

# COMPLEXE SPORTIF GILLES-TREMBLAY

## PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2023

Début des activités : 9 janvier au 9 juin 2023

Inscriptions dès le 5 décembre, 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.

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



### COURS 18 ANS ET PLUS



#### FLEXI-FORME

NOUVEL  
HORAIRE

♥ (Durée : 55 minutes)

Lundi (20 sem.) : 11 h 30 à 12 h 25 CC : 160 \$ SCC : 185 \$

Vendredi (21 sem.) : 11 h à 11 h 55 CC : 168 \$ SCC : 194,25 \$

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



#### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

♥♥ (Durée : 55 minutes)

Lundi (20 sem.) : 18 h 30 à 19 h 25 CC : 160 \$ SCC : 185 \$

Mercredi (22 sem.) : 18 h 30 à 19 h 25 CC : 176 \$ SCC : 203,50 \$

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.



#### PICKLEBALL RÉCRÉATIF

♥♥♥♥ (Durée : 115 minutes)

##### DÉBUTANT-INTERMÉDIAIRE

Mardi (22 sem.) : 10 h 30 à 12 h 25 CC : 143 \$ SCC : 170,50 \$

Mercredi (22 sem.) : 10 h 30 à 12 h 25 CC : 143 \$ SCC : 170,50 \$

Il s'agit d'un mélange de plusieurs sports, soit le tennis (sur 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 RÉCRÉATIF

♥♥♥♥ (Durée : 175 minutes)

##### INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ

Mardi (22 sem.) : 19 h à 21 h 55 CC : 209 \$ SCC : 236,50 \$

##### INTERMÉDIAIRE

Jeudi (22 sem.) : 19 h à 21 h 55 CC : 209 \$ SCC : 236,50 \$

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.



#### « CROSS TRAINING »

♥♥♥ (Durée : 55 minutes)

Lundi (20 sem.) : 19 h 30 à 20 h 25 CC : 160 \$ SCC : 185 \$

Mercredi (22 sem.) : 19 h 30 à 20 h 25 CC : 176 \$ SCC : 203,50 \$

Alternance d'exercices visant l'amélioration des capacités cardiovasculaires et l'endurance musculaire. Exercices intensifs avec déplacements, stations et circuits.



#### LIGUE BASKET-BALL ADULTE

♥♥♥ (Durée : 175 minutes)

Lundi : 19 h 30 à 22 h 25

Pour inscription contactez :

Bermhan 438 838-8776 ou bermham@gmail.com

### COURS 50 ANS ET PLUS



#### REMISE EN FORME

♥ (Durée : 55 minutes)

Vendredi (21 sem.) : 10 h à 10 h 55 CC : 168 \$ SCC : 194,25 \$

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 : 55 minutes)

Lundi (20 sem.) : 9 h 30 à 10 h 25 CC : 160 \$ SCC : 185 \$

Mercredi (22 sem.) : 9 h 30 à 10 h 25 CC : 176 \$ SCC : 203,50 \$

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 : 55 minutes)

Lundi (20 sem.) : 10 h 30 à 11 h 25 CC : 160 \$ SCC : 185 \$

Mercredi (22 sem.) : 10 h 30 à 11 h 25 CC : 176 \$ SCC : 203,50 \$

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

♥♥♥♥ (Durée : 115 minutes)

Lundi (20 sem.) : 10 h 30 à 12 h 25 CC : 130 \$ SCC : 155 \$

Vendredi (22 sem.) : 10 h 30 à 12 h 25 CC : 143 \$ SCC : 170,50 \$

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).

Activités et/ou cours suspendus : 10 avril et 22 mai



Classement des cours  
selon l'intensité



Léger



Modéré



Élevé



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)

## COURS DE GOLF

6 semaines (18 ans et plus)

CC : 198 \$  
SCC : 222 \$

### LES LUNDIS

Session 1 (9 janvier au 13 février)

Session 2 (20 février au 27 mars)

DÉBUTANT	20 h à 20 h 55
INTERMÉDIAIRE	18 h à 18 h 55

### LES MERCREDIS

Session 1 (11 janvier au 15 février)

Session 2 (22 février au 29 mars)

DÉBUTANT	18 h à 18 h 55
DÉBUTANT AVANCÉ	19 h à 19 h 55
INTERMÉDIAIRE	20 h à 20 h 55

### LES JEUDIS

Session 1 (12 janvier au 16 février)

Session 2 (23 février au 30 mars)

DÉBUTANT AVANCÉ 50 ANS ET PLUS	10 h 30 à 11 h 25
INTERMÉDIAIRE 50 ANS ET PLUS	11 h 30 à 12 h 25

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

## ACTIVITÉS LIBRES



NOUVEAUTÉ

### GOLF JUNIOR (13-17 ans)

LUNDI 19 H À 19 H 55

Session 1 (9 janvier au 13 février)

Session 2 (20 février au 27 mars)

6 semaines CC: 198 \$ ScC: 222 \$

### BADMINTON LIBRE

CC: Jour 12,50 \$/55 minutes/terrain  
Soir\* 16,50 \$/55 minutes/terrain

SCC: Jour 18,75 \$/55 minutes/terrain  
Soir\* 24,75 \$/55 minutes/terrain

HORAIRE: Veuillez communiquer avec nous pour les disponibilités

### GOLF LIBRE

CC: 10,50 \$/55 minutes/terrain

SCC: 15,75 \$/55 minutes/terrain

HORAIRE: Veuillez communiquer avec nous pour les disponibilités

### PICKLEBALL LIBRE

CC: Jour 12,50 \$/55 minutes/terrain  
Soir\* 16,50 \$/55 minutes/terrain

SCC: Jour 18,75 \$/55 minutes/terrain  
Soir\* 24,75 \$/55 minutes/terrain

HORAIRE: Veuillez communiquer avec nous pour les disponibilités

### 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. (Visa ou Mastercard)

Location de raquette de badminton et pickleball et vente de volant ou de balle de pickleball disponible à l'accueil.

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

\* Soir à compter de 17 h 30. Terrains de badminton et de pickleball disponibles pour location à la session (10 semaines minimum). Informez-vous à l'accueil.

## LOCATION DE GYMNASE

HORAIRE	TARIF SIMPLE*	TARIF DOUBLE*
DU LUNDI AU VENDREDI DE 8 h à 16 h 50	36,75 \$/55 minutes	73,50 \$/55 minutes
SOIRÉE ET FIN DE SEMAINE DE 18 h à 21 h 50	47,25 \$/55 minutes	94,50 \$/55 minutes
JOURNÉE	567 \$	1134 \$

\* Frais de montage et démontage sont en sus.

NOUVEAUTÉ

### LOCATION SALLE

(20 personnes maximum)

23,75 \$/55 minutes

160 \$/journée



**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 Visa ou Mastercard 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)**