



2025 - 2026 Fall/Winter Season 秋冬季课程

Saskatoon's First Multi-Sport and Cross-Training Studio
萨斯卡通首家多项运动与交叉训练工作室

Channel Performance 与本地企业及专业人士合作，建立了自有的俱乐部和工作室，致力于培养多项运动选手！

我们根据每位学员所报名的课程数量，提供个人课程折扣。

Why Build a Multi-Sport Athlete?

为什么培养多项运动选手？

Channel Performance 亲眼见证了通过全身性训练，运动员在其专项技能上的快速提升。教授不同的运动模式可全面激活所有肌肉群！训练过程中，这种交叉训练已被证明能有效纠正某项运动中的动作错误。还能避免训练疲乏与瓶颈，使运动员持续进步。

Cross-Training 交叉训练

交叉训练在运动员成长中扮演重要角色。力量训练与柔韧性提升可减少受伤风险，并增强身体灵活性。心理表现训练帮助运动员克服心理障碍、坚持不懈。

Monthly Fees 每月费用

- First class 第一门课程: \$60.00
- Second class 第二门课程: \$55.00
- Three or more classes 三门及以上: 每门课程\$50.00/月

Channel Performance 将全年总费用拆分为 **9 个月分期付款**，减轻家庭的经济压力。

示例： 若报名 4 个项目，月费为\$60.00+\$55.00+\$50.00+\$50.00。

首期付款包括课程开始当月（9 月或 10 月）及 5 月两个月的费用。

注意： 月费不包括国家/省级组织费用、服装、器材、比赛或考级费用。

Late Fees 逾期付款政策

每月 10 日前必须完成付款，逾期将收取\$30.00 的滞纳金。

如长时间未付款，Channel Performance 有权将费用移交催收机构或小额法庭。

Cancellation Policy 退课政策

因伤需提交医生证明申请退课。

假期、轻伤、外出旅行不予退费或暂停会籍。

我们以诚信方式提供按月分期付款，视为您承诺参加整个赛季。如需退课，必须在**前一个月的 1 日前**提交书面通知。

Refund Policy 退款政策

退款将以信用额度形式记入您的 Channel Performance 账户，可用于支付未来课程费用。

Missed Classes 缺课补课政策

缺课可补上其他运动课程（仅限当季）。

如计划在某个项目中补 3 节或以上的课，可能需缴纳该项目的组织费用。

也可将缺课名额转让给同家庭的兄弟姐妹。

Equipment & Organization Fees 器材与组织费用说明

注册后，我们将通过邮件发送各课程所需的装备清单、服装、比赛及年终演出等重要日期信息。

国家/省级组织费用涵盖运动员保险、参赛资格、以及专业教练的技能评估。

Channel Performance 提供以下项目

Circus Studio 马戏表演课程:

Hoop（呼啦圈）、Trapeze（吊杠）、Silks（空中丝带）、Rhythmic（艺术体操）和 Acro Gymnastics（技巧体操）俱乐部

（Strength training using your own body weight）

Artistic Gymnastics Club 艺术体操俱乐部

Parkour 跑酷课程

Tumbling 翻滚技巧课程

Dance Studio 舞蹈课程:

芭蕾（Ballet）、爵士（Jazz）、街舞（Hip Hop）

Performance Cheer 表演啦啦队:

街舞、POM、爵士舞（分组 U6、U12）

竞技啦啦队（Teams U12）

Karate 空手道: 4 至 18 岁

Alix Flexibility 柔韧性训练课程: 多项运动柔韧性训练项目，适合从完全没有柔韧性到提升至柔术水平的运动员；提供 4 个模块，适合各级别选手；作为会员福利课提供

说明: “U” 表示“以下”年龄段，例如 U12 表示 12 岁以下。

为什么国家级体育组织提倡多项运动选手? / Why National Sport Organizations Promote Multi-Sport Athletes

- 多项运动训练可减少受伤风险，全面锻炼身体与心理
- 激发学习兴趣，更积极参与训练
- 加快特定项目的技能提升
- 有助于保持积极、健康的心理状态
- 帮助运动员面对挫折、克服恐惧
- 培养人生技能：目标设定、体育精神、团队协作

项目详情 / Information on Our Sports

Karate 空手道

注册费用: \$80.00

空手道服 (Gi): \$45.00-\$65.00

月费: 每月初开票, 10 日前付款

开课时间: 9 月开始

周三晚: U8 (5-8 岁)、U15

周六下午: 4-5 岁

每周 1 节课

如需增加训练量, 可至合作机构 Midwest Karate 上自由参与课程

Parkour 跑酷课程

Gym Sask 组织费: \$48.00 (娱乐体操注册)

穿跑鞋进行“街头体操”

月费: 每月初开票, 10 日前付款

开课时间: 9 月开始

周六早上、周一晚上

Gymnastics 体操

Gym Sask 组织费:

娱乐体操: \$48.00

俱乐部组别 (WAG、Xcel 铜/银级、Interclub 1-4 级): \$94.00

新体操服: \$77.70

二手体操服: 价格视出售家庭情况而定

娱乐比赛费用 (以去年为准):

报名费 \$100.00

教练费 \$10-\$15.00

比赛时间: 4 月 Taiso 比赛

月费: 每月初开票, 10 日前付款

开课时间: 9 月开始

周日、周二、周三、周六

Cheer & Performance Cheer 啦啦队 / 表演啦啦队

每位队员需自行注册 Cheer Sask 与 Cheer Canada (去年各 \$45.00)

俱乐部费用:

音乐/教练费: \$100.00 (比赛用)

报名费: 每场 \$50.00 (如参加 3 场为 \$150.00)

比赛相关费用需于 2025 年 11 月 1 日前缴清

装备费用:

啦啦队上衣: \$96.05

裙子: \$70.00

白色跑鞋 (Amazon 有售)、白色短袜

表演啦啦队装备:

U6: 上衣 + 黑色紧身裤

U12: 舞蹈服 (预估 \$100.00)

Bloch #499 浅褐色无鞋带爵士舞鞋 (Dance Street 有售)

POM（道具）：约 \$45.00

参赛安排：

U6：1 场（Warman）

U12 Pom：3 场（Saskatoon、Moose Jaw、Warman）

U12 Cheer：准备好时参加 1-2 场（Warman、Saskatoon）

月费：

Performance Cheer U6：\$60.00 / 月（45 分钟课）

Cheer U12：\$115.00 / 月（包含周六或周一翻滚课，可用体操课代替，需支付 Gym Sask 组织费 + 周四啦啦队课）

Performance Cheer U12 Pom：\$115.00 / 月（周二 1 小时 + 周四 45 分钟）

Cheer Canada 规定每个孩子最多加入 3 支队伍

团队承诺：9 月至 5 月结业演出为止，需出席 80% 以上练习，缺席将影响参赛资格

Circus 马戏课程

Gym Sask 组织费：\$48.00

项目包含：空中丝带、呼啦圈、吊杠、艺术体操与技巧体操

体操服：

新：\$77.70

二手：视出售家庭情况而定

推荐（非强制）鞋款：Capezio Hanami Pirouette H064W

月费：每月初开票，10 日前付款

开课时间：9 月开始

按年龄分班，周一、周日、周四提供

Alixia Flexibility 柔韧训练课程

6 岁以上皆可参加

每节主课安排对应柔韧课程

属于会员附加福利课

注册时请勾选对应课程以方便考勤

Dance Stream 舞蹈进阶（14 岁以上）

鞋款建议：

Bloch #499 无鞋带浅褐色爵士鞋

Capezio #2037 布面芭蕾舞鞋（舒适度与耐用性更佳）

Dance Street 有售

爵士舞课程：周日开设

为休闲舞蹈课程，同时也有助于提升滑冰、啦啦队及体操选手的音乐性、技术与动作线条

月费：每月初开票，10 日前付款

Tumbling 翻滚训练

Gym Sask 年度注册费： \$48.00（基于上季标准）

或 Cheer Sask / Cheer Canada 会籍费用： 约 \$45.00

这是一个非常适合希望增强舞蹈、啦啦队、表演啦啦队和体操地面技巧，或单纯喜欢翻滚运动的学员的课程。

月费：每月初开票，10 日前付款

开课时间： 九月开始

上课时间： 周六、周日及周一提供课程，详见课程表。

成果展示： 表演时间将在之后公布（通常在五月最后一个周末）

教练介绍 Instructor Introduction

Chantel McDougall

Channel Performance 创始人 / 所有者

持有高级教练文凭（Advanced Coaching Diploma）

加拿大国家花样滑冰教练认证

持证项目包括：

- 动力滑冰训练（Power Skating）
- Alixa 柔韧性训练（Alixia Flexibility）
- 智慧舞蹈（Intellidance）
- 表演啦啦队（Performance Cheer）
- 体操（Gymnastics）
- 田径（Track & Field）
- 马戏（Circus）
- 跑酷（Parkour）

Studio Schedule

工作室课程时间表

All classes begin in September unless otherwise noted.

请注意，除特别标注外，所有课程均于九月开始。

Monday 星期一

Parkour 跑酷训练

Evening 晚间

Circus 马戏技巧课程（绸缎、吊环、秋千、艺术体操）

Evening 晚间

Class divided by age group 按年龄分班

Tumbling 翻滚训练

Evening 晚间

Tuesday 星期二

Artistic Gymnastics 艺术体操课程

Evening 晚间

Performance Cheer (U12 Pom Team) 表演啦啦队 (12 岁以下 Pom 队)

1 小时课时

Wednesday 星期三

Karate 空手道

Evening 晚间

U8 (5–8 岁)

U15 (9–15 岁)

Artistic Gymnastics 艺术体操课程

Evening 晚间

Thursday 星期四

Circus 马戏技巧课程 (Rhythmic, Acro, Trapeze)

Evening 晚间

Class divided by age group 按年龄分班

Performance Cheer 啦啦队 (U12 Team)

45 分钟课时

Includes tumbling substitution option 可替代翻滚课

Friday 星期五

No regular programming. 无固定课程安排。

Saturday 星期六

Karate 空手道 (4-5 岁)

Afternoon 下午

Tumbling 翻滚训练

Morning 上午

Parkour 跑酷训练

Morning 上午

Artistic Gymnastics 艺术体操课程

Afternoon 下午

Sunday 星期日

Circus 马戏技巧课程

Morning 上午

Dance Studio 舞蹈课程 (Jazz, Ballet, Hip Hop)

Afternoon 下午

Recreational 休闲舞蹈, 适合花滑、体操等提升表现力

Artistic Gymnastics 艺术体操课程

Morning 上午

Tumbling 翻滚训练

Afternoon 下午

Notes 备注

Alix Flexibility 柔韧性训练:

本训练为额外福利课, 与每位运动员主修课程时间协调安排。

Bonus class included in membership.

Make-up Classes 补课安排:

可在其他运动项目中补课, 仅限于所注册赛季内完成。

也可转让给家庭成员 (兄弟姐妹) 使用。

Class times may vary slightly by season. 课程时间可能略有调整, 具体时间请参照每季公布的课程表。