

COMPLEXE SPORTIF GILLES-TREMBLAY

PROFITEZ
D'UN RABAIS
DE 10 \$
pour toute activité
supplémentaire

PROGRAMMATION AUTOMNE 2020

Début des activités : 14 septembre au 18 décembre

Inscriptions dès le 31 août, durant les heures régulières d'ouverture (selon les places disponibles après les préinscriptions).

Les plages horaires des activités dirigées et des cours peuvent varier en fonction de la tenue d'événements sportifs et des réservations. Dans certains cas particuliers, le Complexe sportif Gilles-Tremblay se réserve le droit d'annuler une ou plusieurs activités.

COURS 18 ANS ET PLUS

PICKLEBALL

♥♥♥♥ (Durée : 110 minutes)

DÉBUTANT-INTERMÉDIAIRE

Mardi (12 sem.) : 10 h 30 à 12 h 20 CC : 69,36 \$ SCC : 79,68 \$

Mercredi (12 sem.) : 10 h 30 à 12 h 20 CC : 69,36 \$ SCC : 79,68 \$

Il s'agit d'un mélange de plusieurs sports, soit le tennis (pour ses mouvements), le badminton (pour les dimensions du terrain), le tennis de table (pour les raquettes à surface rigide) et le racketball (pour la dimension de la raquette). Le pickleball est facile à jouer et moins exigeant pour les muscles et les articulations. Il peut être pratiqué par des personnes de tous les âges.

VOLLEYBALL

♥♥♥♥ (Durée : 170 minutes)

INTERMÉDIAIRE

Jeu (12 sem.) : 19 h à 21 h 50 CC : 109,08 \$ SCC : 118,92 \$

AVANCÉ

Mardi (12 sem.) : 19 h à 21 h 50 CC : 109,08 \$ SCC : 118,92 \$

Séances de volley-ball auxquelles les joueurs s'inscrivent individuellement selon leur calibre : avancé ou intermédiaire. Les équipes sont formées sur place au début de chaque séance.

LIGUE BASKET-BALL

♥♥♥♥ (Durée : 170 minutes)

Lundi : 20 h à 22 h 50

Contactez : Vincent 514 258-9295

STRETCH-YO-PI

♥ (Durée : 50 minutes)

Vendredi (12 sem.) : 11 h à 11 h 50 CC : 89,04 \$ SCC : 99,84 \$

Série d'exercices d'étirement de yoga et de Pilates pour restaurer et améliorer son amplitude articulaire et son bien-être.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

♥♥ (Durée : 50 minutes)

Lundi (12 sem.) : 18 h 30 à 19 h 20 CC : 89,04 \$ SCC : 99,84 \$

Mercredi (12 sem.) : 18 h 30 à 19 h 20 CC : 89,04 \$ SCC : 99,84 \$

Enchaînement d'exercices d'intensité modérée visant à favoriser le développement des qualités musculaires et aérobiques en utilisant différents systèmes d'entraînement, le tout sur musique rythmique.

« CROSS TRAINING »

♥♥♥♥ (Durée : 50 minutes)

Lundi (12 sem.) : 19 h 30 à 20 h 20 CC : 89,04 \$ SCC : 99,84 \$

Mercredi (12 sem.) : 19 h 30 à 20 h 20 CC : 89,04 \$ SCC : 99,84 \$

Alternance d'exercices visant l'amélioration des capacités cardiovasculaires et l'endurance musculaire.

COURS 50 ANS ET PLUS

REMISE EN FORME 50 ANS ET PLUS

♥ (Durée : 50 minutes)

Vendredi (12 sem.) : 10 h à 10 h 50 CC : 89,04 \$ SCC : 99,84 \$

Vous avez envie de vous remettre en forme? Il y a déjà un moment que vous n'avez pas fait d'exercice? Vous avez des contraintes physiques? Ce cours est pour vous! Exercices variés d'aérobie, de musculation et d'étirement pour assurer une remise en forme progressive.

REMISE EN FORME 65 ANS ET PLUS

♥ (Durée : 50 minutes)

Vendredi (12 sem.) : 9 h à 9 h 50 CC : 89,04 \$ SCC : 99,84 \$

Vous avez envie de vous remettre en forme? Il y a déjà un moment que vous n'avez pas fait d'exercice? Vous avez des contraintes physiques? Ce cours est pour vous! Exercices variés d'aérobie, de musculation et d'étirement pour assurer une remise en forme progressive.

CŒUR D'OR

♥♥ (Durée : 50 minutes)

Lundi (12 sem.) : 9 h 30 à 10 h 20 CC : 89,04 \$ SCC : 99,84 \$

Mercredi (12 sem.) : 9 h 30 à 10 h 20 CC : 89,04 \$ SCC : 99,84 \$

Programme adapté aux personnes de 50 ans et plus. Cette activité favorise le maintien de la condition physique par des mouvements aérobiques, des exercices légers de musculation et des exercices de flexibilité.

PLAISIR DE BOUGER

♥♥ (Durée : 50 minutes)

Lundi (12 sem.) : 10 h 30 à 11 h 20 CC : 89,04 \$ SCC : 99,84 \$

Mercredi (12 sem.) : 10 h 30 à 11 h 20 CC : 89,04 \$ SCC : 99,84 \$

Ayez du plaisir à vous mettre en forme! Programme adapté à vos besoins, combinant des exercices sollicitant vos muscles, votre système cardiovasculaire et votre flexibilité.

BADMINTON RÉCRÉATIF 50 ANS ET PLUS

♥♥♥♥ (Durée : 110 minutes)

Lundi (12 sem.) : 10 h 30 à 12 h 20 CC : 69,36 \$ SCC : 79,68 \$

Vendredi (12 sem.) : 10 h 30 à 12 h 20 CC : 69,36 \$ SCC : 79,68 \$

Séances de badminton auxquelles les joueurs s'inscrivent individuellement. Les équipes sont formées sur place. Venez pratiquer un sport dynamique et rencontrer de nouveaux partenaires de jeu (débutants et intermédiaires).



Consultez sur le site Web, le document; **procédures à respecter sur la covid-19** pour connaître nos mesures mises en place.

CLASSEMENT DES COURS SELON L'INTENSITÉ ♥ Léger ♥♥ Modéré ♥♥♥ Élevé

ACTIVITÉS ET/OU COURS SUSPENDUS
12 au 18 octobre et 30 novembre au 6 décembre



223, rue Jacques-Plante, Repentigny, J5Y 0B4
Téléphone : 450 585-1661 • Télécopieur : 450 585-6321
Courriel : info@complexesportifrepentigny.ca

Consultez la programmation disponible sur le site suivant : complexesportifrepentigny.ca

ACTIVITÉS LIBRES



BASKET-BALL LIBRE

CC: 10,00 \$/bloc de 2 h 50 heures

SCC: 15,00 \$/bloc de 2 h 50 heures

HORAIRE: Dimanche 14 h à 16 h 50



GOLF LIBRE

CC: 10,00 \$/50 min./terrain

SCC: 15,00 \$/50 min./terrain

HORAIRE: Lundi 15 h 30 à 17 h 20
Jeudi 18 h à 20 h 50



BADMINTON LIBRE

CC: Jour 12,00 \$/50 min./terrain

Soir* 16,00 \$/50 min./terrain

SCC: Jour 18,00 \$/50 min./terrain

Soir* 24,00 \$/50 min./terrain

HORAIRE: Lundi 18 h à 21 h 50
Mercredi et jeudi 16 h à 21 h 50
Mardi et jeudi 10 h 30 à 12 h 20
Vendredi 16 h à 16 h 50 et 20 h à 21 h 50
Samedi et dimanche
selon la disponibilité



PICKLEBALL LIBRE

CC: Jour 12,00 \$/50 min./terrain

Soir* 16,00 \$/50 min./terrain

SCC: Jour 18,00 \$/50 min./terrain

Soir* 24,00 \$/50 min./terrain

HORAIRE: Lundi et mercredi 11 h 30 à 12 h 20
Lundi, jeudi et vendredi 16 h à 17 h 50
Jeudi 10 h 30 à 12 h 20
Vendredi 12 h à 12 h 50
Samedi et dimanche
selon la disponibilité

MODALITÉS DE RÉSERVATION

Les participants peuvent réserver un terrain 2 jours à l'avance, à compter de 9 h. Tous doivent confirmer le nombre de participants en téléphonant au 450 585-1661. Les participants doivent enregistrer leur présence et payer les frais au comptoir d'accueil dès leur arrivée. Pour bénéficier du tarif réduit, la carte Citoyen doit être présentée à chacune des visites. Un seul paiement par réservation. Seuls les paiements par carte de débit ou crédit seront acceptés.

Renseignez-vous à l'accueil, au 450 585-1661.

* Soir à compter de 18 h.
Terrains de badminton et de pickleball disponibles pour location à la session (10 semaines minimum).
Informez-vous à l'accueil.

LOCATION DE GYMNASÉ

Horaire	Tarif simple*	Tarif double*
DU LUNDI AU VENDREDI, DE 8 h à 16 h 50	34,49 \$/50 minutes	68,99 \$/50 minutes
SOIRÉE ET FIN DE SEMAINE, DE 18 h à 21 h 50	43,12 \$/50 minutes	86,23 \$/50 minutes
JOURNÉE	517,39 \$	1034,78 \$

* Frais de montage et démontage sont en sus.

Coûts: cc: avec la carte Citoyen · scc: sans la carte Citoyen
Les taxes sont incluses dans les prix. Seuls les paiements par carte de débit ou de crédit seront acceptés.

COURS DE GOLF

CC: 178,14 \$ **SCC:** 192,90 \$

LES LUNDIS

Du 26 octobre au 7 décembre
6 semaines

DÉBUTANT 20 h 30 à 21 h 20

DÉBUTANT AVANCÉ 19 h 30 à 20 h 20

INTERMÉDIAIRE 18 h 30 à 19 h 20

LES MERCREDIS

Du 28 octobre au 9 décembre
6 semaines

DÉBUTANT 20 h 30 à 21 h 20

DÉBUTANT AVANCÉ 18 h 30 à 19 h 20

INTERMÉDIAIRE 19 h 30 à 20 h 20

LES JEUDIS

Du 29 octobre au 10 décembre
6 semaines

**DÉBUTANT AVANCÉ
50 ANS ET PLUS** 10 h 30 à 11 h 20

**INTERMÉDIAIRE
50 ANS ET PLUS** 11 h 30 à 12 h 20

Cours privés disponibles pour réservation veuillez communiquer directement avec l'intervenant
André Désy: 450 760-0009

Pour profiter de tarifs avantageux, procurez-vous la carte Citoyen émise par la Ville de Repentigny.



223, rue Jacques-Plante, Repentigny, J5Y 0B4
Téléphone: 450 585-1661 • Télécopieur: 450 585-6321
Courriel: info@complexesportifrepentigny.ca
Consultez la programmation disponible sur le site suivant: complexesportifrepentigny.ca