Guide Loisirs

Saint-Paul d'Abbotsford

PRINTEMPS 2025

Comment s'inscrire?

Les inscriptions et le paiement pour chaque cours se font auprès des enseignants.

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.

CONSERVEZ ET DÉTACHEZ votre Guide Loisirs

ADULTES

ZUMBA FITNESS

Valérie Labrecque
Courriel : valou_85@hotmail.com
Téléphone : 450-776-0114
Mercredi, 19h00 à 20h00
Du 16 avril au 18 juin 2025
$ 10 cours – Résident : 70$ / Non-résident : 100$
Salle des Loisirs (35 rue Codaire)

Cours de fitness qui combine plusieurs danses latines (merengue, salsa, reggaeton, cumbia, etc.) et musiques du monde. Les mouvements sont simples et permettent de travailler le cardio, la musculation, la flexibilité et l'équilibre.

Clientèle : adolescents et adultes

COURS D'ESPAGNOL NIVEAU 1 OU 2

Thérèse Pitre
Courriel : pittm@hotmail.ca
Téléphone : 514-238-0467
NIVEAU 1 -Mardi, 19h15 à 20h15
*Matériel à payer en surplus : cahier d'exercices (30$)
NIVEAU 2 -Mardi, 17h45 à 18h45
Prérequis : avoir suivi le cours NIVEAU 1
**AUCUN cahier à acheter (Idem que niveau 1)
Du 15 avril au 17 juin 2025
$ 10 cours – Résident : 100$ / Non-résident : 130$
Salle multifonctionnelle (926, rue Principale Est)
Clientèle : adulte

2 cours offerts!
Le cours d'espagnol de niveau 2 est la suite du cours pour débutant (niveau 1).

Grâce à l'acquisition des principes de la prononciation, de vocabulaire ainsi que de structures grammaticales de base, vous saurez vous présenter, parler de votre famille, de votre lieu de résidence etc. Vous serez capables de demander des informations et de prendre part à une conversation élémentaire. Dès la première leçon, vous commencerez à lire et à écrire en espagnol.

*Le cahier d'exercice est payable en argent lors du 1er cours.

ENTRAINEMENT EN PLEIN AIR

Patricia Arès
Courriel : patricia.ares04@gmail.com
Téléphone : 450-558-5425
Mardi, 9h00 à 10h00
Du 7 avril au 12 juin 2025 – 10 séances
$ CHOIX DE 1 COURS Résident : 85$/Non-résident : 115$
CHOIX DE 2 COURS Résident : 160$/Non-résident : 220$
CHOIX DE 3 COURS Résident : 210$/Non-résident : 300$
**Les rabais multiples sont limités au cours de Patricia Arès.
Salle des Loisirs (35 rue Codaire) à l'extérieur

Ce cours réalisé en plein air vous permettra de travailler votre capacité cardiovasculaire, votre endurance musculaire et votre sangle abdominale. Une combinaison parfaite pour travailler toutes les parties de votre corps. L'entrainement sera donné à l'intérieur si la température n'est pas clémente.

COURS D'ÉTIREMENT ET DE MOBILITÉ

Patricia Arès -B. Sc Kinésiologue, Spécialiste en Exer. thérapeuthiques
Courriel : patricia.ares04@gmail.com
Téléphone : 450-558-5425
***Matériel requis : tapis de sol, 2 blocs et sangle de yoga**
Mardi, 19h15 à 20h15 ou Mercredi, 10h15 à 11h15 ou Jeudi 10h15 à 11h15
Du 7 avril au 12 juin 2025 – 10 séances
$ CHOIX DE 1 COURS Résident : 85$/Non-résident : 115$
CHOIX DE 2 COURS Résident : 160$/Non-résident : 220$
CHOIX DE 3 COURS Résident : 210$/Non-résident : 300$
**Les rabais multiples sont limités au cours de Patricia Arès.
Salle des Loisirs (35 rue Codaire)

Vous vous sentez raide, vous avez des douleurs, des inconforts, eh bien ce cours est pour vous!
Vous pourrez expérimenter plusieurs étirements globaux et spécifiques 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 inconforts.

COURS INTERVALLES +

Patricia Arès -B. Sc Kinésiologue, Spécialiste en Exer. thérapeuthiques
Courriel : patricia.ares04@gmail.com
Téléphone : 450-558-5425
***Matériel requis : tapis de sol et ensemble d'haltères (5 livres environ)**
Lundi, 19h00 à 20h00 (pas de cours les 21 avril et 19 mai)
Du 7 avril au 23 juin 2025 – 10 séances
$ CHOIX DE 1 COURS Résident : 85$/Non-résident : 115$
CHOIX DE 2 COURS Résident : 160$/Non-résident : 220$
CHOIX DE 3 COURS Résident : 210$/Non-résident : 300$
**Les rabais multiples sont limités au cours de Patricia Arès.
Salle des Loisirs (35 rue Codaire)

Des entraînements ultra variés!
Vous pourrez expérimenter plusieurs types d'entrainement : intervalles de haute intensité, tabatas, AMRAP, EMOM, circuits, etc. Idéal pour les gens désirant augmenter leur dépense calorique et améliorer leur indice de masse corporelle. Le rythme de chacun sera respecté!

CLIENTÈLE : ADULTES ET ADOLESCENTS (12 ANS ET +)

PILATES ADAPTÉ

Patricia Arès -B. Sc Kinésiologue, Spécialiste en Exer. thérapeuthiques
Courriel : patricia.ares04@gmail.com
Téléphone : 450-558-5425
***Matériel requis : tapis de sol et ensemble d'haltères (5 livres environ)**
Mercredi, 9h00à 10h00
Du 7 avril au 12 juin 2025 – 10 séances
$ CHOIX DE 1 COURS Résident : 85$/Non-résident : 115$
CHOIX DE 2 COURS Résident : 160$/Non-résident : 220$
CHOIX DE 3 COURS Résident : 210$/Non-résident : 300$
**Les rabais multiples sont limités au cours de Patricia Arès.
Salle des Loisirs (35 rue Codaire)

Série d'exercices qui renforcent les abdominaux, le dos, les jambes et les bras, en portant une attention au rythme de la respiration. Ce cours vous permettra de renforcer votre sangle abdominale et améliorer votre posture.

COURS ÉNERGIE-VITALITÉ

Patricia Arès -B. Sc Kinésiologue, Spécialiste en Exer. thérapeuthiques
Courriel : patricia.ares04@gmail.com
Téléphone : 450-558-5425
***Matériel requis : tapis de sol et ensemble d'haltères (5 livres environ)**
Mardi, 10h15 à 11h15 ou Jeudi, 9h00à 10h00
Du 7 avril au 12 juin 2025 – 10 séances
CHOIX DE 1 COURS Résident : 85$/Non-résident : 115$
$ CHOIX DE 2 COURS Résident : 160$/Non-résident : 220$
CHOIX DE 3 COURS Résident : 210$/Non-résident : 300$
**Les rabais multiples sont limités au cours de Patricia Arès.
Salle des Loisirs (35 rue Codaire)

Entrainement 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.

YOGA DYNAMIQUE

Yoga dynamique - CF Saint-Paul
Courriel : gymstpaul2@gmail.com
Téléphone : 438-372-0703
***Matériel requis : tapis de yoga**
Lundi, 8h15 à 9h15
Du 28 avril au 16 juin 2025 - 8 séances
$ 8 cours – Résident : 99.98$/Non-résident : 114.98$
Inscriptions : https://cfsaintpaul.fliipapp.com/
CF Saint-Paul (820 rue Principale Est)

Cours de yoga traditionnel avec enchaînement de postures créatives et fluides qui demanderont un effort physique moyen. La pratique étant offerte à tous les niveaux proposera plusieurs variations de postures lorsque nécessaire. Une expérience de yoga complète tout en vous faisant suer et en vous permettant de renforcer et d'affiner votre corps.

YOGA

Yoga - CF Saint-Paul
Courriel : gymstpaul2@gmail.com
Téléphone : 438-372-0703
***Matériel requis : tapis de yoga**
Mardi, 19h30 à 20h30
Du 29 avril au 17 juin 2025 - 8 séances
$ 8 cours – Résident : 99.98$/Non-résident : 114.98$
Inscriptions : https://cfsaintpaul.fliipapp.com/
CF Saint-Paul (820 rue Principale Est)

Cours de yoga traditionnel tous niveaux qui inclut plusieurs aspects de la pratique soit la méditation, le pranayama (respiration), les asanas (postures), les mantras (chants) et le nidra (détente).

INTRODUCTION À L'ENTRAINEMENT FONCTIONNEL

Entraînement fonctionnel - CF Saint-Paul
Courriel : gymstpaul2@gmail.com
Téléphone : 438-372-0703
Jeudi, 18h30 à 19h30
Du 1er mai au 19 juin 2025 - 8 séances
$ 8 cours – Résident : 99.98$/Non-résident : 114.98$
Inscriptions : https://cfsaintpaul.fliipapp.com/
CF Saint-Paul (820 rue Principale Est)

Entraînement de groupe supervisé par un entraîneur certifié dans lequel nous décortiquerons les mouvements de base de l'entraînement fonctionnel.

Nous y retrouverons des entraînements en circuits, en endurance et en force à un niveau accessible pour tous ceux qui voudraient découvrir ce sport.

JEUNESSE

FITKIDS 9 À 12 ANS

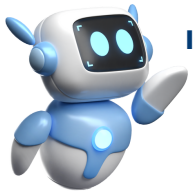
Fitkids- CF Saint-Paul
Courriel : gymstpaul2@gmail.com
Téléphone : 438-372-0703
Jeudi, 15h45 à 16h30
Du 1er mai au 19 juin 2025 - 8 séances
8 cours – Résident : 76.98$/Non-résident : 91.98$
Inscriptions : https://cfsaintpaul.fliipapp.com/
CF Saint-Paul (820 rue Principale Est)

Cours basé sur l'apprentissage de mouvements d'entraînement adaptés pour les jeunes. Ils pratiqueront la coordination, les sauts, le lever de petites charges, l'endurance etc. dans un environnement excitant et amusant afin de valoriser l'importance de bouger.

DINOVERSAIRE / DINO-TECHNO *PARASCOLAIRE

Ateliers scientifiques
**Réservés aux résidents de la Municipalité de Saint-Paul-d'Abbotsford
Lundi, 15h20 à 16h20 (Maternelle à 6e année)
Du 14 avril au 16 juin 2025 inclusivement
(PAS DE COURS LES 21 AVRIL ET 19 MAI 2025)
8 cours de 1h – Résident : 145$ (tout compris)
Inscriptions en ligne seulement :
https://inscriptions.heraut.ca/dinoversaire/saint-paul-dabbotsford/89
Fin des inscriptions : Dimanche, 30 mars 2025 (selon les places disponibles)
École Micheline Brodeur (local d'art) 23 Rue Sainte-Anne

DINO versaire DINO-TECHNO



ICI!

INSCRIPTIONS

*LES PHOTOS ONT ÉTÉ PRISES LORS DU PASSAGE DE DINOVERSAIRE À LA BIBLIOTHÈQUE

Dino-techno promet une expérience fascinante alliant science et technologie! Les enfants auront l'occasion de survoler brièvement nos ateliers avec des animaux vivants avant de plonger profondément dans l'univers de la science, et surtout, de la technologie avec notre incroyable animation de robots!

Soyez parmi les premiers à programmer et essayer plusieurs de nos robots étonnants, dont notre fantastique Dino-Robot!

Il est à noter que le choix des animaux sera, autant que possible, différent du premier atelier.