

COMPLEXE SPORTIF GILLES-TREMBLAY

PROGRAMMATION AUTOMNE 2024

Début des activités : 9 septembre au 13 décembre 2024

Inscriptions dès le 26 juin, 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

♥ (Durée : 55 minutes)

Lundi (13 sem.) : 11 h 30 à 12 h 25 CC : 104 \$ SCC : 120,25 \$

Vendredi (14 sem.) : 11 h à 11 h 55 CC : 112 \$ SCC : 129,50 \$

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

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

♥♥ (Durée : 55 minutes)

Lundi (13 sem.) : 18 h 30 à 19 h 25 CC : 104 \$ SCC : 120,25 \$

Mercredi (14 sem.) : 18 h 30 à 19 h 25 CC : 112 \$ SCC : 129,50 \$

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 (14 sem.) : 10 h 30 à 12 h 25 CC : 91 \$ SCC : 108,50 \$

Mercredi (14 sem.) : 10 h 30 à 12 h 25 CC : 91 \$ SCC : 108,50 \$

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.

VOLLEYBALL RÉCRÉATIF

♥♥♥♥♥ (Durée : 175 minutes)

INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ

Mardi (14 sem.) : 19 h à 21 h 55 CC : 133 \$ SCC : 150,50 \$

INTERMÉDIAIRE

Jeudi (14 sem.) : 19 h à 21 h 55 CC : 133 \$ SCC : 150,50 \$

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 (13 sem.) : 19 h 30 à 20 h 25 CC : 104 \$ SCC : 120,25 \$

Mercredi (14 sem.) : 19 h 30 à 20 h 25 CC : 112 \$ SCC : 129,50 \$

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 bermhan@gmail.com

COURS 50 ANS ET PLUS

REMISE EN FORME

♥ (Durée : 55 minutes)

Vendredi (14 sem.) : 10 h à 10 h 55 CC : 112 \$ SCC : 129,50 \$

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'aérobic, de musculation et d'étirement pour assurer une remise en forme progressive.

CŒUR D'OR

♥♥ (Durée : 55 minutes)

Lundi (13 sem.) : 9 h 30 à 10 h 25 CC : 104 \$ SCC : 120,25 \$

Mercredi (14 sem.) : 9 h 30 à 10 h 25 CC : 112 \$ SCC : 129,50 \$

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 (13 sem.) : 10 h 30 à 11 h 25 CC : 104 \$ SCC : 120,25 \$

Mercredi (14 sem.) : 10 h 30 à 11 h 25 CC : 112 \$ SCC : 129,50 \$

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 (13 sem.) : 10 h 30 à 12 h 25 CC : 84,50 \$ SCC : 100,75 \$

Vendredi (14 sem.) : 10 h 30 à 12 h 25 CC : 91 \$ SCC : 108,50 \$

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 : 14 octobre

♥ 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

COURS DE GOLF

6 semaines (18 ans et plus)

CC : 204 \$
SCC : 228 \$

LES LUNDIS

Session (4 novembre au 9 décembre)

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

LES MERCREDIS

Session (6 novembre au 11 décembre)

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

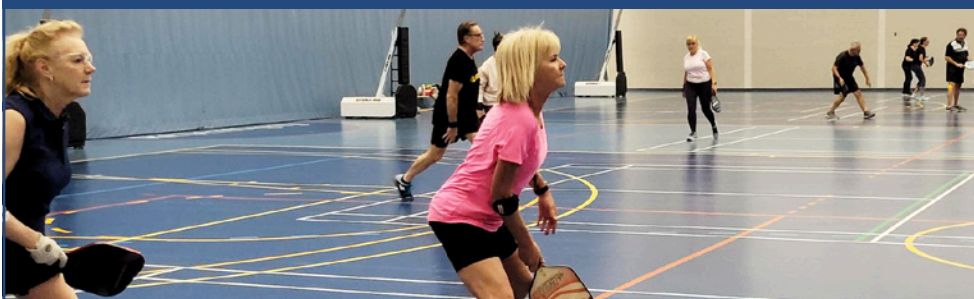
LES JEUDIS

Session (7 novembre au 12 décembre)

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 \$/55 minutes/terrain
Soir* 26 \$/55 minutes/terrain

HORAIRE: Veuillez communiquer avec nous pour les disponibilités

GOLF LIBRE

CC: 11 \$/55 minutes/terrain

SCC: 17 \$/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 \$/55 minutes/terrain
Soir* 26 \$/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 55	37,75 \$/55 minutes	75,50 \$/55 minutes
SOIRÉE ET FIN DE SEMAINE DE 17 h à 22 h	48,50 \$/55 minutes	97 \$/55 minutes
JOURNÉE	582 \$	1164 \$

* Frais de montage et démontage sont en sus.

NOUVEAUTÉ

LOCATION SALLE
(20 personnes maximum)
24,50 \$/55 minutes
164 \$/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