

Programmation des loisirs

Session hiver 2017

INSCRIPTIONS

Du 28 novembre au 16 décembre 2016 et du 3 au 6 janvier 2017
Au 5, chemin du Vide, Sainte-Angèle-de-Monnoir

Toutes les activités doivent avoir un minimum d'inscriptions

Aucun remboursement ne sera effectué suite à l'inscription. En cas d'annulation, vous serez avisés une semaine avant la date prévue du début du cours et remboursés par la suite.

ESSETRICS (10 SEMAINES)

Ce cours de groupe réunit un entraînement de flexibilité et de force excentrique. Ces exercices tonifient le corps de la tête aux pieds, amincissent la taille, les hanches et le ventre, tout en améliorant la flexibilité et la posture. Cette technique peut aussi apporter souplesse et flexibilité aux plus sédentaires tout en prévenant les blessures des plus grands amateurs de sport. Il semble que ce programme guérit les douleurs et les empêche de revenir. Ce cours est adapté pour les hommes et les femmes de tous les âges.

Horaire : Mercredi 19 h à 20 h
Lieu : Centre communautaire
Session : 18 janvier au 22 mars

Coût : 75 \$
Professeure : Katia Gariepy
Cours offert aux femmes et aux hommes

IMC INTERVALLE - MUSCULATION- CARDIO (10 SEMAINES)

Par ce cours, vous expérimentez les intervalles, la musculation et le cardio de manière intense. Vous pourrez ainsi améliorer votre IMC (indice de masse corporelle). Ce cours s'adresse aux personnes en bonne condition physique désirant favoriser la dépense calorique.

Horaire : Mardi 19 h à 20 h
Lieu : Centre communautaire
Session : 17 janvier au 21 mars

Coût : 85 \$
Professeure : Emmanuelle Gemme Kinésologue-
Kinésithérapeute pour Concept Kiné Pro

Cours offert aux femmes et aux hommes en bonne condition physique

Badminton (10 semaines)

Choisissez une période pour venir jouer avec vos amis! (un terrain disponible par bloc d'heure)

Horaire : Mardi 18 h 30 à 20h ou 20 h à 21 h 30
Lieu : Gymnase de l'école Jeanne-Mance
Session : 17 janvier au 21 mars
Coût : 80 \$ par personne pour un groupe de 4 joueurs ou plus
155 \$ par personne pour un groupe de 2 joueurs

(Possibilité de donner votre nom pour former un groupe de 2 joueurs ou de 4 joueurs et plus)

*****Aussi disponible à la fois, si terrain disponible,
réservation à l'avance obligatoire au 450-460-7838 poste 227. prix 45\$ pour le terrain.*****