



GYMKARA

# Infolettre



## Dates à retenir

### RÉCRÉATIF

**14 février** : Cours thématique de la St-Valentin

**11 avril** : Cours thématique de Pâques

**2 mai** : Prise de photo annuelle

**31 mai** : Spectacle de fin de saison

### COMPÉTITIF & PRÉ-COMPÉTITIF

**22 février** : Audition concentration sportive

**26 avril** : Mini compétition amicale groupes pré-compétitifs (Initiation +, Minigym, Relève GAF et GAM)

**31 mai** : Spectacle de fin de saison

## Une entreprise à but non lucratif

**TOUS LES FONDS SONT RÉINVESTIS.**

Nous avons 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



GYMKARA

# CONCENTRATION SPORTIVE

PREMIÈRE ÉTAPE

## Aptitudes gymniques

LES ATHLÈTES SOUHAITANT INTÉGRER LA CONCENTRATION SPORTIVE DOIVENT RÉPONDRE AU MINIMUM AUX EXIGENCES DE NOS NIVEAUX PROVINCIAUX. CELA INCLUT LE NIVEAU N-INTRO ET AU-DELÀ ! N'HÉSITÉZ PAS À DEMANDER PLUS D'INFORMATIONS AUX ENTRAÎNEURS DE VOS ENFANTS.

DEUXIÈME ÉTAPE

## Attitude et implication

NOUS SOUHAITONS QUE NOS ATHLÈTES S'ENGAGENT DANS LES ACTIVITÉS DU CLUB EN DEHORS DES HEURES D'ENTRAÎNEMENT. DE PLUS, ELLES DEVRONT OBTENIR DE BONNES RÉFÉRENCES DE LA PART DE LEURS ENTRAÎNEURS ACTUELS.

TROISIÈME ÉTAPE

## Académique

IL N'EST PAS ÉTONNANT QUE LA SÉLECTION REPOSE AUSSI SUR LES PERFORMANCES ACADÉMIQUES. ÉTANT DONNÉ QUE CELA FAIT PARTIE D'UN PROGRAMME SCOLAIRE, C'EST L'ÉTABLISSEMENT QUI EFFECTUE LA SÉLECTION FINALE DES ÉLÈVES-ATHLÈTES.



# 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 & PRÉ-COMPÉTITIF

Session Hiver 2026

GYM KARA

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	