

Altitude Gym offre une panoplie de cours accessibles à tous!

De débutant à expert, de tout-petits à adultes, que ce soit pour vaincre vos peurs ou pour dépasser vos limites, tous y trouveront **plaisir et satisfaction!**

Entrez-Grimpez : Bienvenue chez Altitude Gym!

32\$ / 1h

À partir de 16 h du lundi au vendredi – En tout temps samedi et dimanche.

En début de chaque heure (Min. 2 participants)

- Tour guidé du centre : explication des installations, vestiaires, buvettes, salle d'entraînement, parc extérieur et Clip 'N Climb.
- Politiques et règlements
- Cours condensé en moulinette avec le Gri-Gri. Apprentissage des méthodes de base afin de pouvoir grimper de façon autonome sur les murs d'Altitude Gym.
- Explication du système de cotations des voies (YDS) et du bloc.
- Informations sur nos cours (Dépliant)

Apprentissage de l'escalade 101

48\$ / 2h

Sur réservation (Min. 2 participants/Max. 6)

- Cours de base intensif en moulinette avec ATC et Gri-Gri
- Explication détaillée de l'équipement et ses variations, incluant les normes de sécurité et comment choisir son équipement.
- Explication du système de cotations des voies (YDS)
- Gestuelle de base

Améliorez votre technique 201

105\$ / 3h

(Cours privé ; Min. 2 participants/Max.6)

Sur réservation

- Apprendre la gestuelle pour améliorer votre méthode de grimpe
- Techniques pour grimper sur le bloc
- Entraînement physique de base pour l'escalade
- Habitudes d'échauffement et d'étirement
- Transition au premier de cordée
- Aucun pré-requis

L'escalade en premier de cordée 301

65\$ / 3h

(Min. 2 participants /Max. 6)

Sur réservation

- Apprentissage de l'escalade en premier de cordée avec ATC, Gri-Gri et Cinch
- Explication de l'équipement et de la sécurité
- Stratégies pour faire du PDC (premier de cordée)
- Apprentissage des techniques d'assurage pour arrêter une chute et comment se laisser tomber de façon sécuritaire
- Pré-requis : Améliorez votre technique 201 ou sur évaluation

Entraînement & Enseignement personnel

45\$ / heure (min. de 2 heures)

Sur réservation

Pour tous ceux qui désirent :

- Évaluer leur niveau de grimpe
- Améliorer leurs techniques
- Comprendre davantage certains aspects de l'escalade

SURMONTEZ VOTRE PEUR

65\$ / 3h (min. 2 participants)

Sur réservation

- Pour tous ceux qui ont **peur des hauteurs** ou qui ont **peur de chuter en premier de cordée**.
- Cette peur vous empêche d'atteindre votre plein potentiel et réduit également votre plaisir de grimper! *Ensemble, nous allons vaincre cette peur!*

Équipe compétitive Junior

13 à 18 ans

(Équipe relève disponible pour les 10-12 ans)

260\$ / Abonnement annuel d'équipe + 75\$ par mois pour les frais d'entraînement

Avec application et entrevue seulement!

- Entraînement dirigé pour performer en compétition
- Esprit d'équipe (en groupe)
- Une base d'expérience et un niveau minimum est nécessaire

Boot camp d'escalade pour adultes

165\$ / 3h à raison d'1X par semaine

10 semaines (**10 janvier – 13 mars** ou **20 mars – 22 mai**)

Disponible les mardis ou les jeudis

- Conditionnement physique et exercices spécifiques à l'escalade en groupe.

Club «Jeunes Escaladeurs»

8 à 14 ans

240\$ / 2h à raison d'1X par semaine (samedi matin)

Du 14 janvier au 31 mars

- Activités et jeux basés sur l'escalade

- Introduction aux techniques et à la sécurité

- Très bonne introduction pour les jeunes qui ne sont pas encore prêts pour l'équipe compétitive

YOGA yin/yang (instructrice : Mireille Martel)

13\$/par séance (\$10 pour membres ou avec une passe quotidienne)

- Idéal pour découvrir l'art du yoga et améliorer de nouvelles facettes de votre corps.
- Les sessions incorporent une variété de styles : séquences de yoga yang, avec vinyasas et asanas, qui mise sur des mouvements actifs et contrôlés aidant à renforcer les muscles et les tissus superficiels.
- La pratique de type yin active les ligaments, les articulations, les os et les tissus conjonctifs
- Le yin yoga est un parfait complément à une pratique dynamique et musculaire (yang) du yoga ou de toute autre activité physique exigeante.