

COURS	DESCRIPTIF
BOUTCHOU (18 mois-2 ans)	Apprentissage et développement par thématique motrice, différente à chaque semaine. Éducatifs et parcours amusants sur tous les appareils.
BAMBIN (3 ans)	Travail par éducatifs et parcours amusants sur tous les appareils gymniques et acrobatiques, favorisant le développement moteur.
JEUNESSE (4-6 ans)	Basé sur le programme CANGYM, développement de la flexibilité, de la force musculaire, des habilités acrobatiques et artistiques aux appareils. Programme d'écussons.
ACRO-TRAMPO (4-6 ans)	Sauter, sauter et sauter sur trampoline, mini-trampoline et trampoline linéaire. Apprentissage des bases du contrôle, de la sécurité et des différentes figures propres à cette discipline.
ACRO-CIRQUE	En plus des différentes techniques de développement acrobatique sur trampoline et au sol, ce programme favorise les multiples facettes des arts du cirque.
GYM (7-9 ans)	Basé sur le programme CANGYM, développement de la flexibilité, de la force musculaire, des habilités acrobatiques et artistiques aux appareils. Programme d'écussons.
GYM (10-12 ans)	Basé sur le programme CANGYM, développement de la flexibilité, de la force musculaire, des habilités acrobatiques et artistiques aux appareils. Programme d'écussons.
GYM (7-12 ans)	Basé sur le programme CANGYM, développement de la flexibilité, de la force musculaire, des habilités acrobatiques et artistiques aux appareils. Programme d'écussons.
TRAMPO (7-9 ans)	Sauter, sauter et sauter sur trampoline, mini-trampoline et trampoline linéaire. Apprentissage des bases du contrôle, de la sécurité et des différentes figures propres à cette discipline.
TRAMPO (10 ans+)	Sauter, sauter et sauter sur trampoline, mini-trampoline et trampoline linéaire. Apprentissage des bases du contrôle, de la sécurité et des
GYM-ADOS	Une excellente combinaison d'apprentissage acrobatique et artistique, spécialement pour les adolescentes. Un mélange d'exercices sur trampolines et sur les appareils.
ADULTES "TOP SHAPE"	Programme de remise en forme avec thématique à chaque semaine. Une combinaison de cardio, force, flexibilité, "crossfit", etc. Un travail original et dynamique sur les différents appareils et surfaces.
IMAGINA-GYM (4-5 ans)	Une combinaison d'activités gymniques, jeux ludiques, bricolages, chansons, comptines, visant un programme d'apprentissage bilingue qui favorisera l'entrée à la maternelle.
CRÉATIVI-GYM (3-5 ans)	Un combo de gymnastique et de bricolage, ayant pour objectif un excellent mariage de créativité et d'activités physiques.
TUMBLING	Programme concentré sur l'enseignement des techniques acrobatiques au sol.
TUMBLING-CHEER	Programme concentré sur l'enseignement des techniques acrobatiques au sol, spécifiques au besoin du cheerleading.

Si le titre du cours est accompagné de lettres, celles-ci indiquent les niveaux acceptés dans le groupe. Tous les débutants ou nouveaux membres doivent s'inscrire dans les groupes "A". S'il n'y a aucune lettre, le groupe est multi-niveaux.