



Gym familiale du samedi soir

Nouveauté

Laval Excellence lance officiellement son nouveau concept de gymnastique familiale.

Ouvert aux dates suivantes : 15 et 22 octobre, 5-12-19 et 26 novembre, 3 et 10 déc.

Horaire : 18h à 20h30

Déroulement :

18h à 18h30 Échauffement dirigé et regroupement selon 1^{ier} appareil

18h30 à 19h00 1^{ière} appareil

19h00 rotation

19h15 à 19h45 2^{ième} appareil

19h45 rotation

20h00 à 20h30 3^{ième} appareil

20h30 fin de l'activité

Tarif (payable à la boutique de Laval Excellence, aucun paiement dans le gymnase accepté):

Affiliation annuelle obligatoire 26\$ payable à la première visite (valide jusqu'au 31 août 2017)

Frais de l'activité : 10\$ (4\$ lors de votre paiement d'affiliation)

Âge : 4 ans et plus

(Moins de 7 ans doit être accompagné d'un parent, sans frais pour le parent accompagnateur)

Clientèle cible : les enfants souhaitant expérimenter la gymnastique ou le cheerleading sans suivi de progression, les athlètes du secteur récréatif voulant pratiquer certains mouvements de façon spécifique, les enfants n'ayant pas obtenu de place pour la session en cours etc...

Déroulement (nous nous réservons le droit de modifier la procédure pour des raisons de gestion):

Lors de votre arrivé, vous aurez à choisir un maximum de 3 sections du gymnase ou vous souhaitez vous exercer.

Les entraîneurs formeront les groupes selon les choix de chacun à chaque rotation.

Vous pourrez alors expérimenter ou pratiquer selon les recommandations des entraîneurs sur place. Notez qu'il vous sera interdit de faire des mouvements jugés non sécuritaires par l'entraîneur.

Un changement d'appareil ou de groupe sera fait chaque 30 minute.

Venez-vous amusez avec nous !!!