Présentation

Pour une 1ère saison estivale, l'équipe du Cyclotonus est fière de vous présenter le camp sportif pour adolescentes de 11 à 15 ans. Le principal objectif est de proposer des activités consolidant l'enseignement des saines habitudes de vies spécifiques aux adolescentes ainsi que l'initiation ou le perfectionnement de différentes habiletés sportives dans diverses thématiques. Le Camp sportif pour adolescentes est une opportunité pour les jeunes filles de prévenir le décrochage au sport tout en développant leur potentiel physique, le tout, entouré par une équipe de professionnels de l'activité physique. Une rotation de thématique permettra, chaque semaine, de découvrir et d'approfondir une variété de disciplines dans les domaines sportifs et des saines habitudes de vie. Beau temps, mauvais temps, les adolescentes pratiqueront une multitude d'ateliers et d'activités qui leur permettront d'en apprendre plus sur soi, de prendre confiance en elle et d'améliorer leur condition physique tout en adoptant de saines habitudes de vie. Soyez assurés que tout sera mis en œuvre afin d'offrir une expérience positive et enrichissante à vos filles.

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

Les inscriptions se feront en ligne, au cyclotonus.com ou directement à l'accueil du gym

Des reçus en Kinésiologie seront disponibles pour fins d'assurances.

INFORMATIONS
CYCLOTONUS : 819-825-3539, POSTE 1
732 2E AVENUE, VAL-D'OR, QC, J9P 5X4
INFO@CYCLOTONUS.COM

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Les motifs suivants seront admissibles à l'obtention d'un remboursement (avec preuve à l'appui) :

- Une raison d'ordre médical;
- Un déménagement.

Aucun remboursement ne sera accordé pour :

- Des journées d'absence au cours d'un séjour (peu importe le motif);
- Un programme déjà débuté;
- Une annulation moins de sept (7) jours avant le début du camp auquel l'adolescente est inscrite.

***Des frais de 25 $ (par semaine annulée) seront retenus pour toute demande de remboursement.**

N. B. En cas de manque d'inscriptions, un camp pourrait être modifié.

HORAIRE

Les activités ont lieu le lundi, mercredi et vendredi de 9h à 12h. Il est important de prévoir une collation (sauf pour les semaines à thématique Cuistot-Sportif).

	Groupe 1		Groupe 2 *
9 h à 10 h 30	Atelier spécifique	13 h à 14 h 30	Atelier spécifique
10 h 30 à 12 h	Activité sportive	14 h 30 à 16 h	Activité sportive

L'horaire est sujet à changement sans préavis

**Le groupe 2 sera ajouté selon la demande ☺*

INFORMATIONS
CYCLOTONUS : 819-825-3539, POSTE 1
732 2E AVENUE, VAL-D'OR, QC, J9P 5X4
INFO@CYCLOTONUS.COM

PROGRAMMATION 2019

8 au 12 juillet	15 au 19 juillet	22 au 26 juillet	29 juillet au 2 août	5 au 9 août	12 au 16 août	19 au 23 août
CUISTOT-SPORTIF 150 $	AQUA-SPORTIF 170 $	SPARTIATE ATHLÉTISME 100 $	CUISTOT-SPORTIF 150 $	AQUA-SPORTIF 170 $	SPARTIATE ATHLÉTISME 100 $	CUISTOT-SPORTIF 150 $

CUISTOT-SPORTIF

*tarifs avant tx

Tu apprendras à cuisiner diverses collations santé pour sportifs. Viens faire la découverte de produits alimentaires de qualité qui te donneront l'eau à la bouche tout en étant bon pour toi. Tu auras la chance de faire des séances d'entraînement de toutes sortes avec une professionnelle de l'activité physique : Entraînement en circuit, Bodyrock, TRX, Spinning, etc. Lorsque la température sera de notre côté, prépare toi a des défis sportifs extérieurs!

AQUA-SPORTIF

Amateur de Paddleboard, nage, sauvetage et plage? Ce camp est fait pour toi. Sous la supervision d'une professionnelle de l'activité physique, découvre toutes sortes de sports aquatiques qui te permettront d'acquérir des habiletés physiques qui demandent de l'équilibre, de l'endurance, de la proprioception et bien entendu, du plaisir!

SPARTIATE ET ATHLÉTISME

Tu rêves de faire les jeux Olympiques ou des courses à obstacles de style SPARTAN RACE? Cette semaine thématique est faite pour toi. Tu pourras apprendre à développer ta puissance, ta force, ton endurance musculaire et cardiovasculaire, ta vitesse et ta mobilité tout en t'amusant. Mini Olympiades au programme, ainsi qu'un parcours qui te surprendra dans les bois.

INFORMATIONS
CYCLOTONUS : 819-825-3539, POSTE 1
732 2E AVENUE, VAL-D'OR, QC, J9P 5X4
INFO@CYCLOTONUS.COM