



SESSION HIVER-PRINTEMPS 2023 – 17 COURS

Les cours du samedi débutent le 14 janvier, congé 25 mars et 8 avril, dernier cours 20 mai.
Les cours du lundi débutent le 16 janvier, congé 27 février et 10 avril, dernier cours 22 mai.
Les cours du mercredi débutent le 18 janvier, congé 1^{er} mars et 12 avril, dernier cours 24 mai.

BIENVENUE AU PREMIER COURS!

(English message following)

- **ACCUEIL** : Notre équipe sera sur place pour vous diriger. Les enfants peuvent accrocher leurs vêtements et laisser leurs souliers dans le hall d'entrée, puis se diriger vers l'aire d'attente où les entraîneurs les accueilleront au début du cours. SVP passez aux toilettes à la maison AVANT de venir au gym.
- **GYMNASTIQUE 18-36 MOIS** : L'enfant doit être accompagné d'un adulte pendant le cours. Aucun uniforme obligatoire (vêtements confortables), nus pieds, les cheveux attachés et pas de bijoux.
- **GYMNASTIQUE 3-4 ANS** : Les enfants font leur cours seuls avec l'entraîneur. Si votre enfant a besoin d'accompagnement au début du cours ou les quelques premiers cours, n'hésitez pas à nous demander et vous pourrez l'accompagner sur le plancher au besoin. Si votre enfant est autonome, vous pourrez vous installer dans l'aire d'observation pour voir le cours. Pas d'uniforme obligatoire (vêtements confortables), mais si vous souhaitez acheter le petit maillot de gymnastique, nous en avons en stock (38\$). Les enfants doivent être pieds nus, les cheveux attachés et pas de bijoux. **TOILETTES** : Nos toilettes ne sont accessibles que pour les athlètes et les entraîneurs puisqu'il faut traverser le gym au complet pour s'y rendre. Au besoin, les enfants peuvent se rendre aux toilettes avec leur entraîneur pendant le cours. Les parents qui sont dans l'aire d'observation devront utiliser les toilettes à l'intérieur du centre d'achat (après le Super C). Merci pour votre compréhension.

- **GYMNASTIQUE 5-7 ANS, 8-10 ANS, 11 ANS ET PLUS, INTERMÉDIAIRE ET COURS DE TRAMPOLINE** : Les enfants sont autonomes et font leur cours seuls avec l'entraîneur. Les parents peuvent assister au cours s'ils le souhaitent, tout en restant dans l'aire d'observation désignée à cet effet. **TOILETTES** : Nos toilettes ne sont accessibles que pour les athlètes et les entraîneurs puisqu'il faut traverser le gym au complet pour s'y rendre. Au besoin, les enfants peuvent se rendre aux toilettes avec leur entraîneur pendant le cours. Les parents qui sont dans l'aire d'observation devront utiliser les toilettes à l'intérieur du centre d'achat (après le Super C). Merci pour votre compréhension.
- **UNIFORME COURS DE GYMNASTIQUE en vente au deuxième cours**: Les filles portent le maillot (38\$) et des shorts sont également disponibles si vous le souhaitez (20-25\$). Les garçons portent un short au choix et le chandail d'équipe DryFit (15\$). Si vous devez acheter l'uniforme, veuillez arriver 20-30 minutes avant votre deuxième cours, nos bénévoles seront sur place pour l'essayage et la vente (comptant ou débit seulement). Pas de chaussettes, les cheveux attachés et aucun bijou svp. En attendant le maillot, les filles peuvent porter un legging et un t-shirt de leur choix.
- **UNIFORME COURS DE TRAMPOLINE** : Les enfants doivent être habillés confortablement, vêtements ajustés. Des maillots sont en vente au club si vous le souhaitez (38\$). Les chaussettes sont obligatoires, ainsi que les cheveux attachés et aucun bijou.
- **BUREAU**: Yasmine est présente au bureau d'accueil si vous avez des questions à propos des inscriptions, paiements, horaires, maillots ou autres : Samedi de 8h30 à 15h00, lundi 16h30 à 20h00 et mercredi 16h30 à 20h00. Les jours de semaine, nous sommes toujours disponibles par téléphone au 514-367-6539 ou par courriel à admin@clubjeuneaire.com
- **CALENDRIER**: Le calendrier et les règlements de la session sont disponibles sur notre site web au www.clubjeuneaire.com et affichés au gym.
- **AUCUNE NOURRITURE NI BREUVAGE** ne sont permis dans la palestre d'entraînement, bouteilles d'eau seulement.
- **AUCUN ENFANT** n'est permis dans la palestre d'entraînement s'il n'est pas inscrit au cours.

Si vous avez des questions, des inquiétudes, des suggestions, des points positifs ou négatifs, n'hésitez pas à communiquer avec nous. C'est grâce à vos commentaires que nous pouvons améliorer nos programmes.

MERCI ET BONNE SESSION!

Nancy Bourguet, Directrice / Kayla Zavaglia, Coordinatrice du secteur récréatif



2023 WINTER-SPRING SESSION – 17 CLASSES

The first Saturday class is January 14th, no class on March 25th and April 8th, last class May 20th.

The first Monday class is January 16th, no class on February 27th and April 10th, last class May 22nd.

The first Wednesday class is January 18th, no class on March 1st and April 12th, last class May 24th.

WELCOME TO THE FIRST CLASS!

- **UPON ARRIVING**, our team will welcome you and direct you. Children can hang their clothes on the hooks and leave their shoes in the main entrance, then go to the waiting area where coaches will welcome them at the beginning of class. Please have your child to go to the bathroom at home BEFORE their class!
- **GYMNASTICS 18-36 MONTHS:** The child must be accompanied by an adult during his/her class. No mandatory uniform (comfortable clothing), barefoot, hair tied up and no jewelry.
- **GYMNASTICS 3-4 YEAR OLDS:** Children do the class on their own with their coach, if your child needs to be accompanied at the beginning of class, or for the first few classes, don't hesitate to ask us and you will be allowed on the floor. If your child is autonomous, you may sit in the viewing area and watch the class. No mandatory uniform (comfortable clothing), however if you wish to purchase a small leotard, we have them in stock (38\$). Children must be barefoot, hair tied up and no jewelry. **BATHROOM:** Our bathrooms are only accessible to athletes and coaches because you must cross the entire gym to get there. If needed, children can go to the bathroom with their coach during class. Parents who are in the viewing area must use the bathroom inside the mall (after Super C). Thank you for your cooperation.
- **GYMNASTICS 5-7, 8-10, 11+, INTERMEDIATE AND TRAMPOLINE CLASSES:** Children are autonomous and do their class on their own with the coach. Parents are welcome to stay and watch the class if they wish but must stay in the viewing area. **BATHROOM:** Our bathrooms are only accessible to athletes and coaches because you must cross the entire gym to get there. If needed, children can go to the bathroom with their coach during class. Parents who are in the viewing area must use the bathroom inside the mall (after Super C). Thank you for your cooperation.

- **GYMNASTICS UNIFORM on sale at the second class**: Girls wear the gym suit (38\$), shorts are also available if you wish (20-25\$). Boys wear a short of their choice and the team shirt (15\$). If you need to purchase the uniform, please arrive 20-30 minutes before your second class, our volunteers will be there to assist you (cash or debit). Barefoot, hair tied up and no jewelry. Until you get the gym suit, girls may wear leggings and a t-shirt of their choice.
- **TRAMPOLINE UNIFORM**: Children must wear comfortable clothing (not too loose). Gym suits are available if you wish (38\$). Socks are mandatory, long hair must be tied up and no jewelry.
- **OFFICE**: Yasmine will be in the office if you need help regarding registration, payments, schedule, gym suits, etc... Saturday from 8:30 am to 3:00 pm, Monday from 4:30 to 8:00 pm and Wednesday from 4:30 to 8:00 pm. On weekdays, we are always available by phone at 514-367-6539 or by email at admin@clubjeuneaire.com
- **CALENDAR**: The class calendar and rules are posted on our website at www.clubjeuneaire.com , and in the gym.
- **NO FOOD OR DRINKS** are permitted in the gym, only water bottles.
- **NO CHILD** is permitted on the training floor if he/she is not registered in the class.

If you have any questions, worries, suggestions, positive or negative points, do not hesitate to address them with us. Your comments are important and always help us to improve our programs.

THANK YOU AND HAVE A GREAT GYM SESSION!

Nancy Bourguet, Director

Kayla Zavaglia, Recreational Program Coordinator