

Ouverture exceptionnelle :

21 août : 17h00-20h30

22 août : 9h00-12h00

23 août : 9h00-12h00

Heures d'ouvertures à partir du
28 août 2026 :

Vendredi : 17h00-20h30

Samedi 9h00-12h00

Dimanche 12h30-15h30

SECTEUR DÉVELOPPEMENT

Bouger. Apprendre. S'amuser.

INSCRIPTIONS - SECTEUR DÉVELOPPEMENT | AUTOMNE 2026

- Pour les citoyens de Sainte-Anne-Des-Plaines pour les cours de Sainte-Anne-des-Plaines : 3 août à midi
- Pour les membres Viagym* : 4 août à midi
- Pour tous : 11 août à midi



*Pour être membre, vous devez avoir fait un achat au courant de la dernière année entre septembre 2025 et août 2026.

INSCRIPTIONS - AUTRES ACTIVITÉS DISPONIBLES

- Vendredi Viagym
- Fête d'anniversaire
- Gymnastique adaptée
- Accompagnement kangourou*
- Masters pour adultes

**Dès le 11
août midi**

*Accompagnement individuel intégré au cours régulier.

- Cours privés - développement : **Date d'inscription à venir**



Trouvez le bon cours en 4 étapes

Une structure pensée pour faciliter la recherche des parents.



1

Choisissez l'âge

Commencez par la catégorie d'âge qui correspond à l'âge de votre enfant. La plateforme d'inscription acceptera les enfants qui auront atteint l'âge requis au plus tard le 28 septembre 2026, soit un mois après le début de la session.

2

Repérez le lieu

Nos cours sont offerts dans plusieurs installations de Terrebonne, Mascouche et Sainte-Anne-des-Plaines :

- Cité du sport | 2495, boulevard des Entreprises, Terrebonne (Québec) J6X 4J9
- École aux 4 Vents | 3000, avenue Bourque, Mascouche (Québec) J7K 2A3
- École du Coteau | 2121, rue de l'Alizé, Mascouche (Québec) J7L 4C9
- Collège Saint-Sacrement — Centre sportif Richard-Lafrenière | 561, rue Saint-Sacrement, Terrebonne (Québec) J6W 3E5
- École du Harfang — Pavillon Saint-François | 172, 3e Avenue, Sainte-Anne-des-Plaines (Québec) J5N 0E9



Cité du sport
Terrebonne



Cité du sport | Mezzanine
Terrebonne



École aux 4 Vents
Mascouche



École du Coteau
Mascouche



Collège Saint-Sacrement
Terrebonne



École du Harfang
Sainte-Anne-des-Plaines

3

Frais supplémentaire à prévoir

Les frais suivants s'ajoutent au prix de la session :

- *Frais d'entretien des équipements* : 8 \$ par session et par enfant.
- *Campagne de financement* : 10 \$ par session et par enfant. Tirage en juin 2027, après le spectacle de fin d'année.
- *Frais hors MRC* : 20 \$ par session et par enfant résidant à l'extérieur de la MRC Les Moulins et de la MRC de Thérèse-De Blainville.
- *Affiliation obligatoire à Gymnastique Québec* : 40 \$ par enfant, valide du 1er septembre 2026 au 31 août 2027.

Veuillez prendre note que les renseignements personnels de votre enfant — nom, prénom, genre et date de naissance — ainsi que votre adresse courriel seront transmis à Gymnastique Québec à des fins d'affiliation et d'assurance.

4

Modalités de paiement

Trois options de paiement sont offertes :

- Un versement : paiement complet au moment de l'inscription.
- Deux versements : un premier paiement au moment de l'inscription et un deuxième le 17 septembre 2026.
- Trois versements : un premier paiement au moment de l'inscription, puis deux autres paiements les 17 septembre et 15 octobre 2026.

Cours | Petite Enfance 16 mois à 4 ans



Des activités adaptées au rythme des enfants et de leur famille.

Parent-enfant • 16 mois à 4 ans

1h par cours • 1 fois par semaine

Dans un environnement ludique, adapté et sécuritaire, l'enfant explore des jeux et des parcours gymniques favorisant le développement de sa motricité, de son autonomie, de sa créativité et de sa confiance en soi.

Accompagné tout au long du cours par un parent ou un adulte référent, il découvre son corps, développe ses habiletés sociales et partage un moment privilégié de plaisir, de complicité et d'apprentissage avec son accompagnateur.

Lundi	15h00 — Mezzanine	264,60\$
Mercredi	9h00 — Cité du sport	302,40\$
Samedi	8h45 — Mezzanine	302,40\$
	10h00 — Mezzanine	302,40\$
	11h15 — Mezzanine	302,40\$
	8h30 — École du 4 vents	245,70\$
	9h45 — École du 4 vents	245,70\$
	11h00 — École du 4 vents	245,70\$
	8h15 — Sainte-Anne-Des-Plaines	283,50\$
	9h30 — Sainte-Anne-Des-Plaines	283,50\$
	15h15 — Collège St-Sacrement	264,60\$
Dimanche	8h30 — Mezzanine	302,40\$

Gym • 3 à 4 ans

1h par cours • 1 fois par semaine

Dans un environnement ludique, adapté et sécuritaire, l'enfant découvre la vie de groupe à travers des jeux, des thèmes variés et des parcours gymniques.

Le programme favorise le développement de sa motricité, de son autonomie, de sa socialisation et de sa conscience corporelle.

En explorant les installations à son rythme, il est encouragé à prendre des initiatives, à s'épanouir et à développer sa confiance en soi, tout en s'amusant.

Lundi	17h15 — Mezzanine	283,50\$
	18h15 — Mezzanine	283,50\$
Jeudi	17h15 — Mezzanine	321,30\$
	18h15 — Mezzanine	321,30\$
Vendredi	17h15 — Collège St-Sacrement	283,50\$
Samedi	8h30 — Collège St-Sacrement	283,50\$
	10h45 — Sainte-Anne-Des-Plaines	302,40\$
	13h15 — Sainte-Anne-Des-Plaines	302,40\$
	13h00 — Mezzanine	321,30\$
	14h00 — Mezzanine	321,30\$
Dimanche	8h30 — Collège St-Sacrement	302,40\$
	8h30 — Cité du sport	321,30\$
	9h45 — Cité du sport	321,30\$
	11 h 00 — Cité du sport	321,30\$
	13 h 00 — Mezzanine	321,30\$
	14h15 — Mezzanine	321,30\$



Cours | Petite Enfance 16 mois à 4 ans

Gym • 3 à 5 ans

Matin de semaine

1h par cours • 1 fois par semaine

OU

1h par cours • 2 fois par semaine

Dans un environnement ludique, adapté et sécuritaire, l'enfant découvre la vie de groupe à travers des jeux, des thèmes variés et des parcours gymniques. Le programme favorise le développement de sa motricité, de son autonomie, de sa socialisation et de sa conscience corporelle. En explorant les installations à son rythme, il est encouragé à prendre des initiatives, à s'épanouir et à développer sa confiance en soi, tout en s'amusant.

Lundi	9h00 — Cité du sport	283,50\$
	10h15 — Cité du sport	283,50\$
Mardi	9h00 — Cité du sport	321,30\$
	10h15 — Cité du sport	321,30\$
Mercredi	10h15 — Cité du sport	321,30\$
	10h15 — Cité du sport <i>Groupe de garçons avec entraîneur masculin</i>	321,30\$
Lundi ET Mercredi	10h15 — Cité du sport	496,47\$

Cours | Gymnastique Masculine

Gym masculine • 6 à 10 ans

2h par cours

Dimanche 10h — Cité du sport 544,51\$

Ce programme permet à votre enfant de se dépasser et de développer différentes habiletés gymniques et acrobatiques. Il progresse à travers les 11 niveaux du programme de couleurs, composés de mouvements de plus en plus exigeants et complexes. Les évaluations sont réalisées pendant les cours et, lorsque les mouvements requis sont maîtrisés, votre enfant passe au niveau suivant et reçoit l'épinglette correspondant à la couleur réussie. Les entraînements se déroulent au saut, à la barre fixe, aux barres parallèles, aux anneaux, au sol ainsi qu'au trampoline.

Cours | Trampoline

Trampoline • 6 ans et plus

1h30 ou 2h par cours

Mardi 19h30 — Coteau (cours 1h30) 367,50\$

Dimanche 9h — Coteau 416,39\$

13h — Cité du sport 544,51\$

15h15 — Cité du sport 544,51\$

Mardi ET

Dimanche 9h — Coteau 652,05\$

Ce programme permet à votre enfant de découvrir le plaisir du trampoline tout en progressant de façon encadrée, peu importe son expérience. Il évolue à travers les 11 niveaux du programme de couleurs, composés de mouvements de plus en plus exigeants et complexes. Les évaluations sont réalisées pendant les cours et, lorsque les mouvements requis sont maîtrisés, votre enfant passe au niveau suivant et reçoit l'épinglette correspondant à la couleur réussie.

Les entraînements se déroulent au trampoline, au double-mini trampoline et au sol, où différents exercices préparatoires permettent d'apprendre de nouveaux mouvements de façon progressive et sécuritaire.

Cours | Gymnastique artistique



Gym • 5 à 6 ans

1h30 ou 2h par cours

Dans un environnement sécuritaire et amusant, l'enfant développe sa motricité, son autonomie et ses capacités physiques grâce à des parcours, des ateliers éducatifs et des jeux dirigés. Il découvre les différents appareils — saut, barres, poutre et sol — et apprend progressivement les bases de la gymnastique artistique et des mouvements acrobatiques. Dès ce niveau, le programme de couleurs est introduit afin de favoriser une progression structurée, motivante et adaptée au rythme de chaque enfant.



Mardi	17h30 — Mezzanine	446,25\$
Mercredi	17h30 — Mezzanine	446,25\$
Vendredi	18h15 — Collège St-Sacrement	393,75\$
Samedi	8h30 — Collège St-Sacrement	393,75\$
	10h15 — Collège St-Sacrement	393,75\$
	10h45 — Sainte-Anne-Des-Plaines	420,00\$
	15h30 — Mezzanine	446,25\$
	10h00 — Collège St-Sacrement (Cours de 2h)	480,45\$
	13h00 — Collège St-Sacrement (Cours de 2h)	480,45\$
Dimanche	8h30 — Collège St-Sacrement	420,00\$
	8h30 — Cité du sport	446,25\$
	10h00 — Collège St-Sacrement (Cours de 2h)	512,48\$
	10h15 — Cité du sport	446,25\$
	13h00 — Cité du sport (Cours de 2h)	544,51\$
	13h00 — Collège St-Sacrement (Cours de 2h)	512,48\$
	15h15 — Cité du sport (Cours de 2h)	544,51\$
	15h30 — Mezzanine	446,51\$

Gym • 7 à 8 ans

2h par cours

Dans la continuité du programme des 5-6 ans, l'enfant poursuit le développement de sa coordination, de sa force, de sa flexibilité et de son contrôle moteur. À travers des ateliers, des parcours et des exercices adaptés, il perfectionne les bases de la gymnastique artistique aux différents appareils : saut, barres, poutre et sol. Le programme de couleurs se poursuit avec des niveaux plus avancés, permettant à chaque enfant de progresser à son rythme, de relever de nouveaux défis et de développer sa confiance.

Vendredi	18h45 — Collège St-Sacrement	480,45\$
Samedi	10h00 — Collège St-Sacrement	480,45\$
	13h00 — Collège St-Sacrement	480,45\$
	13 h 15 — Sainte-Anne-Des-Plaines	512,48\$
Dimanche	10h00 — Cité du sport	544,51\$
	10h00 — Collège St-Sacrement	512,48\$
	13h00 — Cité du sport	544,51\$
	13h00 — Collège St-Sacrement	512,48\$
	15h15 — Cité du sport	544,51\$

Gym • 9 ans et plus

2h par cours

Dans la continuité du programme, les gymnastes poursuivent le développement de leurs capacités physiques et perfectionnent leurs habiletés aux différents appareils : saut, barres, poutre et sol. Le programme de couleurs propose des niveaux plus avancés et des défis adaptés afin que chacun puisse progresser à son rythme, gagner en confiance et approfondir sa pratique de la gymnastique.

Vendredi	18h45 — Collège St-Sacrement	480,45\$
Samedi	10h00 — Collège St-Sacrement	480,45\$
	13h00 — Collège St-Sacrement	480,45\$
Dimanche	10h00 — Cité du sport	544,51\$
	10h00 — Collège St-Sacrement	512,48\$
	13h00 — Cité du sport	544,51\$
	13h00 — Collège St-Sacrement	512,48\$
	15h15 — Cité du sport	544,51\$



Cours | Gymnastique artistique

Gym • 11 ans et plus

2 h par cours

Dimanche	15h15 — Cité du sport	544,51\$
	13h00 — Collège St-Sacrement	512,48\$

Ce programme permet aux gymnastes de 11 ans et plus de poursuivre leur progression dans un groupe adapté à leur âge. Les participants perfectionnent leurs techniques aux différents appareils et travaillent des mouvements plus complexes grâce aux niveaux avancés du programme de couleurs. Chacun évolue à son rythme dans un environnement motivant, sécuritaire et stimulant.

Gym • 8 ans et plus | 2 fois par semaine

2 h par cours • 2 fois par semaine

Vendredi ET	18h45 — Collège St-Sacrement	
Dimanche	10h00 — Collège St-Sacrement	803,25\$

L'option de deux entraînements par semaine est idéale pour les gymnastes qui souhaitent progresser davantage. Le temps d'entraînement supplémentaire permet de répéter les mouvements, de consolider les acquis et de perfectionner les techniques aux différents appareils. Cette formule favorise une progression plus soutenue, tout en respectant le rythme et les objectifs de chaque gymnaste.

NOUVEAUTÉ • Tumbling

1 h par cours • 1 fois par semaine

Dimanche	14h00 — Cité du sport	321,30\$
-----------------	-----------------------	-----------------

Notre cours de tumbling, encadré par des entraîneurs certifiés, s'adresse aux athlètes qui souhaitent améliorer leurs acrobaties dans un environnement sécuritaire, dynamique et stimulant. Il est idéal pour perfectionner les mouvements utilisés en cheerleading ou en acrogym, ou simplement pour relever de nouveaux défis personnels.

Grâce à des exercices progressifs et adaptés au niveau de chacun, les athlètes développeront leur technique, leur force, leur puissance et leur confiance afin de maîtriser de nouvelles acrobaties.

NOUVEAUTÉ • Accompagnatrice LSQ (Langue des signes québécoises)

Pour plus d'informations : info@viagym.org

Le rôle d'une accompagnatrice de langue des signes québécoises est d'aider à la communication entre les entraîneurs et les pairs afin d'assurer la sécurité, le bon fonctionnement et l'intégration de l'enfant malentendant ou sourd en utilisant la LSQ. L'accompagnatrice favorise l'intégration de l'enfant au sein des différentes activités offertes par le club.

PRÊT À VOUS INSCRIRE?

Rendez-vous sur Amilia dès le 3 août (Sainte-Anne-des-Plaines), le 4 août (membres) et le 11 août (tous) à midi !

