

PROGRAMME DU COURS DE CIRQUE AÉRIENS

AERIAL CIRCUS CLASS PROGRAM



SESSION HIVER 2026 WINTER 2026 SESSION

Du lundi 5 janvier jusqu'au mardi 3 avril (13 semaines)
From Monday, January 5 to Tuesday, April 3 (13 weeks)

- Mar | Tue 17h30-19h00
Cirque aérien intermédiaire (10 pl.) avec Janika
- Mar | Tue 19h00-20h30
Cirque aérien tous les niveaux (10 pl.) avec Janika
- Jeu | Thur 17h30-18h30
Cirque aérien tous les niveaux (10 pl.) avec Hannah

TARIF (TAXES EN SUS) | COST (PLUS TAXES)

- 90 min : MEM 260 \$ (20 \$ / cours)
- NON-MEM 390 \$ (30 \$ / cours)

COURS D'ESSAI DROP-IN

1 cours | class 40 \$ (taxes en sus | plus taxes)

INFORMATION & INSCRIPTION

Nathalie Lambert
nlambert@clubsportifmaa.com

VEUILLEZ NOTER | PLEASE NOTE

- Les cours ne sont pas remboursables ni transférables sur une session future.
- Les cours manqués peuvent être repris dans d'autres cases horaires durant la session (en fonction des places disponibles).
- Classes are not refundable or transferable towards a future session.
- Missed classes may be made up in other time slots during the session (subject to availability).

DESCRIPTION DU COURS CLASS DESCRIPTION

Initiez-vous activités circassiennes et utilisez-les comme moyen d'entraînement de la force et la souplesse. Nous offrons des cours de qualité, donnés par des professionnels des disciplines aériennes suivantes : Tissu, corde lisse, hamac, trapèze, cerceau et sangles.

Nous avons quatre sessions par année et les participants doivent s'inscrire pour la session dans une case précise puisqu'il y a une progression de contenu. Nous avons des groupes débutants et des groupes intermédiaires.

Pour pouvoir s'inscrire dans un cours intermédiaire, il faut obligatoirement avoir déjà participé à des cours de cirque aériens au MAA ou ailleurs. Chaque cours comprend des exercices de renforcement spécifique et l'apprentissage de gures et d'enchaînements de plus en plus complexes.

Les appareils sont accrochés sur des têtes pivotantes à 20 pieds de hauteur. Les participants apprennent les bases sur plusieurs appareils différents, mais peuvent privilégier par la suite ceux qu'ils préfèrent.

Initiate circus activities and use them as a means of strength and flexibility training. We offer quality courses, taught by professionals in the following aerial disciplines: slik, smooth rope, hammock, trapeze, hoop and straps.

We have four sessions per year and participants must sign up for the session in a specific time slot as there is a progression of content. We have beginners and intermediate groups.

To be able to register for an intermediate class, it is mandatory to have already participated in aerial circus classes at the MAA or elsewhere. Each class includes specific strengthening exercises and the learning of increasingly complex figures and sequences.

The apparatus is hung on swivel heads at a height of 20 feet. Participants learn the basics on a number of different apparatus, but can later choose which ones they prefer.

MAA CLUB SPORTIF

2070, rue Peel | Montréal, QC H3A 1W6 | (514) 845-2233, ext. 0 | www.clubsportifmaa.com