

PROGRAMME DES COURS DE CIRQUE AÉRIEN

AERIAL CIRCUS CLASS PROGRAM



SESSION D'ÉTÉ 2026 SUMMER 2026 SESSION

Du lundi 6 juillet au vendredi 4 septembre (9 semaines)
From Monday, July 6 to Friday, September 4 (9 weeks)

• Mar | Tue 17h30-19h00 avec Janika

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

• 90 min : MEM 180 \$ (20 \$ / cours | classes)
NON-MEM 270 \$ (30 \$ / cours | classes)

• Forfait de 6 cours aussi disponibles*
6-class package also available*
MEM 150 \$
NON-MEM 180 \$

*Tous les cours doivent être utilisés avant le 4 septembre 2026. (Non transférable ou remboursables)
All classes must be used by September 4, 2026 (Non-transferable and non-refundable)

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.
- Classes are not refundable or transferable towards a future session.

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'enchainements 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.

Participate in 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