



Centre Coyotes

Secteur Récréatif 2021-2022

Débuter le cheerleading à



Cours offerts

- Petite enfance
- Parkour
- Tumbling
- Trampoline
- Cheerleading



Que dois-je apporter à ma pratique?

Cheerleading

Espadrilles d'intérieur
Vêtements de sport
(Chandail, short)

Tumbling / Parkour

Espadrilles d'intérieur
Vêtements de sport ajustés
(Top, léotard ou chandail, short)

Trampoline

Vêtements de sport ajustés
(Top, léotard ou chandail ajusté
Short ou pantalon
Bas, pas de souliers)

N'oublie pas!

Ta bouteille d'eau
Ton élastique à cheveux
D'enlever tous tes bijoux

Mini Session Été

SESSION DU 2 AOÛT AU 2 SEPTEMBRE
CONGÉ: AUCUN
INSCRIPTION À PARTIR DU 23 JUILLET 2021
POUR 5 COURS

| | |
|----------|-----------------------|
| TUMBLING | 2 VERSEMENTS DE 120\$ |
|----------|-----------------------|

Session Automne

SESSION DU 7 SEPTEMBRE AU 20 DÉCEMBRE
CONGÉ: 7 AU 13 OCTOBRE (ACTION DE GRÂCE)
INSCRIPTION À PARTIR DU 23 JUILLET 2021
POUR 14 COURS

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| PETITE ENFANCE | 2 VERSEMENTS DE 101,50\$ |
| INITIATION AU CHEERLEADING | 2 VERSEMENTS DE 168\$ |
| CHEERLEADING RÉCRÉATIF | 2 VERSEMENTS DE 168\$ |
| TUMBLING | 2 VERSEMENTS DE 168\$ |
| TRAMPOLINE PARKOUR | 2 VERSEMENTS DE 168\$ |

Session Hiver

SESSION DU 6 JANVIER AU 11 MAI
CONGÉ: 26 FÉVRIER AU 4 MARS (RELÂCHE)
19 AU 18 AVRIL (PAQUES)
21, 26-27 AVRIL (WORLD'S)
INSCRIPTION À PARTIR DU 15 OCTOBRE 2021
POUR 10 COURS

| | |
|---|-----------------------|
| PETITE ENFANCE | 2 VERSEMENTS DE 116\$ |
| INITIATION AU CHEERLEADING | 2 VERSEMENTS DE 192\$ |
| CHEERLEADING RÉCRÉATIF | 2 VERSEMENTS DE 192\$ |
| CHEERLEADING PRÉ-COMPÉTITIF À LA SESSION (STORM PACK) | 2 VERSEMENTS DE 296\$ |
| TRAMPOLINE PARKOUR | 2 VERSEMENTS DE 192\$ |
| TUMBLING | 2 VERSEMENTS DE 192\$ |

www.centrecoyotes.com
info@centrecoyotes.com

50, avenue liberté, Candiac (QC) J5R 6X1
450-633-CHEER (2433)

Trampoline

| COURS | Horaire | Description |
|-------------------------------|---|--|
| Récréatif (8 ans et +) | Session automne-hiver: MARDI 18H15 À 19H30 JEUDI 18H15 À 19H30 | COURS DE 75 MINUTES SUR TRAMPOLINE DE GYMNASTIQUE. LE TRAMPOLINE EST UN SPORT ACROBATIQUE PERMETTANT DE TRAVAILLER LES ROTATIONS AÉROSPATIALES. DANS CE COURS, VOUS APPRENDREZ AUSSI LES BASES DU CONTRÔLE DANS LES AIRS LORS DES SAUTS. <u>TENUVE VESTIMENTAIRE:</u> T-SHIRT, PANTALON OU SHORT DE SPORT, BAS ET CHEVEUX ATTACHÉS. |

Petite enfance

| COURS | Horaire | Description |
|---|---|--|
| Petit Coyote (2 à 4 ans) <small>*LE COURS REQUIERT LA PARTICIPATION ACTIVE D'UN PARENT ACCOMPAGNATEUR</small> | Session automne-hiver*: SAMEDI 9H15 À 10H00 | COURS DE 45 MINUTES VISANT À DÉVELOPPER LES HABILETÉS MOTRICES DES TOUS PETITS. LE COURS EST CONSTRUIT SOUS FORME DE PARCOURS REGROUPANT PLUSIEURS ATELIERS. CES DIVERS ATELIERS TRAVAILLENT LA COORDINATION, L'AGILITÉ, L'ORIENTATION ET L'ÉQUILIBRE. |

Initiation au cheerleading

| COURS | Horaire | Description |
|--------------------------------|---|---|
| Little Pack (3 à 5 ans) | Session automne-hiver: SAMEDI 10H15 À 11H15 | LE CHEERLEADING EST UN SPORT COMPLET QUI INCORPORE LA DANSE, LA GYMNASTIQUE AU SOL, LES PYRAMIDES ET LES ACROBATIES. IL PERMET AUSSI D'ACCROÎTRE LA FLEXIBILITÉ ET DE FAVORISER UN BON ESPRIT D'ÉQUIPE. <u>TENUVE VESTIMENTAIRE:</u> T-SHIRT, SHORT, SOULIERS DE COURSE D'INTÉRIEUR ET CHEVEUX ATTACHÉS. <u>*SPECTACLES OBLIGATOIRE À CHAQUE SESSION</u> AUTOMNE: SPECTACLE DE NOËL HIVER: SPECTACLE DE FIN D'ANNÉE |

Cheerleading récréatif

| COURS | Horaire | Description |
|-----------------------------------|---|---|
| Cutie Pack (6 à 8 ans) | Session automne-hiver: VENDREDI 18H À 19H15 | LE CHEERLEADING EST UN SPORT COMPLET QUI INCORPORE LA DANSE, LA GYMNASTIQUE AU SOL, LES PYRAMIDES ET LES ACROBATIES. IL PERMET AUSSI D'ACCROÎTRE LA FLEXIBILITÉ ET DE FAVORISER UN BON ESPRIT D'ÉQUIPE. <u>TENUVE VESTIMENTAIRE:</u> T-SHIRT, SHORT, SOULIERS DE COURSE D'INTÉRIEUR ET CHEVEUX ATTACHÉS. <u>*SPECTACLES OBLIGATOIRE À CHAQUE SESSION</u> AUTOMNE: SPECTACLE DE NOËL HIVER: SPECTACLE DE FIN D'ANNÉE |
| Force Pack (9 à 12 ans) | Session automne-hiver: VENDREDI 19H15 À 20H30 | |
| Fearless Pack (7 à 10 ans) | Session automne-hiver: LUNDI 18H À 19H15 | |

Parkour

| COURS | Horaire | Description |
|-------------------------------|---|---|
| Récréatif (8 ans et +) | Session automne-hiver: MERCREDI 18H À 19H15 MERCREDI 19H15 À 20H30 | COURS DIRIGÉ OÙ LES ENFANTS APPRENNENT À FAIRE DES ACROBATIES À L'AIDE DES ÉQUIPEMENTS GYMNIQUE. COURS DE 75 MINUTES <u>TENUVE VESTIMENTAIRE:</u> T-SHIRT, PANTALON OU SHORT DE SPORT ET CHEVEUX ATTACHÉS. |

Cheerleading pré-compétitif

| COURS | Horaire | Description |
|--------------------------------|---|--|
| Storm Pack (9 à 14 ans) | Session hiver: MERCREDI 18H À 19H30 | PRÉ-REQUIS: AVOIR FAIT UNE SESSION DE CHEERLEADING RÉCRÉATIF. COMPÉTITION ET UNIFORME INCLUS DANS LE PRIX. <u>TENUVE VESTIMENTAIRE:</u> T-SHIRT, SHORT, SOULIERS DE COURSE D'INTÉRIEUR ET CHEVEUX ATTACHÉS. <u>*PARTICIPATION OBLIGATOIRE À:</u> - COMPÉTITION AMICALE - SPECTACLE DE FIN D'ANNÉE *LES COMPÉTITIONS SERONT DÉTAILLÉES DANS LE BULLETIN D'INFORMATIONS |

Tumbling mini session été

| COURS | Âge | Horaire | Description |
|---------------------------------|--------------------|---|--|
| Blanc | 6 ans et + | MARDI 18H À 19H30 MERCREDI 18H À 19H30 | • VOIR TUMBLING BLANC SESSION AUTOMNE-HIVER |
| Bleu | 6 ans et + | LUNDI 18H À 19H30 JEUDI 18H À 19H30 | • VOIR TUMBLING BLEU SESSION AUTOMNE-HIVER |
| Gris | 11 ans et - | LUNDI 18H À 19H30 MARDI 18H À 19H30 MERCREDI 18H À 19H30 JEUDI 18H À 19H30 | • VOIR TUMBLING GRIS SESSION AUTOMNE-HIVER |
| | 12 ans et + | MARDI 19H30 À 21H MERCREDI 19H30 À 21H JEUDI 19H30 À 21H | |
| Noir | Tous âges | LUNDI 18H À 19H30 MARDI 18H À 19H30 MARDI 19H30 À 21H MERCREDI 18H À 19H30 | • VOIR TUMBLING NOIR SESSION AUTOMNE HIVER |
| Argent & Brillantine | Tous âges | LUNDI 19H30 À 21H | • VOIR TUMBLING ARGENT & BRILLANTINE SESSION AUTOMNE-HIVER |

Tumbling session automne et hiver

| COURS | Âge | Horaire | Description |
|---------------------------------|--------------------|--|---|
| Blanc | 4-5 ans | JEUDI 18H30 À 19H30 SAMEDI 9H30 À 10H30 | <ul style="list-style-type: none"> • ROULADE AVANT • ROUE • TOMBER EN PONT • ÉQUILIBRE |
| | 6 ans et + | MARDI 18H À 19H30 MERCREDI 18H À 19H30 VENDREDI 18H À 19H30 SAMEDI 10H30 À 12H | |
| Bleu | 6 à 8 ans | LUNDI 18H À 19H30 MARDI 18H À 19H30 SAMEDI 9H À 10H30 | <ul style="list-style-type: none"> • SAUT D'APPEL RONDADE • ÉQUILIBRE ROULADE • RENVERSEMENT AVANT • RENVERSEMENT ARRIÈRE • ENCHAÎNEMENT: ROUE-RONDADE-RENVERSE ARRIÈRE • ENCHAÎNEMENT: RENVERSE AVANT-ROUE-RONDADE |
| | 9 à 11 ans | JEUDI 18H À 19H30 VENDREDI 18H À 19H30 SAMEDI 10H30 À 12H | |
| | 12 ans et + | LUNDI 19H30 À 21H MARDI 19H30 À 21H JEUDI 19H30 À 21H | |
| Gris | 11 ans et - | LUNDI 18H À 19H30 MARDI 18H À 19H30 MERCREDI 18H À 19H30 JEUDI 18H À 19H30 VENDREDI 18H À 19H30 SAMEDI 9H À 10H30 | <ul style="list-style-type: none"> • SAUT DE MAIN • SAUT DROIT FLIC • RONDADE FLIC • FLIC • ENCHAÎNEMENT: RENVERSE-RENVERSE-FLIC • ENCHAÎNEMENT: SAUT DE MAIN-RONDADE-FLIC |
| | 12 ans et + | LUNDI 19H30 À 21H MARDI 19H30 À 21H MERCREDI 19H30 À 21H JEUDI 19H30 À 21H SAMEDI 10H30 À 12H | |
| Noir | Tous âges | LUNDI 18H À 19H30 MARDI 19H30 À 21H MERCREDI 18H À 19H30 JEUDI 18H À 19H30 | <ul style="list-style-type: none"> • FLIC FLIC • FRONT • RONDADE FLIC BACK • TOE-TOUCH FLIC FLIC • ENCHAÎNEMENT: SAUT DE MAIN-RONDADE FLIC BACK |
| Argent & Brillantine | Tous âges | LUNDI 19H30 À 21H | <ul style="list-style-type: none"> • BACK SUR PLACE • FLIC FLIC LAYOUT • TRIPLE TOE-TOUCH BACK • RONDADE FLIC LAYOUT • WHIP WHIP • ENCHAÎNEMENT À VRILLE • TRIPLE SAUTS BACK • VRILLE À L'ARRÊT • ENCHAÎNEMENT À DOUBLE VRILLE |



Inscriptions via
Amilia ou à la
réception
du Centre Coyotes