

COURS ANNULÉS

Date	Site
5-6-7 octobre 2018	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tous les cours récréatifs sont annulés sur tous les sites de Québec Performance. ○ Ces cours seront repris à la toute fin de la session.
31 octobre 2018	

ESSAIS GRATUITS

COURS POUR TOUS

Pour qui : Débutants à avancés de 13 ans et plus

Quand : 24 septembre au 6 octobre 2018

Cours offerts :

- Danse Gymnique (type zumba/yoga)
- Mouvements Fonctionnels (Entraînements en circuit)

Horaire des cours d'essais :

Mouvements Fonctionnels (55 minutes)				
	Lundi	Mardi	Mercredi	Samedi
24 au 29 septembre	ARPIDROME 19h15	ROCHEBELLE 19h00	ARPIDROME 18h45	ARPIDROME 9h00
1^e au 6 octobre	ARPIDROME 19h15	ROCHEBELLE 19h00	ARPIDROME 18h45	ARPIDROME 9h00
Danse Gymnique (55 minutes)				
	Lundi	Mardi	Mercredi	Samedi
24 au 29 septembre	ARPIDROME 18h15	-	ARPIDROME 17h45	-
1^e au 6 octobre	ARPIDROME 18h15	-	ARPIDROME 17h45	-

* Places Limitées

VISITES MAXIMINI

Confection de vêtements de gymnastique / Maillots d'entraînement et cuissards

Lieu	Date	Heure
Arpidrome	Dimanche 30 septembre 2018	11h00 à 14h00
Rochebelle	Dimanche 14 octobre 2018	11h00 à 14h00

AUDITIONS POUR ENTRER AU SECTEUR COMPÉTITIF

Afin de participer, vous devez procéder à l'inscription de votre enfant via Amilia

Gymnastique Acrobatique	
Pour intégrer un groupe à :	<i>Rochebelle</i>
Audition :	Jeudi 11 octobre 2018
Coûts d'audition :	10\$ (non remboursable)
Lieu d'audition :	École Rochebelle (Porte 5)
Pour qui :	Garçons et filles nés en 2012 et moins (6 ans et plus)
Trampoline	
Pour intégrer un groupe à :	<i>Arpidrome et Rochebelle</i>
Audition :	Dimanche 14 octobre 2018 (heures variées)
Coûts d'audition :	10\$ (non remboursable)
Lieu d'audition :	Arpidrome de Charlesbourg
Pour qui :	Garçons et filles nés en 2012 et moins (6 ans et plus)
Gymnastique Artistique Féminine	
Pour intégrer un groupe à :	<i>Arpidrome</i>
Audition :	Samedi 20 octobre 2018 (heures variées)
Coûts d'audition :	10\$ (non remboursable)
Lieu d'audition :	Arpidrome de Charlesbourg
Pour qui :	Filles nées en 2010 et 2014 seulement
Pour intégrer un groupe à :	<i>Centre St-Louis</i>
Audition :	Vendredi 19 octobre 2018 (heures variées)
Coûts d'audition :	10\$ (non remboursable)
Lieu d'audition :	Centre St-Louis
Pour qui :	Filles nées en 2010, 2011, 2013 et 2014
Pour intégrer un groupe à :	<i>Rochebelle</i>
Audition :	Jeudi 18 octobre 2018 (heures variées)
Coûts d'audition :	10\$ (non remboursable)
Lieu d'audition :	École Rochebelle (Porte 5)
Pour qui :	Filles nées en 2010
Gymnastique Artistique Masculine	
Pour intégrer un groupe à :	<i>Arpidrome</i>
Audition :	Samedi 20 octobre 2018 (heures variées)
Coûts d'audition :	10\$ (non remboursable)
Lieu d'audition :	Arpidrome de Charlesbourg
Pour qui :	Garçons nés en 2010 et moins (8 ans et plus)

Québec, 18 septembre 2018

OBJET : RECRUTEMENT POUR LE SECTEUR COMPÉTITIF EN GYMNASTIQUE MASCULINE

ENTRAÎNEMENTS ARPIDROME

Vous aimeriez que votre enfant intègre le secteur compétitif lors de la saison gymnique 2018-2019? Le club Québec Performance ouvre des groupes. Si vous pensez que votre enfant a les aptitudes et l'intérêt pour le compétitif, voici comment faire :

*QUI EST INVITÉ : **Garçons nés en 2010 et moins***

**Malheureusement, les 2011 et + ne sont pas invités*

ENDROIT : Arpidrome, 750 rue de la Sorbonne, G1H 1H1

QUAND : Samedi 20 octobre 2018

COÛT DE PARTICIPATION : Le tarif est de 10\$ par participation (non remboursable)

PÉRIODE D'INSCRIPTION EN LIGNE : Du lundi 24 septembre au 18 octobre 2018

COMMENT S'INSCRIRE : Il suffit de vous rendre sur le site au www.gymquebecperformance.com et de cliquer sur le bouton orange en haut à droite : INSCRIPTION EN LIGNE. Ensuite, vous devez choisir l'onglet PROGRAMME – ÉVALUATION POUR ENTRER AU SECTEUR COMPÉTITIF. Vous choisissez l'année de naissance de votre enfant et cliquez sur le bouton inscription. Vous entrez dans votre dossier famille. Pour conclure, vous devez faire le paiement en ligne pour confirmer votre inscription à l'évaluation.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES : Une saison de gymnastique comprend 38 semaines d'entraînement de septembre à juin. Les heures d'entraînement exigées dans le programme compétitif GYMNASTIQUE varient entre 2h et 13h par semaine, soit 1 à 4 cours par semaine. Les frais d'inscription oscillent entre 600\$ et 2000\$ (selon le nombre d'heures d'entraînement déterminé par la catégorie). Ces frais ne comprennent pas les compétitions, vêtements, affiliation et autres accessoires.

Pour toutes questions, vous pouvez joindre les bureaux administratifs.

La direction de Québec Performance



Québec, 18 septembre 2018

**OBJET : RECRUTEMENT POUR LE SECTEUR COMPÉTITIF EN GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE
ENTRAÎNEMENTS CENTRE ST-LOUIS ET ROCHEBELLE**

Vous aimeriez que votre enfant intègre le secteur compétitif lors de la saison gymnique 2018-2019?
Si vous pensez que votre enfant a les aptitudes et l'intérêt pour le compétitif, voici comment faire :

1. QUI EST INVITÉ AU CSL : Filles nées en 2010-2011-2013-2014

Malheureusement, les 2012 ne sont pas invitées

ENDROIT : Palestre du centre St-Louis, 262 rue Racine

QUAND : Vendredi 19 octobre 2018

2. QUI EST INVITÉ À ROCHEBELLE : Filles nées 2010 seulement

ENDROIT : Rochebelle, 1095 avenue de Rochebelle, porte 5

QUAND : Jeudi 18 octobre 2018

COÛT DE PARTICIPATION : Le tarif est de 10\$ par participation (non remboursable)

PÉRIODE D'INSCRIPTION EN LIGNE : Du 24 septembre au 16 octobre 2018

COMMENT S'INSCRIRE : Il suffit de vous rendre sur le site au www.gymquebecperformance.com et de cliquer sur le bouton orange en haut à droite : INSCRIPTION EN LIGNE. Ensuite, vous devez choisir l'onglet PROGRAMME – ÉVALUATION POUR ENTRER AU SECTEUR COMPÉTITIF. Vous choisissez l'année de naissance de votre enfant et cliquez sur le bouton inscription. Vous entrez dans votre dossier famille. Pour conclure, vous devez faire le paiement en ligne pour confirmer votre inscription à l'évaluation.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES : Une saison de gymnastique comprend 38 semaines d'entraînement de septembre à juin. Les heures d'entraînement exigées dans le programme compétitif GYMNASTIQUE varient entre 2h et 13h par semaine, soit 1 à 4 cours par semaine. Les frais d'inscription oscillent entre 600\$ et 2000\$ (selon le nombre d'heures d'entraînement déterminé par la catégorie). Ces frais ne comprennent pas les compétitions, vêtements, affiliation et autres accessoires.

Pour toutes questions, vous pouvez joindre les bureaux administratifs.

La direction de Québec Performance

Club de gymnastique Québec Performance
750 rue de la Sorbonne, Suite RC49
Québec, G1H 1H1
581-981-1496



Québec, 18 septembre 2018

**OBJET : RECRUTEMENT POUR LE SECTEUR COMPÉTITIF EN GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE
ENTRAÎNEMENTS ARPIDROME**

Vous aimeriez que votre enfant intègre le secteur compétitif lors de la saison gymnique 2018-2019?
Si vous pensez que votre enfant a les aptitudes et l'intérêt pour le compétitif, voici comment faire :

QUI EST INVITÉ : Filles nées en 2010-2014

Malheureusement, les 2011 ET 2012 ne sont pas invitées

ENDROIT : Arpidrome, 750 rue de la Sorbonne, G1H 1H1

QUAND : Samedi 20 octobre 2018

COÛT DE PARTICIPATION : Le tarif est de 10\$ par participation (non remboursable)

PÉRIODE D'INSCRIPTION EN LIGNE : Du 24 septembre au 18 octobre 2018

COMMENT S'INSCRIRE : Il suffit de vous rendre sur le site au www.gymquebecperformance.com et de cliquer sur le bouton orange en haut à droite : INSCRIPTION EN LIGNE. Ensuite, vous devez choisir l'onglet PROGRAMME – ÉVALUATION POUR ENTRER AU SECTEUR COMPÉTITIF. Vous choisissez l'année de naissance de votre enfant et cliquez sur le bouton inscription. Vous entrez dans votre dossier famille. Pour conclure, vous devez faire le paiement en ligne pour confirmer votre inscription à l'évaluation.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES : Une saison de gymnastique comprend 38 semaines d'entraînement de septembre à juin. Les heures d'entraînement exigées dans le programme compétitif GYMNASTIQUE varient entre 2h et 13h par semaine, soit 1 à 4 cours par semaine. Les frais d'inscription oscillent entre 600\$ et 2000\$ (selon le nombre d'heures d'entraînement déterminé par la catégorie). Ces frais ne comprennent pas les compétitions, vêtements, affiliation et autres accessoires.

Pour toutes questions, vous pouvez joindre les bureaux administratifs.

La direction de Québec Performance

Club de gymnastique Québec Performance
750 rue de la Sorbonne, Suite RC49
Québec, G1H 1H1
581-981-1496



Québec, 11 septembre 2018

OBJET : RECRUTEMENT POUR LE SECTEUR COMPÉTITIF EN TRAMPOLINE

Vous aimeriez que votre enfant intègre le secteur compétitif lors de la saison gymnique 2018-2019? Le club Québec Performance dispose de quelques places. Si vous pensez que votre enfant a les aptitudes et l'intérêt pour le trampoline, voici comment faire :

QUI EST INVITÉ : Garçons et filles nés en 2012 et moins (6 ans et +)

ENDROIT : Arpidrôme de Charlesbourg, 750 rue de la Sorbonne, suite RC49

QUAND : Dimanche 14 octobre 2018

COÛT DE PARTICIPATION : Le tarif est de 10\$ par participation (non remboursable)

PÉRIODE D'INSCRIPTION EN LIGNE : Du lundi 17 septembre au vendredi 12 octobre 2018

COMMENT S'INSCRIRE : Il suffit de vous rendre sur le site au www.gymquebecperformance.com et de cliquer sur le bouton rouge en haut à droite : INSCRIPTION EN LIGNE. Ensuite, vous devez choisir l'onglet PROGRAMME – ÉVALUATION POUR ENTRER AU SECTEUR COMPÉTITIF. Vous choisissez l'année de naissance de votre enfant et cliquez sur le bouton inscription. Vous entrez dans votre dossier famille. Pour conclure, vous devez faire le paiement en ligne pour confirmer votre inscription de l'audition.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES : Une saison de trampoline comprend environ 38 semaines d'entraînement de septembre à juin. Les heures d'entraînement exigées dans le programme compétitif TRAMPOLINE varient entre 4h et 10h par semaine, soit 2 à 4 cours par semaine. Les frais d'inscription oscillent entre 700\$ et 1500\$ (selon le nombre d'heures d'entraînement déterminé par la catégorie). Ces frais ne comprennent pas les compétitions, vêtements, affiliation et autres accessoires.

Pour toutes questions, vous pouvez joindre les bureaux administratifs.

La direction de Québec Performance



Québec, le 11 septembre 2018

**OBJET : RECRUTEMENT POUR LE SECTEUR COMPÉTITIF EN GYMNASTIQUE ACROBATIQUE
ENTRAÎNEMENTS À ROCHEBELLE**

Vous aimeriez que votre enfant intègre le secteur compétitif lors de la saison gymnique 2018-2019? Le club Québec Performance a encore quelques places. Si vous pensez que votre enfant a les aptitudes et l'intérêt pour le compétitif, voici comment faire :

QUI EST INVITÉ : Garçons et filles nés en 2012 et moins (6 ans et +)

QUAND : jeudi 11 octobre 18h30

COÛT DE PARTICIPATION : Le tarif est de 10\$ par participation (non remboursable)

ENDROIT : Rochebelle, 1095 avenue de Rochebelle, porte 5

PÉRIODE D'INSCRIPTION EN LIGNE : Du lundi 17 septembre au 9 octobre 2018

COMMENT S'INSCRIRE : Il suffit de vous rendre sur le site au www.gymquebecperformance.com et de cliquer sur le bouton rouge en haut à droite : INSCRIPTION EN LIGNE. Ensuite, vous devez choisir l'onglet PROGRAMME – ÉVALUATION POUR ENTRER AU SECTEUR COMPÉTITIF. Vous choisissez l'année de naissance de votre enfant et cliquez sur le bouton inscription. Vous entrez dans votre dossier famille. Pour conclure, vous devez faire le paiement en ligne pour confirmer votre inscription à l'évaluation.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES : Une saison de gymnastique comprend 38 semaines d'entraînement de septembre à juin. Les heures d'entraînement exigées dans le programme compétitif GYMNASTIQUE ACROBATIQUE varient entre 6h et 12h par semaine, soit 2 à 4 cours par semaine. Les frais d'inscription oscillent entre 600\$ et 2000\$ (selon le nombre d'heures d'entraînement déterminé par la catégorie). Ces frais ne comprennent pas les compétitions, vêtements, affiliation et autres accessoires.

Pour toutes questions, vous pouvez joindre les bureaux administratifs.

La direction de Québec Performance

