



# Infolettre



## Dates à retenir

### RÉCRÉATIF

#### **24 janvier :**

Premier cours récréatif session hiver 2026

### COMPÉTITIONS

#### **Régionale**

#### **7-8 février :**

Finale régionale des Jeux du Québec |  
Deuxième qualification Rouyn

#### **14-15 mars :**

Troisième qualification régionale | Amos

#### **Provinciale**

#### **12-15 février :**

2ème Coupe GAM | Montréal

#### **27 février au 2 mars:**

Finale provinciale des Jeux du Québec N8

#### **27-29 mars :**

2ème Coupe GAF N6-N7-N8 | Laval et  
Repentigny

## Séance d'information sur l'alimentation des sportifs

**QUAND: 22 JANVIER | LIEU: ZOOM | HEURE: 19H**

**POUR QUI: POUR TOUS LES PARENTS D'ATHLÈTES COMPÉTITIFS ET PRÉ-COMPÉTITIFS**

Nous avons le plaisir d'informer les parents de nos athlètes qu'une séance dédiée à l'alimentation des sportifs sera organisée. Audrey Bélanger-Leclerc, nutritionniste sportive, a préparé une superbe présentation pour nous éclairer sur toutes les subtilités liées au choix des aliments pour vos jeunes athlètes.

# Vente de maillots et remise de certificats-cadeaux

QUAND: LORS DU PREMIER COURS RÉCRÉATIF LE 24 JANVIER

OÙ: À L'ACCUEIL DU CMF

HEURE: DE 8H À 15H

Au début de chaque session, les membres du conseil d'administration du club Gymkara mettent en place une vente de maillots et items à l'effigie du club. Cela nous permet également de répondre à vos questions et, depuis cet automne, vous pouvez y récupérer vos certificats-cadeaux payés dans le cadre de notre campagne de financement. Passez-nous voir, quelques nouveautés seront disponibles.

## Vente de maillots et cuissards de Blackburn Gymnastique & Coton ouaté Gymkara

Taille 4 ans à 16 ans - Quantité limitée



SAMEDI LE 24 JANVIER  
DE 8H À 15H

*Club Gymkara*

# Calendrier récréatif | Hiver 2026

Dates de cours					
Janvier	3 Congé	10 Congé	17 Congé	24 1er cours	31 2e cours
Février	7 Congé	14 3e cours	21 4e cours	28 Congé	
Mars	7 Congé	14 Congé	21 5e cours	28 6e cours	
Avril	4 Congé	11 7e cours	18 8e cours	25 9e cours	
Mai	2 10e cours	9 Congé	16 Congé	23 11e cours	30 12e cours



## HORAIRE COMPÉTITIF & PRÉCOMPÉTITIF

Session Hiver 2026

GYMKARA

Cet horaire est sujet à changements. L'horaire peut être modifié selon l'horaire d'études des entraîneurs.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
R3 9-10 ans			16:30 à 19:30		16:30 à 19:30		
R3 11-12 ans		16:30 à 19:30			16:30 à 19:30		
R3 13+		16:30 à 19:30		16:30 à 19:30			
R4-R5 9-12 ans	16:30 à 19:30		16:30 à 19:30				
R4-R5 13-14 ans		17:30 à 20:30		17:30 à 20:30			
R4-R5 15+	16:30 à 19:30		16:30 à 19:30				
Gars	16:30 à 19:30				16:30 à 19:30		10:00 à 13:00
Concentration	7:30 à 10:30	7:30 à 10:30	7:30 à 10:30	7:30 à 10:30	7:30 à 10:30		
MiniGym		16:30 à 18:30					10 à midi
Relève	16:30 à 18:30		16:30 à 18:30				
Initiation +				16:30 à 18:30			10 à midi
Relève Garçons	16:30 à 18:30				16:30 à 18:30		
Cours bonus 9-12 ans				16h30 à 18h30			
Cours bonus 13 ans et plus							15:00 à 18:00
Adulte						17:00 à 19:00	

\*\*En date du 15 janvier 2026

# Nous ne pourrions pas réussir sans votre aide.

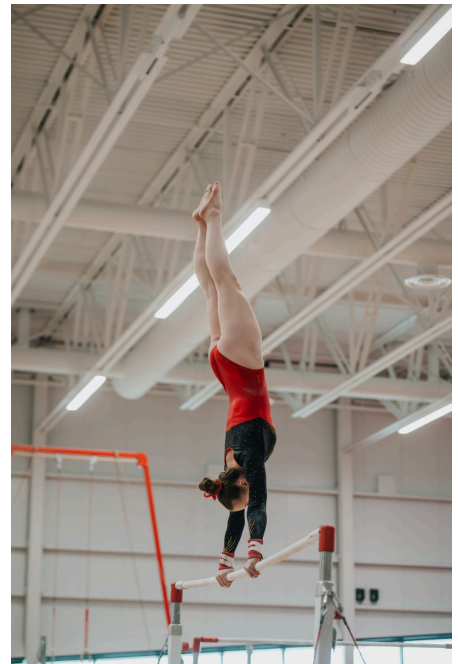
UN GROS MERCI POUR VOTRE IMPLICATION



**GYMKARA**

## **CAMPAGNE DE FINANCEMENT :**

Cette année, nous lançons une nouvelle formule simple et avantageuse pour tous. Obtenez **100\$ de valeur en certificats-cadeaux pour un coût total de 100\$!** Notre campagne consiste en **dix certificats-cadeaux de 10\$ chacun**, échangeables exclusivement à la boutique Chocolats Favoris de Val-d'Or. Vous pourrez les utiliser vous-même, les offrir en cadeau ou encore les revendre pour soutenir notre initiative.



## **Une entreprise à but non lucratif**

**TOUS LES FONDS SONT RÉINVESTIS.**

Nous tenons à cœur le développement de vos enfants et, dans un souci d'amélioration constante, nous investissons pour perfectionner nos installations et enrichir nos connaissances.

**MERCI ENCORE**

**WWW.GYMKARA.CA**