

Guide loisirs

Places limitées afin de respecter les règles de distanciation lors des cours!
Début des cours : Semaine du 28 septembre

COMMENT S'INSCRIRE?



INSCRIPTION EN LIGNE

Du 10 au 17 septembre

Remplir le formulaire d'inscription en ligne. Faire parvenir votre paiement selon les indications en ligne



INSCRIPTION AU COMPTOIR

Hôtel de ville (926, Principale Est)

Jeudi, 10 septembre	8 h à 12 h et 13 h à 20 h
Vendredi, 11 septembre	8 h à 12 h
Samedi, 12 septembre	8 h à 12 h
Lundi 14 au jeudi 17 septembre	8 h à 12 h et 13 h à 16 h 30

MODES DE PAIEMENT

Argent, carte de débit ou chèque.




Pour les citoyens bénéficiant d'un crédit suite à l'annulation de la session Hiver 2020, un ajustement sera fait automatiquement lors de leur inscription.

ANNULATION

Certains cours ou ateliers pourraient ne pas avoir lieu si le nombre de participants n'est pas atteint. Dans un tel cas, les participants déjà inscrits seront remboursés en totalité.

ADULTES

CARDIO/MUSCU – 18 ANS +

-  Karine Choquette
-  Mardi, 20 h 15 à 21 h 15
-  **10 cours** – Résident : 70 \$ – Non-résident : 100 \$
-  Salle des Loisirs

CARDIO/MUSCU – 18 ANS +

Conditionnement physique complet d'exercices combinant aérobie, entraînement musculaire, exercices pour les fessiers et les abdominaux ainsi que des étirements.

Venez-vous dépenser dans une ambiance survoltée!

CARDIO PLEIN AIR

-  Corinne Landry
-  Lundi, 13 h 30 à 14 h 30
-  **10 cours** – Résident : 70 \$ – Non-résident : 100 \$
-  Parc des Loisirs (cours à l'extérieur, près du gazebo)

CARDIO PLEIN AIR

Entraînement en plein air pour tous sous forme de stations et d'intervalles, cardio et musculation. Différents niveaux sont proposés pour s'adapter à la condition de chacun.



ÉNERGIE – VITALITÉ

- 👤 Patricia Arès
- 📅 Mardi, 9 h à 10 h – Mardi, 10 h 15 à 11 h 15
- 💰 10 cours – Résident : 70 \$ – Non-résident : 100 \$
- 📍 Salle des Loisirs

Matelas de sol + haltères (5 livres) requis

ENTRAINEMENT ÉNERGIE-VITALITÉ

Entraînement complet sollicitant la capacité cardio-vasculaire, l'endurance musculaire, la flexibilité et l'équilibre. Exercices adaptés en fonction de la condition physique de chacun, plusieurs alternatives seront proposées. Ce cours s'adresse à une clientèle débutante, intermédiaire et/ou 50 ans et plus.

ENTRAINEMENT 3 X 20

- 👤 Patricia Arès
- 📅 Vendredi, 9 h à 10 h – Samedi, 8 h 45 à 9 h 45
- 💰 10 cours – Résident : 70 \$ – Non-résident : 100 \$
- 📍 Salle des Loisirs

Matelas de sol + haltères (5 livres) requis

ENTRAINEMENT – 3x20

3 périodes de 20 minutes : cardiovasculaire, musculaire et exercices abdominaux / étirements. Une combinaison parfaite pour travailler toutes les parties de votre corps. L'intensité sera au rendez-vous tout en respectant les limites de chacun!



ÉTIREMENT ET MOBILITÉ

- 👤 Patricia Arès
- 📅 Vendredi, 10 h 15 à 11 h 15
- 💰 10 cours – Résident : 70 \$ – Non-résident : 100 \$
- 📍 Salle des Loisirs

Matelas de sol requis

COURS D'ÉTIREMENT ET DE MOBILITÉ

Vous vous sentez prisonnier de votre corps? Vous vous sentez raide? Ce cours est pour vous! Vous pourrez expérimenter plusieurs étirements spécifiques et globaux ainsi que des exercices de mobilisation debout et au sol. Ce cours vous permettra d'augmenter votre souplesse, votre mobilité générale tout en diminuant vos douleurs.

INTERVALLES +

- 👤 Patricia Arès
- 📅 Jeudi, 19 h à 20 h
- 💰 10 cours – Résident : 70 \$ – Non-résident : 100 \$
- 📍 Salle des Loisirs

Matelas de sol + haltères (5 livres) requis





ENTRAINEMENT – INTERVALLES +

Durant ce cours, vous pourrez expérimenter plusieurs types d'entraînements : intervalles de haute intensité, tabatas, circuits, exercices à faire à deux, etc. Idéal pour les gens désirant augmenter leur dépense calorique et améliorer leur indice de masse corporelle.









POUND FIT ADULTE

-  Jessica Régis
-  Lundi, 19 h à 20 h
-  10 cours - Résident : 70 \$ - Non-résident : 100 \$
-  Salle des Loisirs

COURS DE POUND-FIT – Programme « Jiva » - Adultes

Le programme « Jiva » est conçu pour les adultes. Une belle façon de transformer nos mouvements rythmiques en séance d'entraînement.

YOGA/MÉDITATION





-  Line Bergeron
-  Mardi, 14 h à 15 h 30
-  10 cours - Résident : 70 \$ - Non-résident : 100 \$
-  Salle des Loisirs



YOGA & MÉDITATION

Un duo parfait pour permettre d'accepter tous les bousculements dans votre quotidien. Une pratique douce et efficace pour libérer vos tensions et accéder à une grande détente et paix intérieure. Que de bienfaits!

YOGA DOUX

-  Carole Labelle
-  Lundi, 9 h à 10 h 15
-  10 cours - Résident : 70 \$ - Non-résident : 100 \$
-  Salle des Loisirs

YOGA DOUX

Idéal pour régénérer votre système nerveux et revitaliser votre corps. Des postures dans l'appréciation de la lenteur et de l'immobilité, avec adaptation au besoin, cela afin de ralentir l'Activité mentale et ainsi créer un état serein et une concentration accrue. Souplesse, équilibre du corps et le l'esprit retrouvés, nous compléterons avec une relaxation guidée et parfois même, nous apprivoiserons la méditation. Aucune expérience requise.



ZUMBA FITNESS

- Valérie Labrecque
- Mercredi, 19h à 20h
- 10 cours - Résident : 70\$ - Non-résident : 100\$
- Salle des Loisirs

ZUMBA

Programme d'entraînement complet qui nous transporte avec ses rythmes latins endiablés et ensoleillés (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, etc.) et nous propose ainsi un excellent exercice cardiovasculaire.

Viens faire le plein d'énergie et de soleil en groupe!



ZUMBA GOLD

- Valérie Labrecque
- Mardi, 13h à 14h
- 10 cours - Résident : 70\$ - Non-résident : 100\$
- Salle des Loisirs

ZUMBA GOLD

Cours basés sur une chorégraphie facile à suivre, permettant de développer l'équilibre et la coordination ainsi que de pratiquer une diversité de rythmes. Excellent pour les femmes enceintes ou post-accouchement, aînés, convalescents ou pour personnes désirant se remettre en forme doucement. Aucun saut ni torsion.

ANNULÉ!

ENFANTS

KIHON-KA

- Roger Lagacé
- Lundi, 15 h30 à 16 h 30 - Début : semaine 21 sept.
- 12 cours - Résident : 70\$ - Non-résident : 100\$
- Salle des Loisirs

****Kimono non requis****


KIHON-KA


Technique de karaté pratiquée sans contact. Le karaté est un bel outil pour apprendre à se relever, persévérer, se dépasser et être heureux!

Adapté pour les enfants de 6 à 12 ans.




HIP-HOP


 Karine Choquette

 7-9 ans - Mardi, 16h30 à 17h30

10-12 ans - Mardi, 17h45 à 18h45

13 ans + - Mardi, 19h à 20h

 10 cours - Résident : 70\$ - Non-résident : 100\$


 Salle des Loisirs





Danse de style urbain qui allie plusieurs styles. À travers l'apprentissage d'une chorégraphie et de divers ateliers, ce cours offre aux élèves la possibilité de développer leur coordination, leur souplesse et leur sens du rythme. Ils pourront aussi travailler leur expression corporelle et faciale.

POUND FIT ENFANTS

 Jessica Régis

 Mercredi, 15h30 à 16h15

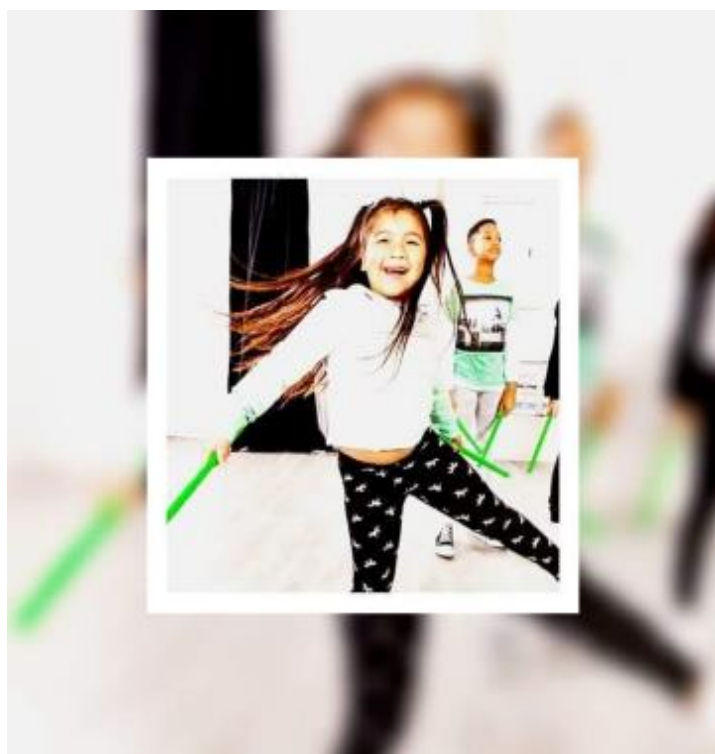
 10 cours - Résident : 70\$ - Non-résident : 100\$

 Salle des Loisirs

COURS DE POUND-FIT - Enfants


Programme d'entraînement « MagieStix ». Baguettes d'entraînement fournies lors du cours. A pour but de développer les habiletés motrices, physiques, cognitives, sociales/morales, affectives et langagières, par le biais d'une activité stimulante, agréable et positive.


La séance est d'une durée de 45 minutes et est composée de 3 parties : réchauffements, entraînement et étirements. Le tout en respectant la vase du programme « Poundfit ».




CULTUREL

INITIATION À LA MUSIQUE EN FAMILLE (enfants moins de 7 ans)

 Aimée Gaudette

 Samedi, 9h30 à 10h15 - 12-19-26 septembre et 3 octobre

 4 cours - Résident : Gratuit

 Parc des Loisirs (cours à l'extérieur, près du gazébo)

INITIATION À LA MUSIQUE EN FAMILLE

Activités musicales en plein air où les sons et les rythmes permettront aux petits et grands de s'initier à la musique, dans un contexte ludique. Comptines et chansons, activités de mouvement et activités rythmiques. Activité d'écoute et découverte de l'univers de la musique classique. Pour les parents et leur(s) enfant(s) de moins de 7 ans. Activité annulée en cas de mauvaise météo.

