



PROGRAMMATION AUTOMNE 2018

NOUVEAU

**SESSION DE
14 SEMAINES**

**10 SEPTEMBRE
AU 16 DÉCEMBRE**

À l'exception des cours de natation
préscolaire et junior (8 semaines)



SEMAINE PORTES OUVERTES

Une occasion privilégiée de découvrir pour mieux choisir

DU 10 AU 15 SEPTEMBRE INCLUSIVEMENT

Essai gratuit pour tous les cours portant ce symbole  | Aucune inscription requise



ADULTES

ABDOS MUSCLÉS, DOS EN SANTÉ

🕒 LUNDI, MERCREDI
ET VENDREDI
17 H 15 - 17 H 45

\$ 148 \$

Votre dos vous fait souffrir? Améliorez l'endurance de vos muscles abdominaux et lombaires grâce à des exercices de stabilisation du tronc. Trois séances courtes, mais régulières pour des résultats optimaux!

STEP-FITNESS

🕒 LUNDI ET MERCREDI
18 H - 19 H

\$ 1X/SEM. 128 \$
2X/SEM. 236 \$
(RABAIS DE 20 \$)
ENTRÉE UNIQUE 13 \$

Le STEP est de retour! Entraînement chorégraphié combinant des mouvements dynamiques et ludiques. À vous de choisir votre intensité avec un, deux ou trois steps!

LA LIGUE sports collectifs mixtes

🕒 JEUDI 19 H - 20 H 30
\$ 148 \$

À votre demande, LA LIGUE propose un mélange de sports à découvrir (spikeball, ultimate frisbee) et des sports plus traditionnels (soccer, hockey). Des capsules techniques suivies de parties amicales permettront de s'amuser dans une ambiance récréative, et ce, peu importe le niveau ou la connaissance du participant.

CARDIO FIT

🕒 MARDI ET JEUDI 19 H - 20 H
\$ 1X/SEM. 128 \$
2X/SEM. 236 \$
(RABAIS DE 20 \$)
ENTRÉE UNIQUE 13 \$

Un entraînement en circuit, varié et sans cesse renouvelé, visant une amélioration de la forme physique générale tout en favorisant une perte de gras et une tonification des muscles.

NOUVELLE SÉRIE YOGA

\$ 1X/SEM. 148 \$
2X/SEM. 266 \$ (RABAIS DE 30 \$)
3X/SEM. 384 \$ (RABAIS DE 60 \$)
ENTRÉE UNIQUE : 15 \$

PURNA YOGA niveau intermédiaire

🕒 LUNDI 17 H 45 - 18 H 45

Explorez le système complet du Hatha yoga traditionnel avec des postures bien alignées et des respirations. Un cours équilibré s'adressant aux pratiquants avec expérience.

MULA YOGA niveau débutant

🕒 LUNDI 19 H - 20 H

Un beau cours pour s'initier à la pratique ou pour revenir à ses bases, mula signifiant base/racines en sanskrit. Les postures y sont bien décortiquées et des exercices de souffle simples sont enseignés.

RELAXATION MÉDITATION

🕒 MARDI 17 H 45 - 18 H 45
\$ 128 \$ | ENTRÉE UNIQUE 13 \$

Prendre contact avec soi-même tout en pratiquant les étirements, la respiration, la méditation en mouvement, les mantras et la conscience du moment présent. Rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit tout en douceur.

DANSE ROCKABILLY JIVE 1 ET 2

🕒 MARDI 19 H - 20 H 30 \$ 298 \$ PAR COUPLE

Estrie Rockabilly débarque chez Acti-Sports! Issu de la grande famille des danses Swing, le Rockabilly Jive est une danse de couple en quatre temps dynamique et accessible pour tous. JIVE 1 : Apprenez les rudiments de base. JIVE 2 : Découvrez des mouvements plus techniques qui vous permettront d'intégrer vos connaissances sur la musique.



PRÉNATAL

🕒 MERCREDI 17 H 45 - 18 H 45

La grossesse est un grand moment de vie où il est important de prendre un temps pour être présente à son corps et à son bébé à travers des postures adaptées, d'apprendre à bien respirer et à se détendre pour apprivoiser la douleur et l'inconfort en lien avec l'accouchement.

YIN YOGA STRETCHING niveau débutant

🕒 MERCREDI 19 H - 20 H

Un cours tout en lenteur où on prend le temps de sentir, étirer, détendre le corps, de le laisser être baigné par le souffle. Régénérant et accessible à tous.

CARDIO SURPRISE!

🕒 SAMEDI 9 H 45 - 10 H 45
\$ 128 \$ | ENTRÉE UNIQUE 13 \$

Venez brûler des calories grâce à un mixte divertissant de chorégraphies d'aérobic, entraînements musculaires et cardios, mouvements de flexibilité et période de relaxation, le tout sur des styles de musique variés.

PRÉPARATION AUX SPORTS D'HIVER

MERCREDI 18 H - 19H
128 \$
ENTRÉE UNIQUE : 13 \$

À travers une variété d'entraînements dupliquant des positions similaires au ski de fond, hockey, raquette à neige, planche à neige et bien d'autres, préparez vos muscles à profiter pleinement des différents sports d'hiver, incluant le déneigement!

SPINNING

Tout le monde en selle et préparez-vous pour un entraînement au son rythmé de la musique que vous n'oublierez pas de sitôt!

1X/SEM. 128 \$
2X/SEM. 236 \$ (RABAIS DE 20 \$)
3X/SEM. 344 \$ (RABAIS DE 40 \$)
ENTRÉE UNIQUE : 13 \$

	SPINNING	SPIN EXPRESS
LUNDI	20 h - 21 h	19 h 15 - 19 h 45
MARDI	15 h 45 - 16 h 45 20 h 15 - 21 h 15	17 h - 17 h 30
MERCREDI	20 h - 21 h	19 h 15 - 19 h 45
JEUDI	15 h 45 - 16 h 45 17 h 45 - 18 h 45	17 h - 17 h 30

SEMAINE PORTES OUVERTES DU 10 AU 15 SEPTEMBRE : Essai gratuit selon la disponibilité des vélos.

IRON KIDS

MARDI 17 H 45 - 18 H 45 98 \$

8-12 ANS | Votre enfant est une boule d'énergie sans cesse en mouvement? Laissez-nous lui apprendre les rudiments de l'entraînement tout en développant ses pouvoirs innés de Super Héros!

INITIATION À L'ATHLÉTISME

JEUDI 18 H - 19 H 30 148 \$

8-11 ANS | En partenariat avec Athlétisme Sherbrooke, un cours multi-épreuves de sauts, courses et lancers, stimulant et amusant pour un développement global et optimal du jeune athlète.



JUDO

2011-2013* SAMEDI 8 H 30 - 9 H 30 118 \$

2007-2010* SAMEDI 9 H 45 - 10 H 45 138 \$

Art martial par excellence pour les jeunes judokas en devenir, le judo inculque à l'enfant des valeurs fondamentales telles que la politesse, le respect, le contrôle de soi et l'amitié.

*Année de naissance de l'enfant

FRAIS D'AFFILIATION OBLIGATOIRES EN SUS comme membre régulier de Judo Québec (incluant 5 \$ pour la zone Estrie).
VALIDES DU 1^{ER} SEPTEMBRE 2018 AU 31 AOÛT 2019.

2010-2013 : 40 \$ | 2007-2009 : 70 \$

ENFANTS ET ADOS

INITIATION À LA DANSE

SAMEDI 8 H 30 - 9 H 15 98 \$

3-5 ANS | Un cours ludique qui invite l'enfant à explorer le mouvement, la coordination et le rythme par le biais de jeux et d'exercices de base, sans oublier le plaisir de participer à une mini-chorégraphie.

MULTIDANSES

SAMEDI 11 H 45 - 12 H 30 118 \$

5-8 ANS | Pour les enfants curieux, un cours amusant qui permet de partir à la découverte du ballet classique, du jazz et du hip hop dans tous ses rythmes et ses mouvements, incluant une petite chorégraphie.

BALLET CLASSIQUE

NIVEAU 1 | 5-8 ANS

SAMEDI 9 H 30 - 10 H 15 98 \$

Initiation au ballet classique par l'apprentissage des exercices de base, des diagonales et des déplacements à travers l'espace, le tout complété par une chorégraphie.

NIVEAU 2 | 5-8 ANS

SAMEDI 10 H 30 - 11 H 30 118 \$

Au niveau 2, l'enfant est invité à faire l'apprentissage de techniques plus avancées et mettre ses nouvelles connaissances en pratique dans une chorégraphie plus élaborée.





COURS DE NATATION PRÉSCOLAIRE ET JUNIOR



🕒 13 SEPTEMBRE AU 4 NOVEMBRE (8 SEMAINES)

Information complète sur les prérequis et les techniques apprises pour chacun des cours disponibles sur notre site Web. Des questions? Veuillez communiquer avec notre coordonnatrice aquatique à coordo.aquatique@actisportscoaticook.ca.

LE COÛT D'INSCRIPTION COMPREND :

- 6 cours théoriques et pratiques avec des moniteurs certifiés Croix-Rouge
- 1 cours d'évaluation
- 1 cours de fin de session (pratique et jeux) et rencontre avec le moniteur pour la remise du carnet
- Carnet de progression
- Autocollant (préscolaire) ou écusson (junior)
- Collation-surprise à la fin de la session

Avec la participation des parents	Étoile de mer	4 à 12 mois	Jeudi 18 h Samedi 8 h 30 Dimanche 9 h	78 \$ 30 minutes	
	Canard	12 à 24 mois	Jeudi 18 h 30 Samedi 9 h Dimanche 9 h 30		
	Tortue de mer	24 à 36 mois	Samedi 9 h 30 Dimanche 10 h		
Sans la participation des parents	Loutre de mer	3 à 5 ans	Jeudi 18 h Samedi 10 h Dimanche 10 h 30		
	Salamandre	3 à 5 ans	Jeudi 18 h 30 Samedi 10 h 30 Dimanche 11 h		
	Poisson-lune	3 à 6 ans	Vendredi 18 h Samedi 11 h Dimanche 11 h 30		
Junior	30 minutes	Niveau 1	Jeudi 19 h Vendredi 18 h 30 Samedi 11 h Dimanche 11 h 30		88 \$ 60 minutes
		Niveau 2	Jeudi 19 h Vendredi 18 h Samedi 10 h 30 Dimanche 11 h		
		Niveaux 3 et 4	Jeudi 19 h 30 Vendredi 18 h 30		
		Niveau 3	Samedi 10 h Dimanche 10 h 30		
	60 minutes	Niveau 4	5 ans + Selon les aptitudes de l'enfant	Samedi 9 h 30 Dimanche 10 h	
		Niveaux 5 et 6	Jeudi 19 h Vendredi 19 h Samedi 8 h 30 Dimanche 9 h		
		Niveaux 7 et 8	Jeudi 18 h Vendredi 18 h		
		Niveau 7	Samedi 8 h 30 Dimanche 9 h		
		Niveau 8	Samedi 9 h 30 Dimanche 10 h		
		Niveaux 9 et 10	Vendredi 19 h Samedi 10 h 30 Dimanche 11 h		

ENTRAÎNEMENT NATATION

Suivant vos objectifs, améliorez votre forme physique tout ayant la possibilité d'apprendre différentes techniques et styles de nage.

ADOS (9 à 14 ans)	LUNDI 19 H	108 \$
ADULTES (15 ans +)	LUNDI 20 H	128 \$

INITIATION AU SAUVETAGE SPORTIF

🕒 MERCREDI 19 H - 20 H 30

\$ 108 \$

10-14 ANS | Offert sous forme d'activités variées et stimulantes, ce cours est idéal pour se préparer physiquement et techniquement à devenir sauveteur. Tout indiqué pour les jeunes ayant complété le cours de natation Junior 10. Possibilité de participer à des compétitions de sauvetage sportif.

COURS PRIVÉS

\$ 25 \$ / 30 MINUTES | 40 \$ / 60 MINUTES

Pour apprendre à nager ou simplement améliorer ses techniques de nage, Acti-Sports vous offre des cours privés adaptés à vos besoins et vos objectifs. Pour information et réservation, veuillez communiquer avec notre coordonnatrice aquatique à coordo.aquatique@actisportscoaticook.ca.

- Cours offerts à tous et pour tous les niveaux.
- Formation individuelle ou en petit groupe (max. 3 pers.)

SÉRIE AQUAFORME

\$ 1X/SEM. 138 \$
2X/SEM. 256 \$ (RABAIS DE 20 \$)
3X/SEM. 374 \$ (RABAIS DE 40 \$)
ENTRÉE UNIQUE : 14 \$

Notez qu'il n'est pas requis de savoir nager pour participer à un cours d'aquaforme.

DÉBUTANT

🕒 **MERCREDI 18 H - 19 H**

Offert dans la partie peu profonde de la piscine, ce cours est tout indiqué pour une remise en forme tout en douceur, à votre rythme.

INTERMÉDIAIRE

🕒 **MARDI 19 H - 20 H**

Entraînement à intensité modérée visant l'amélioration de la capacité cardiorespiratoire et musculaire. Une ceinture de flottaison est fournie lorsque les exercices se déroulent dans la partie profonde de la piscine.

SENIOR

🕒 **LUNDI 17 H - 18 H**

Bienvenue à nos aînés et jeunes retraités de tous âges pour un entraînement convivial et accessible dans un environnement qui atténue l'impact sur les articulations et réduit le risque de blessures.

PRÉNATAL

🕒 **MARDI 17 H - 18 H**

Un cours adapté aux besoins de la future maman qui permet, entre autres, de faciliter la circulation sanguine et de préparer les muscles qui seront sollicités lors de l'accouchement. Les cours seront crédités sans aucune pénalité en cas d'accouchement prématuré.

MEMBRES FADOQ Rabais de 10%

sur tous nos cours

Inscription par téléphone ou en personne seulement

AQUAJOGGING

🕒 **LUNDI 18 H - 19 H**

Entraînement de type cardio visant à développer l'endurance, la vitesse et la force. Il convient aux participants de niveaux débutant à avancé.

AQUAZUMBA

🕒 **MARDI 20 H - 21 H**

Entraînement qui intègre le concept de Zumba (mi-fitness, mi-danse) aux cours traditionnels d'aquaforme sur des rythmes de musique latino-américaine. Accessible à tous!

AQUAPOUSSETTE

🕒 **MARDI 15 H 30 - 16 H** \$ 88 \$

Un temps privilégié pour maman de se remettre en forme et pour bébé de patauger gaiement dans un siège flottant confortable et sécuritaire. Cours de 30 minutes. Bébé de 6 mois à 2 ans, suivant le poids. Merci au Fonds Tillotson de la région de Coaticook qui a rendu possible cette activité!



COURS COMBINÉ MÉDAILLE DE BRONZE-CROIX DE BRONZE

\$ 398 \$

OFFERT EN COLLABORATION AVEC SAUVETAGE PERF-O-MAX

Épargnez temps et argent avec une formule combinée de 40 heures de cours + 4 heures d'examen.

13 ANS + À L'EXAMEN FINAL | Ce cours s'adresse aux candidats désirant apprendre les quatre composantes de base du sauvetage, soit le jugement, les connaissances en premiers soins, les habiletés techniques et la forme physique. Les participants vont également acquérir des notions de base en surveillance d'installation aquatique. Plus amples informations disponibles sur le site Web.

🕒

**SAMEDI 8 H - 17 H
10-17-24 NOV. | 1^{ER} DÉC.**

**DIMANCHES 8 H - 12 H
11-12-25 NOV. | 2 DÉC.**

EXAMENS :

**SAMEDI 8 DÉCEMBRE
DIMANCHE 9 DÉCEMBRE**



AVANT DE VOUS INSCRIRE, PRENEZ NOTE QUE :

- › Les taxes (TPS et TVQ) s'ajoutent aux tarifs lorsqu'applicables ou sauf avis contraire.
- › Aucun remboursement ou crédit après le début du premier cours, sauf pour des raisons médicales. Consultez notre Politique d'annulation et de remboursement sur notre site Web pour plus de détails.
- › La programmation et les horaires peuvent changer sans préavis.
- › Un cours peut être annulé si le nombre de participants est insuffisant.
- › Acti-Sports sera fermé du 23 décembre au 2 janvier pour la période des Fêtes à l'exception de l'horaire spécial pour le bain libre.



ACTIVITÉS LIBRES

BADMINTON

🕒 MARDI ET JEUDI 19 H - 21 H

PICKLEBALL

🕒 SAMEDI 9 H - MIDI

BAIN LIBRE

🕒 LUNDI 15 H 30 - 17 H
 MERCREDI 16 H - 18 H | 20 H 30 - 21 H 30 Couloirs de nage
 JEUDI 16 H - 18 H | 20 H - 21 H Couloirs de nage
 VENDREDI 17 H - 18 H | 20 H - 21 H Couloirs de nage
 DIMANCHE 13 H - 16 H

GRATUIT en tout temps
aux enfants de 5 ans et moins!

**JOURNÉES
PÉDAGOGES ET
CONGÉ DES FÊTES**
(26 AU 30 DÉCEMBRE)
BAIN LIBRE DE 13 H À 16 H

27 août au 22 décembre Inscription en tout temps

		Adulte	Étudiant* 60 ans +	Famille	14 ans et moins
À la pièce	Entrée unique	6 \$	4 \$	10 \$	3 \$
	Carte 10 entrées	54 \$	36 \$	90 \$	27 \$
Abonnements par activité	1 mois	40 \$	25 \$	60 \$	Épargnez 15 % pour un abonnement de trois mois et plus en sélectionnant deux activités libres. Inscription par téléphone seulement.
	3 mois	95 \$	60 \$	150 \$	
	6 mois	130 \$	100 \$	225 \$	
	12 mois (à l'exception du bain libre)	210 \$	150 \$		

TAXES INCLUSES DANS LES TARIFS. | *Sur présentation d'une carte étudiante valide.

Tous nos abonnements sont conçus et supervisés par des kinésologues

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

HORAIRE RÉGULIER :

🕒 LUNDI AU VENDREDI : 15 H 30 À 21 H
SAMEDI ET DIMANCHE : 8 H 30 À MIDI

ENTRAÎNEMENT LIBRE ADULTE :

\$ ENTRÉE UNIQUE : 8 \$
CARTE DE 10 ENTRÉES : 70 \$

**OUVERTE
À L'ANNÉE!**

ENTRAÎNEMENT LIBRE ÉTUDIANT* | 60 ANS+ :

\$ ENTRÉE UNIQUE : 5 \$
CARTE DE 10 ENTRÉES : 45 \$

ABONNEMENTS (tarifs par mois)		1 MOIS	6 MOIS	12 MOIS
RÉGULIER	Adulte	44 \$	35 \$	30 \$
	Étudiant* 60 ans+	35 \$	25 \$	22 \$
PRO	Adulte	70 \$	60 \$	52 \$
	Étudiant* 60 ans+	57 \$	48 \$	39 \$
VIP Adulte	44 \$ / semaine avec contrat de un an			LES TAXES S'AJOUTENT AUX TARIFS. *Sur présentation d'une carte étudiante valide.
ACTI PERD GAGNE Adulte/étudiant*	22 \$ / semaine avec contrat de 15 semaines			
RETRAITE ACTIVE	22 \$ / semaine avec contrat de 15 semaines			

ACTI PERD GAGNE

Programme de remise en forme personnalisé comprenant un suivi en entraînement et en nutrition, ainsi que des séances d'information sur les saines habitudes de vie. Chaque semaine le programme comprend un entraînement de groupe, un entraînement en salle et un cours d'aquaforme.

RETRAITE ACTIVE

Programme d'entraînement visant la santé physique à long terme de nos retraités de tous âges. Plages horaires spécifiquement dédiées à ce groupe de participants.

RÉGULIER PRO VIP

Accès illimité à la salle d'entraînement	•	•	•
Évaluation de la condition physique	•	•	•
Prix de membre sur les services de kinésiologie	•	•	•
Programme et suivi via le logiciel Hexfit	•	•	•
Accès à des heures de coaching semi-privé	•	•	•
Rabais de 15 % au Foyer du Sport	•	•	•
Rabais à la cantine santé Acti-Sports	•	•	•
Accès illimité au bain libre	•	•	•
Programme personnalisé modifié au besoin	•	•	•
DXA Scan (composition corporelle) - Avant/après	•	•	•
Accès à un cours de groupe au choix par semaine	•	•	•
Entraînement privé hebdomadaire avec kinésiologie	•	•	•

ENTRAÎNEMENT PRIVÉ

\$ 25 \$ / 30 MINUTES
40 \$ / 60 MINUTES

Un entraînement sur mesure et personnalisé pour une remise en forme nécessitant une attention particulière ou l'atteinte d'objectifs spécifiques d'amélioration de la performance.

- Formation individuelle ou en petit groupe (max. 3 pers.)

- **Paiements différés** pour abonnement prolongé maintenant disponibles. Informez-vous auprès de nos kinésiothérapeutes.
- Questionnaire sur l'**aptitude à l'activité physique (0-AAP+)** gratuit et obligatoire pour chaque abonné.

NOUVEAU

Consultez notre site Web pour le contenu détaillé de nos abonnements.

Des questions?

Veillez communiquer avec nos kinésiothérapeutes au 819 574-0031 ou par courriel à entraîneur@actisportscoaticook.ca.

♡ ET BIEN D'AUTRES...

LIGUE DE TENNIS INTÉRIEUR

En partenariat avec *Tennis Coaticook*, les joueurs de tous niveaux sont invités à mettre en pratique leur savoir-faire les lundis, mardis et mercredis à compter du mois d'octobre. Plus d'information à tenniscoaticook@gmail.com.



VIENS CÉLÉBRER TON ACTI-FÊTE AVEC NOUS!

Offrez à votre enfant un anniversaire mémorable qui bouge et qui éclabousse! Activités sportives personnalisées, animation en piscine, jeux flottants, sacs à surprises, mais soufflé, jus, invitations prêtes-à-imprimer, salle de fête décorée et bien d'autres.

- **COÛT PAR FÊTE : 125 \$**
(max. 8 participants - enfants et adultes)
- 10 \$ par participant additionnel
- Option piscine (1 heure) : 25 \$



VIVEZ L'EXPÉRIENCE HEXFIT!

Dès cet automne, Acti-Sports met à votre disposition un logiciel en ligne pour vous permettre de suivre et d'atteindre vos objectifs santé, dont :

- Visualiser en tout temps votre programme d'entraînement (application mobile)
- Communiquer avec nos kinésiothérapeutes
- Synchroniser votre montre intelligente
- Accéder à votre calendrier d'activités
- Visualiser les fichiers partagés par nos professionnels et en partager avec eux
- Accès gratuit selon l'abonnement



SERVICES DE KINÉSIOLOGIE

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Programme de base
1 journée

\$ **MEMBRE 20 \$**
NON-MEMBRE 60 \$

Programme avancé
2 journées et plus
avec périodisation
d'entraînement

\$ **MEMBRE 40 \$**

DXA SCAN

Évaluation de la composition corporelle en collaboration avec la *Clinique universitaire de kinésiologie de l'Université de Sherbrooke*

\$ **MEMBRE 50 \$**
NON-MEMBRE 60 \$

CONSULTATION

Rencontre de consultation sur les habitudes de vie (nutrition, sommeil, activité physique...)

\$ **MEMBRE 30 \$/H**
NON-MEMBRE 60 \$/H

NOUVEAU! CLUB DE TIR À L'ARC ACTI-SPORTS

🕒 Pratiques de tir à l'arc :

MERCREDI 19 H 15 - 21 H 30
VENDREDI 19 H - 21 H 30

Cours d'initiation pour enfants :

VENDREDI 19 H - 20 H

\$ Carte de membre (session automne)

ADULTE 108 \$
ENFANT (14 ANS ET MOINS) 58 \$

En partenariat avec le *Club des Archers du repère de Coaticook*, Acti-Sports prend la relève afin d'offrir aux archers grands et petits l'opportunité de découvrir et de pratiquer le tir à l'arc à l'intérieur. La carte de membre comprend les pratiques, le cours d'initiation pour les enfants avec prêt gratuit d'un arc et le frais d'affiliation de 20 \$ au Circuit Pro-3D.

TIR À L'ARC SUR CIBLES 3D

À ne pas manquer!

🕒 **SAMEDI 13 H - 16 H**

\$ **MEMBRE 5 \$**
NON-MEMBRE 15 \$

Inscription

DU LUNDI 27 AOÛT À 7 H AU MERCREDI 5 SEPTEMBRE À MIDI

En ligne : actisportscoaticook.ca | **Par téléphone :** 819 849-7016 | **En personne :**

- MRC de Coaticook, 294 rue Saint-Jacques Nord, lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h, vendredi de 8 h 30 à midi
- À notre bureau d'accueil du Centre sportif Desjardins (école secondaire La Frontalière), 497 rue Saint-Jean-Baptiste, lundi au jeudi de 15 h 30 à 21 h, vendredi de 17 h à 21 h, samedi et dimanche 8 h 30 à midi.

Tous les détails sur nos cours, activités et promotions sur notre site Web à actisportscoaticook.ca

NOUVEAU

**ELLE EST
ENFIN ARRIVÉE!**



Carte de membre avec photo pour tous nos abonnements, cartes de 10 entrées et Flexi-Carte
COÛT : 6 \$ (VALIDE À VIE!)

RABAIS 10\$ PAR COURS SUPPLÉMENTAIRE

PLUS VOUS BOUGEZ, PLUS VOUS ÉCONOMISEZ!

1^{er} cours à prix régulier | 10 \$ de rabais par cours supplémentaire ajouté à votre panier d'achat familial lors d'un même achat.

VALIDE DURANT LA PÉRIODE D'INSCRIPTION SEULEMENT

**LA FLEXI-CARTE
EST DE RETOUR!**

10 entrées pour tous les cours
offerts à entrée unique

128 \$

LOCATION DE PLATEAUX SPORTIFS

- Réservation par téléphone au 819 849-7016.
- Rabais de 10 % pour les organismes à but non lucratif.
- Les taxes (TPS et TVQ) s'ajoutent aux montants.
- Des frais d'appareurs de 17 \$/h peuvent s'ajouter aux montants lorsque la location est fixée en dehors des heures régulières d'activité.
- Consultez notre site Web pour plus d'information sur notre Politique de location et la liste des équipements inclus dans le prix de location.

PLATEAUX SPORTIFS	Tarif horaire	Demi-journée 4 heures Économie 10 %	Journée 8 heures Économie 20 %
Gymnase La Frontalière	42 \$	151 \$	269 \$
Gymnase double Laiterie de Coaticook	80 \$	288 \$	512 \$
Demi-gymnase double	47 \$	169 \$	301 \$
Salle de danse (salle des miroirs)	25 \$	90 \$	160 \$
Palestre	32 \$	115 \$	205 \$
Piscine (frais de sauveteur en sus : 22,50 \$/h)	55 \$	198 \$	352 \$

Suivez-nous sur 