



CLUB ESS

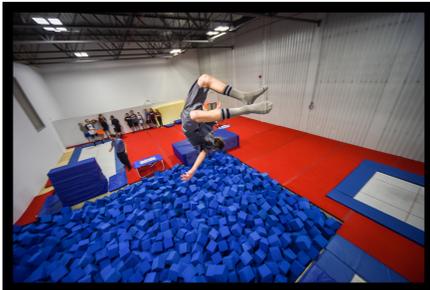
10 ans et - : accompagné d'un parent
11 à 15 ans: autorisation parentale requise
16 ans et +: seuls

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.

Horaire:

Mardi, jeudi et vendredi: 18:00-21:00

Samedi et dimanche: 10:00-12:00
12:30-14:30
15:00-17:00



COURS ESS

TRAMPOLINE

PSYCHOMOTRICITÉ

Mercredi/Samedi: 6 et +
Dimanche: 3 à 5

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: 8:45-9:45

PSYCHOMOTRICITÉ AVANCÉ

Mercredi: 10 ans et plus

Améliorer les techniques dans les airs et sur le sol. À l'aide de notre plateau, développez vos techniques motrices.

Horaire:

Mercredi: 19:15-20:15

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