



Club ESS

Cours ESS

COURS BOUGE

10 ans et - : accompagné d'un parent
11 à 15 ans: autorisation parentale requise
16 ans et +: seuls

Le Club ESS permet un entraînement personnel supervisé par un entraîneur. Le plateau du Club vous est offert afin de pratiquer les manœuvres périlleuses de vos sports préférés. Trampolines, bac de mousse, fast track, steps; tout est à votre disposition.

Pour rejoindre le Club, vous devez suivre une formation (au coût de 10\$) au cours de laquelle nous vous expliquons les rudiments de ce type d'entraînement et l'utilisation sécuritaire des installations en passant par les éléments de danger afin de diminuer les risques de blessures au maximum.

Horaire:
Mardi, jeudi et vendredi: 18:00-21:00
Samedi et dimanche: 13:00-16:00

Gigote: de 3 à 5 ans, acc. des parents
Grouille: de 6 à 9 ans, seuls.

Dans l'optique de la santé physique, le cours Bouge vise le développement de la psychomotricité et de la motricité globale des jeunes dans un environnement stimulant et sécuritaire. Apprendre en s'amusant, c'est notre mission. Courir, sauter, rebondir, grimper, glisser, rouler, jouer; le cours Bouge, c'est une foule d'activités enrichissantes pour développer des aptitudes tout en s'amusant.

Horaire:
Mercredi: 18:00-19:00
Samedi et dimanche: 9:15-10:15

COURS DECOUVRE

5 ans minimum

Le cours Découvre consiste à expérimenter la panoplie d'activités qu'offrent nos installations sous l'encadrement d'un entraîneur qualifié. Cette séance, qui vise à vous faire vivre l'expérience du Club ESS, vous mettra à l'épreuve en vous initiant aux diverses activités du site.

Horaire:
Samedi et dimanche: 10:30-12:30

SKATEBOARD

INISKATE

Apprentissage de la manipulation de la planche et des techniques de base.

Horaire:
Mercredi: 18:00-19:00
Samedi et dimanche: 9:00-10:00

FREESTYLE SKATE

Enseignement des manœuvres et développement des techniques plus avancées.

Horaire:
Mercredi: 19:15-20:15
Samedi et dimanche: 10:15-11:15

SNOWBOARD

INISNOW

Apprentissage de la manipulation de la planche et des techniques de base.

Horaire:
Mercredi: 18:00-19:00
Samedi et dimanche: 10:00-11:00

FREESTYLE SNOWBOARD

Enseignement des manœuvres et développement des techniques plus avancées.

Horaire:
Mercredi: 19:15-20:15
Samedi et dimanche: 11:30-12:30