGÉS:

12 au 18 mai inclusivement

Cliniques Spécialisées - mixte - 7 à 15 ans

Centre Sportif de Gatineau

Inscription par spécialité désirée - 25\$ par clinique par participant

Dates	Heure	Mouvement ciblé	Places disponibles
Lundi 13 avril 2026	18h30-19h30	Flic arrière, série comprenant flic arrière	10 places par clinique / sur réservation seulement / ***(inscription disponible en ligne jusqu'à la journée avant la clinique)***
Lundi 20 avril 2026	18h30-19h30	Roue ou saut de main sans main	
Lundi 27 avril 2026	18h30-19h30	Salto arrière (back flip)	
Lundi 4 mai 2026	18h30-19h30	Salto avant (front flip)	
Lundi 11 mai 2026	18h30-19h30	Vrille (twisting)	
Lundi 25 mai 2026	18h30-19h30	Sortie salto arrière aux barres	
Lundi 1er juin 2026	18h30-19h30	Roue ou saut de main sans main	
Lundi 8 juin 2026	18h30-19h30	Renversement arrière et avant	