

Programmation - Cours de Gymnastique

Les coûts mentionnés ci-dessous ne comprennent pas les frais additionnels obligatoires, tels que les frais d'affiliation ainsi que le frais pour l'uniforme.

The costs listed below do not include mandatory additional fees, such as affiliation fees and uniform fees.

Bouts d'choux 1-2 ans (45 minutes) - 185.00\$

Munchkins 1-2 yrs. (45 minutes) - 185.00\$

Vendredi/Friday: 9h15-10h00

Samedi/Saturday: 8h30-9h15

Cours parent-enfant dynamique conçu pour éveiller la motricité des tout-petits grâce à la musique, au jeu et à la gymnastique, présenté sous forme de parcours amusants. Un seul parent admis par enfant.

Dynamic parent-child class designed to stimulate toddlers' motor skills through music, play, and gymnastics in the form of engaging activity circuits. One parent per child allowed.

Bouts d'choux Avancé 2-3 ans (45 minutes) - 185.00\$

Advanced Munchkins 2-3 yrs. (45 minutes) - 185.00\$

Jeudi/Thursday: 9h15-10h00

Vendredi/Friday: 10h15-11h00

Samedi/Saturday: 9h30-10h15

Cours structuré, sans période de jeux libres qui aide les tout-petits à développer coordination, équilibre et force. Accompagnés d'un parent et encadrés par un entraîneur, les enfants gagnent en autonomie dans un environnement sécurisant. Idéal pour les enfants qui marchent et sont prêts à relever de nouveaux défis, tout en bénéficiant encore du soutien d'un parent.

Structured class without free play, designed to help toddlers develop coordination, balance, and strength. Accompanied by a parent and supervised by an instructor, children build independence in a safe environment. Ideal for children who walk and are ready to take on new challenges while still benefiting from parental support.



Kindergym 3-4 ans (1 heure) - 260.00\$

Kindergym 3-4 yrs. (1 heure) - 260.00\$

Jeudi/Thursday: 10h15-11h15

Samedi/Saturday: 10h15-11h15

Samedi/Saturday: 11h30-12h30

Initie les enfants aux mouvements fondamentaux pour développer coordination, équilibre et force. Offert dans un cadre stimulant où les enfants, prêts à relever de nouveaux défis, peuvent gagner en confiance et en autonomie. Cette formule offre la possibilité aux enfants d'être accompagnés par un parent, s'ils le souhaitent, ou de participer seuls.

Introduces children to fundamental movements to develop coordination, balance, and strength. Offered in a supportive environment where children ready to take on new challenges can build confidence and independence. This program gives children the option to be accompanied by a parent if they wish, or to participate on their own.

Kindergym +, 5-6 ans (1.5 heure) - 330.00\$

Kindergym +, 5-6 yrs. (1.5 hour) - 330.00\$

Lundi/Monday: 16h45-18h15

Samedi/Saturday: 8h30-10h00

Dimanche/Sunday: 8h30-10h00

Dimanche/Sunday: 10h15-11h45

Kindergym +, 4-6 ans (1.5 heure) - 330.00\$

Kindergym +, 4-6 yrs. (1.5 hour) - 330.00\$

Lundi/Monday: 9h15-10h45

Initie les enfants aux mouvements fondamentaux pour développer coordination, équilibre et force. Les enfants évoluent de manière autonome sous la supervision experte de nos entraîneurs, renforçant ainsi leur confiance en eux et leur indépendance dès le plus jeune âge.

Introduces children to fundamental movements to develop coordination, balance, and strength. Under the expert supervision of our instructors, children progress independently, building confidence and independence from an early age.

Gymkour 3-4 ans (1 heure) - 260.00\$

Gymkour 3-4 yrs. (1 hour) - 260.00\$

Mardi/Tuesday: 17h00-18h00

Vendredi/Friday: 16h45-17h45

Gymkour combine gymnastique et parkour pour développer force, agilité et confiance. Les enfants peuvent participer seuls ou accompagnés d'un parent.

Gymkour combines gymnastics and parkour to build strength, agility, and confidence. Children can join on their own or with a parent.

WIMGYM

CLUB DE GYMNASTIQUE

3256 Rue Jean-Yves, Kirkland, QC, H9J 2R6

(514) 630 0111 | info@wimgym.ca



SESSION AUTOMNE 2025

28 septembre au 15 décembre
(10 semaines)

Programmation - Cours de Gymnastique

Kindergym Élite 4-6 ans (2 heures) - 405.00\$
Kindergym Elite 4-6 yrs. (2 hours) - 405.00\$

Mardi/Tuesday: 9h00-11h00
Mardi/Tuesday: 16h30-18h30
Samedi/Saturday: 10h30-12h30

Conçu pour les enfants ayant déjà acquis de l'expérience en Kindergym et prêts à relever des défis plus ambitieux. Offre un environnement dynamique qui prépare efficacement les jeunes gymnastes au programme compétitif. Une évaluation préalable est requise pour garantir une progression adaptée à chaque enfant. Veuillez envoyer un courriel à info@wimgym.ca afin de demander une évaluation.

Designed for children with prior Kindergym experience who are ready to take on greater challenges. It offers a dynamic environment that effectively prepares young gymnasts for the competitive program. An evaluation is required to ensure each child's progress is well-suited to their abilities. Please email info@wimgym.ca to request an evaluation.

Récréatif 7-9 ans (1.5 heure) - 330.00\$
Recreational 7-9 yrs. (1.5 hour) - 330.00\$

Lundi/Monday: 16h45-18h15
Mercredi/Wednesday: 16h45-18h15
Samedi/Saturday: 9h00-10h30
Dimanche/Sunday: 9h00-10h30
Dimanche/Sunday: 10h45-12h15

Récréatif 7-9 ans (2 heures) - 405.00\$
Recreational 7-9 yrs. (2 hours) - 405.00\$

Mercredi/Wednesday: 18h30-20h30
Vendredi/Friday: 16h45-18h45

Favorise l'apprentissage progressif des mouvements de base en gymnastique, tout en mettant l'accent sur le plaisir, la participation et le développement de la confiance en soi. Offert à plusieurs niveaux, ce cours s'adresse aux enfants de tous niveaux.

Promotes the gradual learning of basic gymnastics skills, with a focus on fun, participation, and building self-confidence. Offered at multiple levels, this class welcomes children of all abilities.

Récréatif 10+ ans (1.5 heure) - 330.00\$
Recreational 10+ yrs. (1.5 hour) - 330.00\$

Vendredi/Friday: 19h00-20h30

Récréatif 10+ ans (2 heures) - 405.00\$
Recreational 10+ yrs. (2 hours) - 405.00\$

Lundi/Monday: 18h30-20h30
Samedi/Saturday: 10h45-12h45

Favorise l'apprentissage progressif des mouvements de base en gymnastique, tout en mettant l'accent sur le plaisir, la participation et le développement de la confiance en soi. Offert à plusieurs niveaux, ce cours s'adresse aux enfants de tous niveaux.

Promotes the gradual learning of basic gymnastics skills, with a focus on fun, participation, and building self-confidence. Offered at multiple levels, this class welcomes children of all abilities.

Récréatif +, 6+ ans (2 heures) - 405.00\$
Recreational +, 6+ yrs. (2 hours) - 405.00\$

Jeudi/Thursday: 18h30-20h30
Samedi/Saturday: 12h45-14h45
Samedi/Saturday: 15h00-17h00

Ce cours est recommandé aux enfants ayant déjà une année ou plus d'expérience en gymnastique récréative et qui souhaitent progresser vers de nouveaux défis dans un cadre de groupe convivial et stimulant. Offert une fois par semaine, il permet de développer des bases solides et prépare efficacement les jeunes gymnastes au programme compétitif.

This class is recommended for children with at least one year of recreational gymnastics experience who want to take on new challenges in a friendly and motivating group setting. Offered once a week, it helps strengthen foundational skills and effectively prepares young gymnasts for the competitive program.

Intermédiaire 1, 6+ ans (2x 2 heures) - 600.00\$
Intermediate 1, 6+ yrs. (2x 2 hours) - 600.00\$

Mardi/Tuesday 18h30-20h30 & Samedi/Saturday 12h45-14h45
Jeudi/Thursday 18h30-20h30 & Samedi/Saturday 15h00-17h00

Offert deux fois par semaine et proposé à plusieurs niveaux, ce cours s'adresse aux enfants ayant au moins une année d'expérience en gymnastique récréative, souhaitant relever de nouveaux défis dans un cadre de groupe convivial et stimulant. Cet environnement dynamique prépare efficacement les jeunes gymnastes au programme compétitif.

Offered twice a week and available at multiple levels, this class is designed for children with at least one year of recreational gymnastics experience who are eager to take on new challenges in a friendly and engaging group setting. This dynamic environment effectively prepares young gymnasts for the competitive program.

Intermédiaire 2, 7+ ans (2x 3 heures) - 730.00\$
Intermediate 2, 7+ yrs. (2x 3 hours) - 730.00\$

Mardi/Tuesday: 17h30-20h30 & Samedi/Saturday 14h30-17h30

Offert deux fois par semaine et proposé à plusieurs niveaux, ce cours s'adresse aux enfants ayant au moins une année d'expérience en gymnastique récréative, souhaitant relever de nouveaux défis dans un cadre de groupe convivial et stimulant. Cet environnement dynamique prépare efficacement les jeunes gymnastes au programme compétitif. Une évaluation préalable est requise pour garantir une progression adaptée à chaque enfant. Veuillez envoyer un courriel à info@wimgym.ca afin de demander une évaluation.

Offered twice a week and available at multiple levels, this class is designed for children with at least one year of recreational gymnastics experience who are eager to take on new challenges in a friendly and engaging group setting. This dynamic environment effectively prepares young gymnasts for the competitive program. An evaluation is required to ensure each child's progress is well-suited to their abilities. Please email info@wimgym.ca to request an evaluation.

Cours aux adultes 16+ ans (2 heures) - 35\$/cours
Adult Classes 16+ yrs. (2 hours) - 35\$/course

Lundi/Monday: 20h00-22h00

S'adresse à tout adulte qui souhaite apprendre ou perfectionner des mouvements de gymnastique. Ce cours d'une durée de deux (2) heures ne demande aucune expérience, car il est conçu pour apprendre et développer des compétences en gymnastique à tous les niveaux. Ce programme est donné sous la supervision de nos entraîneurs qualifiés à donner de l'assistance manuel ("spotting").

Designed for any adult who wants to learn or perfect gymnastics skills. This two (2)-hour course requires no previous experience, as it is designed to learn and develop gymnastics skills at all levels. This program is given under the supervision of our coaches who are qualified to give manual assistance (spotting).

Programmation - Cours Gravity

Les coûts mentionnés ci-dessous ne comprennent pas les frais additionnels obligatoires, tels que les frais d'affiliation ainsi que le frais pour l'uniforme.

The costs listed below do not include mandatory additional fees, such as affiliation fees and uniform fees.

Gravity 4 ans (1 heure) - 270.00\$

Gravity 4 yrs. (1 hour) - 270.00\$

Mardi/Tuesday: 16h30-17h30

Jeudi/Thursday: 16h30-17h30

Samedi/Saturday: 8h30-9h30

Initie les enfants de manière approfondie au Parkour et à la course d'obstacles de type Ninja. Tout au long de la séance, les participants auront l'occasion d'explorer cinq (5) stations variées : le mur d'escalade, le "warp wall", le "peg board", la structure Ninja et la section Parkour.

Introduces children to the fundamentals of Parkour and Ninja-style obstacle courses. Throughout the session, participants will explore five (5) unique stations: the climbing wall, the warp wall, the peg board, the Ninja structure, and the Parkour section.

Gravity 5-7 ans (1.5 heure) - 340.00\$

Gravity 5-7 yrs. (1.5 hour) - 340.00\$

Mardi/Tuesday: 17h30-19h00

Vendredi/Friday: 17h30-19h00

Samedi/Saturday: 9h30-11h00

Dimanche/Sunday: 8h45-10h15

Initie les enfants de manière approfondie au Parkour et à la course d'obstacles de type Ninja. Tout au long de la séance, les participants auront l'occasion d'explorer cinq (5) stations variées : le mur d'escalade, le "warp wall", le "peg board", la structure Ninja et la section Parkour.

Introduces children to the fundamentals of Parkour and Ninja-style obstacle courses. Throughout the session, participants will explore five (5) unique stations: the climbing wall, the warp wall, the peg board, the Ninja structure, and the Parkour section.



Gymkour 3-4 ans (1 heure) - 260.00\$

Gymkour 3-4 yrs. (1 hour) - 260.00\$

Mardi/Tuesday: 17h00-18h00

Vendredi/Friday: 16h45-17h45

Gymkour combine gymnastique et parkour pour développer force, agilité et confiance. Les enfants peuvent participer seuls ou accompagnés d'un parent.

Gymkour combines gymnastics and parkour to build strength, agility, and confidence. Children can join on their own or with a parent.

Gravity 8-10 ans (1.5 heure) - 340.00\$

Gravity 8-10 yrs. (1.5 hour) - 340.00\$

Mardi/Tuesday: 19h00-20h30

Vendredi/Friday: 19h00-20h30

Samedi/Saturday: 12h30-14h00

Dimanche/Sunday: 10h30-12h00

Gravity 8-10 ans (2 heures) - 415.00\$

Gravity 8-10 yrs. (2 hours) - 415.00\$

Jeudi/Thursday: 19h00-21h00

Initie les enfants de manière approfondie au Parkour et à la course d'obstacles de type Ninja. Tout au long de la séance, les participants auront l'occasion d'explorer cinq (5) stations variées : le mur d'escalade, le "warp wall", le "peg board", la structure Ninja et la section Parkour.

Introduces children to the fundamentals of Parkour and Ninja-style obstacle courses. Throughout the session, participants will explore five (5) unique stations: the climbing wall, the warp wall, the peg board, the Ninja structure, and the Parkour section.

Gravity 11-15 ans (2 heures) - 415.00\$

Gravity 11-15 yrs. (2 hours) - 415.00\$

Jeudi/Thursday: 19h00-21h00

Initie les enfants de manière approfondie au Parkour et à la course d'obstacles de type Ninja. Tout au long de la séance, les participants auront l'occasion d'explorer cinq (5) stations variées : le mur d'escalade, le "warp wall", le "peg board", la structure Ninja et la section Parkour.

Introduces children to the fundamentals of Parkour and Ninja-style obstacle courses. Throughout the session, participants will explore five (5) unique stations: the climbing wall, the warp wall, the peg board, the Ninja structure, and the Parkour section.

Parkour Ninja 40

3256 Rue Jean-Yves, Kirkland, QC, H9J 2R6

(514) 630 0111 | info@wimgym.ca



SESSION AUTOMNE 2025

28 septembre au 15 décembre
(10 semaines)

Gravity Avancé 5-7 ans (1.5 heure) - 340.00\$
Advanced Gravity 5-7 yrs. (1.5 hour) - 340.00\$

Jeudi/Thursday: 17h30-19h00
Samedi/Saturday: 11h00-12h30

Ce cours avancé s'adresse aux jeunes désirant perfectionner leurs habiletés techniques et leur agilité. À travers des défis complexes répartis sur cinq (5) stations spécialisées — mur d'escalade, "warp wall", "peg board", structure Ninja et section Parkour — les participants développeront leur force, leur coordination, leur vitesse d'exécution et leur créativité en mouvement.

This advanced class is designed for youth who are looking to refine their technical skills and agility. Through challenging activities across five (5) specialized stations — climbing wall, warp wall, peg board, Ninja structure, and Parkour section — participants will further develop their strength, coordination, speed, and creativity in movement.

Gravity Avancé 8-10 ans (1.5 heure) - 340.00\$
Advanced Gravity 8-10 yrs. (1.5 hour) - 340.00\$

Mardi/Tuesday: 19h00-20h30
Samedi/Saturday: 11h00-12h30

Ce cours avancé s'adresse aux jeunes désirant perfectionner leurs habiletés techniques et leur agilité. À travers des défis complexes répartis sur cinq (5) stations spécialisées — mur d'escalade, "warp wall", "peg board", structure Ninja et section Parkour — les participants développeront leur force, leur coordination, leur vitesse d'exécution et leur créativité en mouvement.

This advanced class is designed for youth who are looking to refine their technical skills and agility. Through challenging activities across five (5) specialized stations — climbing wall, warp wall, peg board, Ninja structure, and Parkour section — participants will further develop their strength, coordination, speed, and creativity in movement.

Gravity Avancé 11-15 ans (2 heures) - 415.00\$
Advanced Gravity 11-15 yrs. (2 hours) - 415.00\$

Samedi/Saturday: 18h00-20h00

Ce cours avancé s'adresse aux jeunes désirant perfectionner leurs habiletés techniques et leur agilité. À travers des défis complexes répartis sur cinq (5) stations spécialisées — mur d'escalade, "warp wall", "peg board", structure Ninja et section Parkour — les participants développeront leur force, leur coordination, leur vitesse d'exécution et leur créativité en mouvement.

This advanced class is designed for youth who are looking to refine their technical skills and agility. Through challenging activities across five (5) specialized stations — climbing wall, warp wall, peg board, Ninja structure, and Parkour section — participants will further develop their strength, coordination, speed, and creativity in movement.

Gravity Introduction Compétitif 8+ ans (2x 2 heures) - 610.00\$
Introduction Competitive Gravity 8+ yrs. (2x 2 hours) - 610.00\$

Lundi/Monday 18h00-20h30 & Mercredi/Wednesday 18h00-20h30

Ce cours de niveau avancé, offert deux fois par semaine, s'adresse aux jeunes athlètes ayant une expérience en Parkour et en parcours Ninja. À travers des circuits techniques, des enchaînements complexes et des défis chronométrés, les participants repousseront leurs limites physiques et mentales. Réparti sur cinq (5) stations spécialisées — mur d'escalade, "warp wall", "peg board", structure Ninja et section Parkour — le programme met l'accent sur la précision, la puissance, l'endurance et l'adaptation rapide aux obstacles. Ce cours constitue une excellente préparation à un volet pré-compétitif ou compétitif.

This advanced-level class, offered twice a week, is designed for young athletes with a background in Parkour and Ninja-style obstacle courses. Through technical circuits, complex sequences, and timed challenges, participants will push their physical and mental limits. Spanning five (5) specialized stations — climbing wall, warp wall, peg board, Ninja structure, and Parkour section — the program emphasizes precision, power, endurance, and the ability to adapt quickly to obstacles. This class provides excellent preparation for pre-competitive or competitive-level training.

Gravity Introduction Compétitif 5-7 ans (2 heures) - 415.00\$
Introduction Competitive Gravity 5-7 yrs. (2 hours) - 415.00\$

Lundi/Monday: 16h30-18h30
Mercredi/Wednesday: 16h30-18h30

Ce cours de niveau avancé, offert une fois par semaine, s'adresse aux jeunes athlètes ayant une expérience en Parkour et en parcours Ninja. À travers des circuits techniques, des enchaînements complexes et des défis chronométrés, les participants repousseront leurs limites physiques et mentales. Réparti sur cinq (5) stations spécialisées — mur d'escalade, "warp wall", "peg board", structure Ninja et section Parkour — le programme met l'accent sur la précision, la puissance, l'endurance et l'adaptation rapide aux obstacles. Ce cours constitue une excellente préparation à un volet pré-compétitif ou compétitif.

This advanced-level class, offered once a week, is designed for young athletes with a background in Parkour and Ninja-style obstacle courses. Through technical circuits, complex sequences, and timed challenges, participants will push their physical and mental limits. Spanning five (5) specialized stations — climbing wall, warp wall, peg board, Ninja structure, and Parkour section — the program emphasizes precision, power, endurance, and the ability to adapt quickly to obstacles. This class provides excellent preparation for pre-competitive or competitive-level training.

Gravity Introduction Compétitif 5-7 ans (2x 2 heures) - 415.00\$
Introduction Competitive Gravity 5-7 yrs. (2x 2 hours) - 610.00\$

Lundi/Monday: 16h30-18h30 & Mercredi/Wednesday: 16h30-18h30

Ce cours de niveau avancé, offert une deux fois par semaine, s'adresse aux jeunes athlètes ayant une expérience en Parkour et en parcours Ninja. À travers des circuits techniques, des enchaînements complexes et des défis chronométrés, les participants repousseront leurs limites physiques et mentales. Réparti sur cinq (5) stations spécialisées — mur d'escalade, "warp wall", "peg board", structure Ninja et section Parkour — le programme met l'accent sur la précision, la puissance, l'endurance et l'adaptation rapide aux obstacles. Ce cours constitue une excellente préparation à un volet pré-compétitif ou compétitif.

This advanced-level class, offered twice a week, is designed for young athletes with a background in Parkour and Ninja-style obstacle courses. Through technical circuits, complex sequences, and timed challenges, participants will push their physical and mental limits. Spanning five (5) specialized stations — climbing wall, warp wall, peg board, Ninja structure, and Parkour section — the program emphasizes precision, power, endurance, and the ability to adapt quickly to obstacles. This class provides excellent preparation for pre-competitive or competitive-level training.

Cours aux adultes 16+ ans (2 heures) - 35\$/cours
Adult Classes 16+ yrs. (2 hours) - 35\$/course

Lundi/Monday: 20h00-22h00

Le cours Gravity pour adultes (16+) s'adresse à tous ceux qui souhaitent apprendre ou améliorer leurs habiletés en Parkour et en parcours Ninja. Aucune expérience n'est requise. Ce cours de 2 heures est encadré par des entraîneurs qualifiés et permet d'explorer cinq stations : mur d'escalade, warp wall, peg board, structure Ninja et section Parkour.

The Adult Gravity Class (16+) is open to all adults looking to learn or improve their Parkour and Ninja obstacle skills. No experience is required. This 2-hour class is led by qualified coaches and includes access to five stations: climbing wall, warp wall, peg board, Ninja structure, and Parkour section.

Frais Additionnels Obligatoires | Mandatory Additional Fees

Frais d'affiliation | Affiliation Fees

Les frais d'affiliations de la Fédération de Gymnastique du Québec (FGQ) sont obligatoires pour tous les participants inscrits. Ces frais sont payables une fois (1x) par année gymnique et le coût est de 15.00\$ pour le cours "Bouts d'choux 1-2 ans" et pour le cours "Bouts d'choux Avancé 2-3 ans" et de 35.00\$ pour tous les autres cours récréatifs de gymnastique ou Gravity. Ce frais est automatiquement inclus dans la balance à payer sur la plateforme d'inscription et sera valide du 1er septembre 2025 au 31 août 2026.

The Fédération de Gymnastique du Québec (FGQ) affiliation fees are mandatory for all registered participants. These fees are payable once (1x) per gymnastics year. The cost is \$15.00 for the "Munchkins 1-2 yrs." class and the "Advanced Munchkins 2-3 yrs." class, and \$35.00 for all other recreational classes (gymnastics or Gravity). This fee is automatically included in the balance to be paid on the registration platform and will be valid from September 1st, 2025 to August 31st, 2026.

Frais pour l'uniforme | Uniform Fees

Pour des raisons de sécurité, **le port de l'uniforme est obligatoire pour tous les cours de gymnastique 5+ ans et tous les cours Gravity 4+ ans, à l'exception des cours Intermédiaire 1 et 2, pour lesquels seul un maillot de gymnastique au choix est obligatoire.** Il s'agit du maillot de gymnastique récréatif Wingym pour les cours de gymnastique et du t-shirt Wingym ou PN40 pour les cours Gravity. Les uniformes sont disponibles à la Boutique Evissa Sport, située à l'intérieur du Club de Gymnastique Wingym au 3256 Rue Jean-Yves, Kirkland, QC, H9J 2R6. Pour plus d'information, visitez le site evissa.ca, écrivez à info@evissa.ca ou appelez au 514-746-9273. Ce montant doit être acquitté séparément de l'inscription

For safety reasons, **uniforms are mandatory for all Gymnastics classes (ages 5+) and all Gravity classes (ages 4+), except for Intermediary 1 and 2 levels, where only a gymnastics leotard of your choice is required.** It consists of the Wingym recreational gymnastics leotard for Gymnastics classes, and the Wingym or PN40 t-shirt for Gravity classes. Uniforms are available at Boutique Evissa Sport, located inside the Wingym Gymnastics Club at 3256 Rue Jean-Yves, Kirkland, QC, H9J 2R6. For more information, visit evissa.ca, email info@evissa.ca, or call 514-746-9273. This fee must be paid separately from the registration.