

Bouts d'choux 1-2 ans (45 minutes)

Munchkins 1-2 yrs. (45 minutes)

Cours destinés aux enfants âgés de 1 à 2 ans, quel que soit leur niveau.

Class designed for children aged 1 to 2 years, regardless of their level

Bouts d'choux Avancé 2-3 ans (45 minutes)

Advanced Munchkins 2-3 yrs. (45 minutes)

Cours destinés aux enfants âgés de 1 à 2 ans, quel que soit leur niveau.

Class designed for children aged 1 to 2 years, regardless of their level

Kindergym 3-4 ans (1 heure)

Kindergym 3-4 yrs. (1 hour)

Cours destinés aux enfants âgés de 3 à 4 ans, quel que soit leur niveau.

Class designed for children aged 3 to 4 years, regardless of their level

Kindergym +, 5-6 ans (1.5 heure)

Kindergym +, 5-6 yrs. (1.5 hour)

Cours adressé aux enfants qui ont le niveau Cangym Bordeaux, Rouge ou Tan.

Class designed for children of Cangym levels Burgundy, Red, or Tan.

Mini Élite 3-4 ans & Mini Élite 5-6 ans (2 heures)

Mini Elite 3-4 yrs. & Mini Elite 5-6 yrs. (2 hours)

Cours pré-compétitif. Une évaluation préalable est requise pour garantir une progression adaptée à chaque enfant. Veuillez envoyer un courriel à info@wimgym.ca afin de demander une évaluation.

Pre-competitive class. An evaluation is required to ensure each child's progress is well-suited to their abilities. Please email info@wimgym.ca to request an evaluation.

Récréatif 7-9 ans (1.5 heure)

Recreational 7-9 yrs. (1.5 hour)

Cours adressé aux enfants qui ont le niveau Cangym Bronze +

Class designed for children of Cangym levels Bronze +

Récréatif 10+ ans (2 heures)

Recreational 10+ yrs. (2 hours)

Cours adressé aux enfants qui ont le niveau Cangym Bronze +

Class designed for children of Cangym levels Bronze +

Intermédiaire 1, 6+ ans (2x 2 heures)

Intermediate 1, 6+ yrs. (2x 2 hours)

Cours pré-compétitif adressé aux enfants qui ont le niveau Cangym Bronze +

Pre-competitive class designed for children of Cangym levels Bronze +

Intermédiaire 2, 7+ ans (2x 3 heures)

Intermediate 2, 7+ yrs. (2x 3 hours)

Cours pré-compétitif adressé aux enfants qui ont le niveau Cangym Turquoise +

Pre-competitive class designed for children of Cangym levels Turquoise +



AST GYM

CLUB DE GYMNASTIQUE

Académie Saint-Thérèse (Campus Rose-de-Angelis)
1 Chemin des écoliers, Rosemère, QC, J7A 4Y1
(514) 630 0111 | info@wimgym.ca



Niveaux de couleurs Cangym Automne 2025

QUE SONT LES NIVEAUX DE COULEURS CANGYM?

CanGym est un programme de gymnastique récréative reconnu à l'échelle nationale, proposant un cursus structuré en 12 niveaux. La progression dans les niveaux se fait en fonction des compétences acquises plutôt que de l'âge, exigeant que les enfants maîtrisent des habiletés spécifiques avant de passer au niveau suivant.

Le programme évalue des éléments sur tous les agrès ainsi que la condition physique générale. À la fin de chaque session, chaque enfant reçoit un certificat indiquant le badge obtenu. Pour passer au badge suivant, les enfants doivent démontrer leur maîtrise de toutes les compétences requises pour leur niveau actuel.

Les compétences soigneusement sélectionnées garantissent une progression claire et logique d'un badge à l'autre.

La séquence des badges de couleur est la suivante : Bordeaux, Rouge, Tan, Bronze, Violet, Turquoise, Argent, Orange, Jaune, Vert et Or.

WHAT ARE THE CANGYM COLOR LEVELS?

CanGym is a nationally recognized recreational gymnastics program offering a structured curriculum of 12 levels. Progression through the levels is based on acquired skills rather than age, requiring children to master specific abilities before moving to the next level.

The program evaluates elements on all apparatus as well as overall physical fitness. At the end of each session, each child receives a certificate indicating the badge they have earned. To advance to the next badge, children must demonstrate mastery of all the required skills for their current level.

The carefully selected skills ensure a clear and logical progression from one badge to the next.

The sequence of colored badges is as follows:

Burgundy, Red, Tan, Bronze, Purple, Turquoise, Silver, Orange, Yellow, Green, and Gold.

POURQUOI UTILISONS NOUS LES NIVEAUX DE COULEURS CANGYM?

Nous utilisons les niveaux CanGym afin de faciliter votre inscription en vous guidant dans le choix du cours correspondant au niveau de votre enfant, tout en uniformisant les groupes pour garantir une progression cohérente et adaptée à chacun.

De plus, c'est un programme structuré et reconnu qui permet aux enfants de progresser à leur rythme, en fonction de leurs compétences réelles plutôt que de leur âge. Les niveaux de couleurs offrent une méthode claire et motivante pour suivre les progrès des enfants, avec des objectifs précis à atteindre avant de passer au niveau supérieur. Cela garantit une progression sécuritaire, équilibrée et adaptée à chaque enfant. Enfin, le système de badges récompense les efforts des enfants et stimule leur motivation à apprendre et à s'améliorer continuellement.

WHY DO WE USE THE CANGYM COLOR LEVELS?

We use the CanGym levels to simplify your registration by guiding you in choosing the course that matches your child's level, while also grouping children uniformly to ensure a coherent and appropriate progression for each participant.

Moreover, it is a structured and recognized program that allows children to progress at their own pace, based on their actual skills rather than their age. The color levels provide a clear and motivating method to track children's progress, with specific goals to achieve before moving to the next level. This ensures a safe, balanced, and personalized progression for each child. Finally, the badge system rewards children's efforts and encourages their motivation to learn and continuously improve.

COMMENT S'INSCRIRE EN FONCTION DES NIVEAUX DE COULEURS CANGYM

Si votre enfant a déjà participé à un cours de gymnastique récréative chez AST Gym, il devrait avoir reçu, à la fin de la session, un bulletin accompagné d'un badge de couleur représentant le niveau CanGym atteint. Vous pouvez donc vous fier à ce badge pour inscrire votre enfant à la session d'automne 2025.

Si vous provenez d'un autre gymnase qui utilise les niveaux CanGym, veuillez vous référer au dernier badge obtenu par votre enfant afin de choisir le cours correspondant.

Si vous êtes un nouveau membre, vous pouvez vous fier à l'âge de votre enfant pour sélectionner un cours. Si jamais le groupe choisi ne correspond pas à son niveau, il nous fera plaisir d'ajuster votre inscription en conséquence. N'hésitez pas à nous contacter pour discuter des options qui s'offrent à vous.

HOW TO REGISTER BASED ON THE CANGYM COLOR LEVELS

If your child has already participated in a recreational gymnastics class at AST Gym, they should have received, at the end of the session, a report accompanied by a colored badge representing the CanGym level attained. You can therefore rely on this badge to register your child for the Fall 2025 session.

If you come from another gym that uses the CanGym levels, please refer to the last badge your child obtained in order to choose the appropriate class.

If you are a new member, you can rely on your child's age to select a class. If the chosen group does not correspond to their level, we will be happy to adjust your registration accordingly.

Please do not hesitate to contact us to discuss the options available to you.