

Enfants

Mardi

- Futsal-soccer 7-9 ans (Cours) 18h30-19h30 70\$ (8 séances)
- Tennis 11 et + (Cours) 18h30-19h30 120\$ (COMPLET)

Mercredi

- Tennis 9-10 ans (Cours) 18h30-19h30 120\$ (8 séances)

Jeudi

- Ultimate Frisbee 10-12ans (Cours) 18h30-19h30 65\$ (8 séances)
- Basketball 12+ (Libre) 18h30-19h30 45\$ (8 séances)

Vendredi

- Futsal-soccer 10-12ans (Cours) 18h30-19h30 70\$ (8 séances)
- Hockey Cosom 8-12 ans (Libre) 18h30-19h30 45\$ (8 séances)
- Hockey Cosom 12 ans+ (Libre) 19h45-20h45 45\$ (8 séances)

Samedi

- Zone Énergie* 7-12 ans (Cours) 9h- 12h 100\$ (8 séances)
- Athlétisme jeunes (Cours) 9h-10h <https://www.bougebouge.com>
- Basketball 8-12 ans (Libre) 10h15-11h15 45\$ (8 séances)
- Tennis 5-6 ans (Cours) 10h15-11h15 120\$ (8 séances)
- Tennis 7-8 ans (Cours) 11h30-12h30 120\$ (8 séances)
- Tennis 9-10 ans (Cours) 12h45-13h45 120\$ (8 séances)
- Hockey cosom 5-7 ans (Cours) 14h-15h 65\$ (8 séances)
- Ultimate Frisbee 5-7 ans (Cours) 15h15-16h15 65\$ (8 séances)
- Badminton 12 ans + (Libre) 16h30-17h30 45\$ (8 séances)
- Tennis jeux & volumes 11 et + (Cours) 14h-15h 50\$ (8 séances)
- Volleyball 8-12ans (Cours) 15h15-16h15 65\$ (8 séances)
- Volleyball 12 et + (Cours) 16h30-17h30 65\$ (8 séances)

Parents/Enfants

- Hockey cosom- **Mercredi** (Libre) 18h30-19h30 40\$ (8 séances)
- Futsal (soccer)- **Samedi** (Libre) 11h30-12h30 40\$ (8 séances)
- Badminton-**Samedi** (Libre) 12h45-13h45 40\$ (8 séances)

INFORMATIONS:

- Cours d'une durée de 1h.
- Arrivez à l'heure et en tenue sportive (nous n'avons pas accès aux vestiaires).
- Prévoir une gourde d'eau.
- Preuve de vaccination obligatoire. (13 ans et plus)
- Port du masque obligatoire lors des déplacements à l'intérieur de l'école.
- Les séances d'Ultimate Frisbee sont présentées par Ultimate Grand Montral (UGM).
- Les séances de Futsal (soccer intérieur) sont présentées par l'Association de Soccer Mineur de Verdun (ASMV).
- Les séances d'athlétisme sont présentées par le club de course BougeBouge.
- * **Zone Énergie: 3h**
- 1h30 d'activités sportives variées à l'intérieur du gymnase; prévoir une collation et 1h de sport extérieur.
- Les activités Parents/Enfants sont présentées dans le même gymnase. Le tarif indiqué inclus la participation de deux membres de la même famille.

Mardi

• tennis	(Cours)	19h45-21h	185\$ (8 séances)
• Basketball	(Libre)	19h45-21h	85\$ (8 séances)
• Futsal (soccer)	(Libre)	21h15-22h30	85\$ (8 séances)
• Hockey Cosom	(Libre)	21h15-22h30	85\$ (8 séances)

Mercredi

• Volleyball	(Libre)	19h45-21h	85\$ (8 séance)
• tennis	(Cours)	19h45-21h	185\$ (8 séances)
• Cadio tennis	(Cours)	21h15-22h30	60\$ (8 séances)
• Handball	(Libre)	21h15-22h30	85\$ (8 séances)

Jeudi

• Ultimate frisbee (UGM)	(Cours)	19h45-21h	85\$ (8 séances)
• Pickelball	(Libre)	19h45-21h	185\$ (8 séances)
• Hockey cosom	(Libre)	21h15-22h30	85\$ (8 séances)
• Dodgeball	(Libre)	21h15-22h30	80\$ (8 séances)

Vendredi

• Basketball	(Libre)	19h45-21h	85\$ (8 séances)
• Badminton	(Libre)	21h15-22h30	85\$ (8 séances)
• Futsal (soccer)	(Libre)	21h15-22h30	85\$ (8 séances)

Samedi

• Pickelball	(Libre)	17h45-19h	85\$ (8 séances)
• Badminton	(Libre)	17h45-19h	85\$ (8 séances)

Parents/Enfants

• Hockey cosom- Mercredi	(Libre)	18h30-19h30	40\$ (8 séances)
• Futsal (soccer)- Samedi	(Libre)	11h30-12h30	40\$ (8 séances)
• Badminton- Samedi	(Libre)	12h45-13h45	40\$ (8 séances)

INFORMATIONS:

- Cours d'une durée de 1h15.
- Les séances d'activités Parents/Enfant sont d'une durée de 1h.
- Arrivez à l'heure et en tenue sportive (nous n'avons pas accès aux vestiaires).
- Prévoir une gourde d'eau.
- Preuve de vaccination obligatoire.
- Port du masque obligatoire lors des déplacements à l'intérieur de l'école.
- Les séances d'Ultimate Frisbee sont présentées par Ultimate Grand Montral (UGM).
- Les activités Parents/Enfants sont présentées dans le même gymnase. Le tarif indiqué inclus la participation de deux membres de la même famille.