

# COMPLEXE SPORTIF GILLES-TREMBLAY

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

## PROGRAMMATION AUTOMNE 2021

Début des activités : 13 septembre au 17 décembre 2021

Inscriptions dès le 30 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 RÉCRÉATIF

♥♥♥♥ (Durée : 110 minutes)

##### DÉBUTANT-INTERMÉDIAIRE

Mardi (12 sem.) : 10 h 30 à 12 h 20 CC : 72 \$ SCC : 87 \$

Mercredi (12 sem.) : 10 h 30 à 12 h 20 CC : 72 \$ SCC : 87 \$

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

Judi (12 sem.) : 19 h à 21 h 50 CC : 108 \$ SCC : 123 \$

##### AVANCÉ

Mardi (12 sem.) : 19 h à 21 h 50 CC : 108 \$ SCC : 123 \$

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 ADULTE

♥♥♥♥ (Durée : 170 minutes)

Lundi : 19 h à 21 h 50

Contactez : Vincent 514 258-9295

#### FLEXI-FORME NOUVEAU

♥ (Durée : 50 minutes)

Vendredi (12 sem.) : 11 h à 11 h 50 CC : 90 \$ SCC : 105 \$

Combinaison d'exercices de musculation et d'étirements pour une meilleure souplesse.

#### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

♥♥ (Durée : 50 minutes)

Lundi (12 sem.) : 18 h 30 à 19 h 20 CC : 90 \$ SCC : 105 \$

Mercredi (12 sem.) : 18 h 30 à 19 h 20 CC : 90 \$ SCC : 105 \$

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 » NOUVEL HORAIRES

♥♥♥♥ (Durée : 50 minutes)

Lundi (12 sem.) : 19 h 30 à 20 h 20 CC : 90 \$ SCC : 105 \$

Mercredi (12 sem.) : 19 h 30 à 20 h 20 CC : 90 \$ SCC : 105 \$

Vendredi (12 sem.) : 9 h à 9 h 50 CC : 90 \$ SCC : 105 \$

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 : 90 \$ SCC : 105 \$

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'aérobic, 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 : 90 \$ SCC : 105 \$

Mercredi (12 sem.) : 9 h 30 à 10 h 20 CC : 90 \$ SCC : 105 \$

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 : 90 \$ SCC : 105 \$

Mercredi (12 sem.) : 10 h 30 à 11 h 20 CC : 90 \$ SCC : 105 \$

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 : 72 \$ SCC : 87 \$

Vendredi (12 sem.) : 10 h 30 à 12 h 20 CC : 72 \$ SCC : 87 \$

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  
11 au 17 octobre et 29 novembre au 5 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](http://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



## COURS DE GOLF

**CC:** 180 \$ **SCC:** 198 \$

### LES LUNDIS

1<sup>er</sup> novembre au 13 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

3 novembre au 15 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

4 novembre au 16 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**

## MODALITÉS DE RÉSERVATION

Les participants peuvent réserver un seul terrain 2 jours à l'avance, à compter de 9 h 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 du locateur doit être présentée à chacune des visites. Un seul paiement par réservation. Seuls les paiements par carte de débit ou crédit seront acceptés. Location de raquette de badminton et pickleball et vente de volant ou de balle disponible à l'accueil.

**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	35 \$/50 minutes	70 \$/50 minutes
SOIRÉE ET FIN DE SEMAINE, DE 18 h à 21 h 50	45 \$/50 minutes	90 \$/50 minutes
JOURNÉE	520 \$	1040 \$

\* Frais de montage et démontage sont en sus.

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

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.



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](http://complexesportifrepentigny.ca)**