

Session - Automne 2026
19 septembre au 13 décembre 2026
11 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	215\$	10
Mercredi	9h-9h40	215\$	10
Vendredi	16h30-17h10	215\$	10
Samedi	8h30-9h10	215\$	20
Samedi	9h20-10h00	215\$	20
Samedi	10h10-10h50	215\$	20
Dimanche	8h30-9h10	215\$	10
Dimanche	9h20-10h00	215\$	10
Dimanche	10h10-10h50	215\$	10

Coccinelles 3-4 ans (sans parent) - Mixte

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Lundi	16h30-17h20	228\$	8
Mercredi	9h50-10h40	228\$	8
Mercredi	16h30-17h20	228\$	16
Vendredi	16h30-17h20	228\$	8
Samedi	8h40-9h30	228\$	16
Samedi	9h40-10h30	228\$	16
Samedi	10h40-11h30	228\$	8
Dimanche	8h40-9h30	228\$	8
Dimanche	9h40-10h30	228\$	8
Dimanche	10h40-11h30	228\$	8

Sauterelles 4-5 ans - Mixte

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Lundi	16h40-17h40	240\$	8
Lundi	17h30-18h30	240\$	8
Mercredi	17h30-18h30	240\$	16
Vendredi	17h30-18h30	240\$	8
Samedi	8h30-9h30	240\$	16
Samedi	9h40-10h40	240\$	16
Samedi	10h50-11h50	240\$	8
Dimanche	8h30-9h30	240\$	8
Dimanche	9h40-10h40	240\$	8
Dimanche	10h50-11h50	240\$	8

Chenilles 6-8 ans - Mixte Niveau 1 à 8

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Lundi	16h40-18h10	271\$	10
Lundi	18h20-19h50	271\$	10
Lundi	18h40-20h10	271\$	10
Lundi	17h50-19h20	271\$	10
Mardi	17h00-18h30	271\$	10
Mardi	18h40-20h10	271\$	10
Jeudi	17h00-18h30	271\$	10
Vendredi	16h40-18h10	271\$	10
Vendredi	18h20-19h50	271\$	10
Vendredi	18h40-20h10	271\$	10
Samedi	8h50-10h20	271\$	20
Samedi	10h30-12h00	271\$	20
Samedi	12h30-14h00	271\$	20
Samedi	15h10-16h40	271\$	20
Dimanche	8h50-10h20	271\$	10
Dimanche	10h30-12h00	271\$	10
Dimanche	12h30-14h00	271\$	10

Niveau 4 et plus

Mardi	18h40-20h10	271\$	10
Jeudi	18h40-20h10	271\$	10
Samedi	13h10-14h40	271\$	10
Dimanche	15h10-16h40	271\$	10

Gymnastique pour Garçons

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

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Vendredi	18h10-20h10	303\$	10

Fantastiques 9 ans + / Fille

Niveau 1 à 8

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Lundi	17h20-19h20	303\$	10
Vendredi	17h20-19h20	303\$	10
Samedi	9h00-11h00	303\$	10
Samedi	11h10-13h10	303\$	10
Dimanche	9h00-11h00	303\$	10
Dimanche	11h10-13h10	303\$	10

Niveau 4 et plus

Samedi	13h40-15h40	303\$	10
Dimanche	13h40-15h40	303\$	10

Cours pour "Ado" 13 à 17 ans / Mixte

Tous les niveaux

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Mardi	19h10-20h40	271\$	10

Cours de gymnastique pour Adulte 18 ans + / Mixte

Tous les niveaux

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Jeudi	19h40-21h10	271\$	15
Dimanche	10h30-12h00	271\$	15

Mini-Élite

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
FILLE Débutant (1) 3-5 ans **doit avoir fait un minium d'une session coccinelle ou sauterelle			
Lundi	16h30-18h	271\$	8
Samedi	9h00-10h30	271\$	8
FILLE Intermédiaire (2) 4-6 ans **doit avoir fait un minium d'une session mini-élite débutant			
Lundi	18h10-20h10	303\$	10
Samedi	8h30-10h30	303\$	10
GARÇON 4-6 ans **doit avoir fait un minium d'une session coccinelle ou sauterelle			
Vendredi	16h30-18h	271\$	8

Élites 4-6 ans - Fille

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

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Mardi ET	17h00-19h00	559\$	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	16h30-18h30	559\$	10
Vendredi	16h30-18h30		
Jeudi ET	18h00-20h00	559\$	10
Samedi	12h20-14h20		
FILLE - 10 à 15 ans **doit avoir réussi le programme niveau 3 ou élite, ou avoir eu une invitation d'un entraîneur			
Jeudi ET	17h30-19h30	559\$	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			
Mercredi ET	18h-20h	559\$	10
Dimanche	13h-15h		

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			
Mercredi ET	17h00-20h00	757\$	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	757\$	10
Dimanche	13h00-16h		

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

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Lundi	17h00-18h00	240\$	10
Mardi	17h00-18h00	240\$	10
Samedi	9h-10h	240\$	10
Samedi	10h10-11h10	240\$	10

Kangourous : trampoline 10 ans + / Mixte Débutant/Intermédiaire

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Samedi	11h20-12h20	240\$	10

Trampoline avancé 7 ans + mixte

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

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Mercredi ET	18h10-19h40	303\$	10
Dimanche	12h10-13h40		

Trampoline Élites 8 ans + mixte

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

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Mercredi ET	18h10-19h40	445\$	10
Dimanche	12h10-13h40		

Tumbling - 6-12 ans mixte Débutant/Intermédiaire

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Jeudi	17h00-18h00	240\$	10
Samedi	12h30-13h30	240\$	10
Dimanche	9h50-10h50	240\$	10

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

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Dimanche	17h50-18h50	240\$	10

Parkour 6 à 9 ans / Mixte Débutant

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Lundi	17h-18h	240\$	10
Lundi	18h10-19h10	240\$	10
Dimanche	9h20-10h20	240\$	10

Parkour 6 à 9 ans / Mixte Intermédiaire

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Dimanche	16h40-17h40	240\$	10

Parkour 10 ans et + mixte

Débutant

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Lundi	19h20-20h20	240\$	10

Parkour 10 ans et + mixte

Intermédiaire

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Dimanche	16h30-17h30	240\$	10

Parkour 10 ans et + mixte

Avancé

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Dimanche	17h40-19h10	271\$	10

Parkour pour adulte 18 ans et + / Mixte

Tous les niveaux

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Mercredi	20h10-21h10	240\$	10

Acro Sport - programme récréatif

6 ans 14 ans - Mixte

Jour	Heure	Prix	Places disponibles
Mardi	17h-18h30	271\$	10
Samedi	11h-12h30	271\$	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: 10 au 12 octobre 2026 / ET du 3 au 8 novembre 2026

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
Jeudi 24 septembre	18h30-19h30	Flic arrière, série comprenant flic arrière	8 places par clinique / sur réservation seulement / *** (inscription disponible en ligne jusqu'à la journée avant la clinique) ***
Jeudi 1er octobre	18h30-19h30	Roue sans main	
Jeudi 8 octobre	18h30-19h30	Salto arrière (back flip)	
Jeudi 15 octobre	18h30-19h30	Salto avant (front flip)	
Jeudi 22 octobre	18h30-19h30	Saut de main sans main	
Jeudi 29 octobre	18h30-19h30	Sortie salto arrière aux barres	
Jeudi 12 novembre	18h30-19h30	Roue sans main	
Jeudi 19 novembre	18h30-19h30	Initiation au Parkour	
Jeudi 26 novembre	18h30-19h30	Flic arrière, série comprenant flic arrière	
Jeudi 3 décembre	18h30-19h30	Saut de main sans main	
Jeudi 10 décembre	18h30-19h30	Salto arrière (back flip)	