COMPLEXE SPORTIF GILLES-TREMBLAY

PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2024

Début des activités : 8 janvier au 7 juin 2024

Inscriptions dès le 4 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.

COURS 18 ANS ET PLUS

FLEXI-FORME

♥ (Durée : 55 minutes)

Lundi (20 sem.) : 11 h 30 à 12 h 25	CC : 160 $	SCC : 185 $
Vendredi (22 sem.) : 11 h à 11 h 55	CC : 176 $	SCC : 203,50 $

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 (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.

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

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.

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 (22 sem.) : 10 h à 10 h 55	CC : 176 $	SCC : 203,50 $

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 : 1er avril et 20 mai

Classement des cours selon l'intensité

♥ **Léger** ♥♥ **Modéré** ♥♥♥ **Élevé**

COMPLEXE SPORTIF GILLES-TREMBLAY

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

COURS DE GOLF

6 semaines (18 ans et plus) | CC : 204,00 $ SCC : 228,00 $

LES LUNDIS

Session 1 - 8 janvier au 19 février
(Relâche le 12 février)
Session 2 - 26 février au 8 avril
(Relâche 1er avril)

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

LES MERCREDIS

Session 1 - 10 janvier au 21 février
(Relâche le 14 février)
Session 2 - 28 février au 3 avril

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

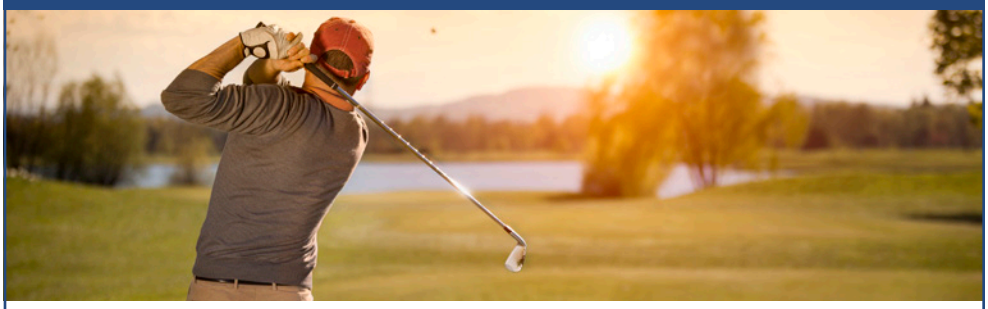
LES JEUDIS

Session 1 - 11 janvier au 22 février
(Relâche le 15 février)
Session 2 - 29 février au 4 avril

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



BADMINTON LIBRE

CC : Jour **13,10 $**/55 minutes/terrain
Soir* **17,30 $**/55 minutes/terrain

SCC : Jour **20,00 $**/55 minutes/terrain
Soir* **26,00 $**/55 minutes/terrain

HORAIRE : Veuillez communiquer avec nous pour les disponibilités

GOLF LIBRE

CC : **11,00 $**/55 minutes/terrain

SCC : **17,00 $**/55 minutes/terrain

HORAIRE : Veuillez communiquer avec nous pour les disponibilités

PICKLEBALL LIBRE

CC : Jour **13,10 $**/55 minutes/terrain
Soir* **17,30 $**/55 minutes/terrain

SCC : Jour **20,00 $**/55 minutes/terrain
Soir* **26,00 $**/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	**37,75 $**/55 minutes	**75,50 $**/55 minutes
SOIRÉE ET FIN DE SEMAINE DE 18 h à 21 h 50	**48,50 $**/55 minutes	**97,00 $**/55 minutes
JOURNÉE	**582,00 $**	**1164,00 $**

*Par contrat de 10 semaines minimun. ** Frais de montage et démontage sont en sus.

NOUVEAUTÉ

LOCATION SALLE DE RÉUNION
(20 personnes maximun)
24,50 $/55 minutes
164,00 $/journéee

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 paiments par carte de débit ou de crédit Visa ou Mastercard seront acceptés.)

COMPLEXE SPORTIF GILLES-TREMBLAY

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