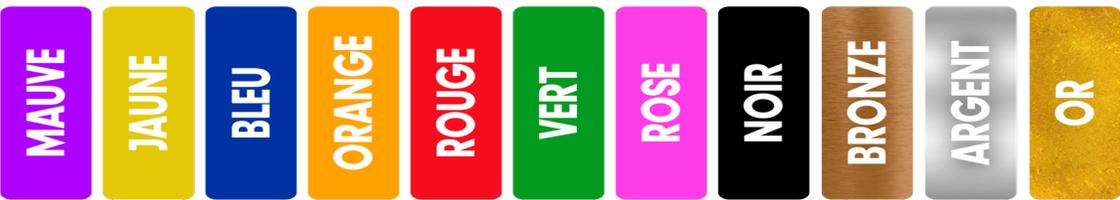


DESCRIPTION des cours offerts

Cours	Âge	Description
Parents/Enfants - Gymnastique	16 mois à 3 ans	Dans un cadre ludique, adapté et sécurisé, notre programme permet à votre enfant de grandir et de s'épanouir sur le plan moteur, affectif et cognitif dans divers parcours et activités gymniques. (Les parents accompagnateurs sont appelés à aider leur enfant.) UN PARENT SEULEMENT EST AUTORISÉ. – COURS DE 1H
Petite enfance - Gymnastique	3 à 4 ans	Le programme pour les 3 et 4 ans invite les enfants à développer leur grande motricité, leur motricité fine, leur autonomie ainsi que les sensations corporelles par l'expression et le développement de l'imagination. À l'aide de jeux et de parcours gymniques, votre enfant aura la chance de prendre conscience de son schéma corporel – COURS DE 1H
	5 ans	Pour les 5 ans, le programme vise le développement de la motricité globale par des parcours gymniques, des ateliers éducatifs et une animation dirigée par l'entraîneur. Votre enfant aura la chance de travailler sur l'ensemble des engins gymniques c'est-à-dire : le saut, les barres, la poutre, le sol et à l'occasion sur le trampoline – COURS DE 1H30
Gymnastique artistique	5 et 6 ans	Pour les 5 ans et 6 ans, le programme vise le développement de la motricité globale par des parcours gymniques, des ateliers éducatifs et une animation dirigée par l'entraîneur. Le programme vise à enseigner à votre enfant, les bases de la gymnastique qui l'accompagneront tout au long de son parcours gymnique. Votre enfant aura la chance de travailler sur l'ensemble des engins gymniques c'est-à-dire : le saut, les barres, la poutre, le sol et à l'occasion sur le trampoline. Voici les différents niveaux du programme gymnastique chez Viagym : – COURS DE 1H30 
	6 à 8 ans OU 9 ans et plus	Le programme pour les 6 ans et plus en gymnastique est composé de 17 niveaux qui répond aux besoins des athlètes débutants, intermédiaires et experts. Les athlètes sont invités durant les cours à participer à différents parcours gymniques aux engins suivants : saut, barres, poutre et au sol. Chaque niveau est composé de 20 mouvements et les athlètes doivent en réussir 16 pour pouvoir passer au niveau supérieur à la session qui suit. Une épinglette de la couleur est remise à l'athlète, à la fin de la session, lorsque le niveau est réussi. Voici les différents niveaux du programme gymnastique chez Viagym : – COURS DE 2H00 
Trampoline	6 à 8 ans OU 9 ans et plus	Le programme pour les 6 ans et plus en trampoline est composé de 11 niveaux qui répond aux besoins des athlètes débutants, intermédiaires et experts. Les athlètes sont invités durant les cours à participer à différents parcours aux engins suivants : trampoline, double-mini et au sol. Les athlètes qui s'entraînent à la Cité du sport iront aussi à la trampoline fosse durant leurs entraînements. Chaque niveau est composé de 23 mouvements et les athlètes doivent en réussir 18 pour pouvoir passer au niveau supérieur à la session qui suit. Une épinglette de la couleur est remise à l'athlète, à la fin de la session, lorsque le niveau est réussi. Voici les différents niveaux du programme gymnastique chez Viagym : – COURS ENTRE 1H30 ET 2H00 
Gymnastique masculine	6 à 10 ans	Le programme pour les 6 à 10 ans en gymnastique masculine est composé de 11 niveaux qui répond aux besoins des athlètes débutants, intermédiaire et expert. Les athlètes sont invités durant les cours à participer à différents parcours aux engins suivants : trampoline, double-mini, saut, sol, barres, barres parallèles et anneaux. Notre gymnase ne possède pas tous les appareils pour la gymnastique masculine, mais pour le niveau récréatif, nous pouvons offrir des cours adéquat et intéressant. Chaque niveau est composé de 23 mouvements et les athlètes doivent en réussir 18 pour pouvoir passer au niveau supérieur à la session qui suit. Une épinglette de la couleur est remise à l'athlète, à la fin de la session, lorsque le niveau est réussi. Voici les différents niveaux du programme gymnastique chez Viagym : – COURS DE 2H00 