

FitClub

Le FitClub est un programme d'entraînement à la course à pied développé pour les filles de 12 à 17 ans. Le FitClub fait découvrir aux adolescentes les avantages et le plaisir qui découlent de la pratique d'activité physique!

HORAIRE 2018		
HORAIRE D'ENTRAÎNEMENT 12 SEMAINES	LES LUNDIS	LES JEUDIS
	18h00 à 19h00	18h00 à 19h00
	26 mars au 11 juin 2018	29 mars au 14 juin 2018
	Il n'y aura pas de session d'entraînement le 2 avril et le 21 mai 2018.	
ÉVÉNEMENT DE COURSE 5 KM	Après avoir complété la session d'entraînement de 12 semaines, toutes les participantes participeront dans une course de 5 KM en juin 2018 dans l'Ouest-de-l'Île avec l'intervenante.	
STRUCTURE DE TARIFICATION 2018		
RÉSIDENT DE DOLLARD-DES-ORMEAUX	NON-RÉSIDENT	
\$140.00	\$175.00	

INFORMATIONS IMPORTANTES

- Toutes les sessions d'entraînement commencent avec une **réunion d'équipe** avec les participantes et l'intervenante. Cette réunion aura toujours lieu en face du bureau du service à la clientèle de l'AADDO (dans le Centre civique de Dollard-des-Ormeaux). Les présences seront prises lors de cette réunion.
- Le programme FitClub est réservé pour les filles âgées entre 12 et 17 ans. Les sessions d'entraînement permettront aux participantes de découvrir diverses activités, notamment la zumba, le soccer, des courses à relais et des courses à obstacles.
- **Les participantes doivent toujours apporter une tenue appropriée pour des sessions d'entraînement à l'extérieur et à l'intérieur.**
- Matériel à apporter : une **bouteille d'eau** et un **cadenas**.
- Pendant les sessions d'entraînement, aucune participante ne sera autorisée à quitter le groupe. Les participantes seront autorisées à quitter seulement quand les sessions d'entraînement ont pris fin à 19h00 (voir l'horaire ci-dessus).
- Une fois que les sessions d'entraînement ont pris fin à 19h00 (voir l'horaire ci-dessus), les participantes **ne seront plus sous la surveillance** de l'intervenante. Les sessions d'entraînement se termineront toujours à l'AADDO.
- L'AADDO n'est pas responsable des objets perdus ou volés.
- Les participantes doivent en tout temps suivre les consignes de l'intervenante et se déplacer avec l'intervenante. Les participantes doivent en tout temps respecter l'intervenante et les membres du groupe. Aucun langage ou comportement abusif ne seront tolérés.
- Les absences ne sont ni remboursables ni transférables.
- Nous réservons le droit de modifier la programmation sans préavis. Les participantes seront contactées si une session d'entraînement/événement doit être reportée ou annulée.
- **COURSE DE 5 KM** : Après avoir complété la session d'entraînement de 12 semaines, toutes les participantes participeront dans une course de 5 KM en juin 2018 dans l'Ouest-de-l'Île avec l'intervenante (plus de détails seront disponibles en mai 2018). Les frais d'inscription pour la course de 5 KM sont inclus dans la structure de tarification de l'AADDO. Les parents sont responsables du transport (aller et retour) pour la course de 5 KM.