

CARTE FLEXI-LOISIRS – ADOS-ADULTES

(15 ANS ET PLUS) – AUTOMNE 2023

Mise à jour : 2023-09-01

FUNCTIONNEMENT

À l'achat d'une carte de 6 entrées, vous avez accès aux cours et aux horaires ci-dessous pour la session d'automne 2023.

Vous pouvez vous présenter quelques minutes avant le début du cours de votre choix, faire poinçonner votre carte, présenter votre carte-loisirs et l'activité commence! Pas besoin de réserver votre place!

RÉSIDENT

70 \$ pour 6 entrées

Présentation de la carte-loisirs et de la carte FLEXI-loisirs obligatoire lors de votre séance.

NON-RÉSIDENT

85 \$ pour 6 entrées

- Possibilité d'acheter plus d'une carte pour la même session
- Valide pour les sessions : Automne 2023

ACTIVITÉS ADULTES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	ÂGE	HORAIRE	LIEU	DATES
Zumba	Entraînement cardiovasculaire qui fusionne plusieurs styles de rythme latin. Matériel nécessaire : Vêtements confortables, espadrilles et bouteille ou gourde d'eau.	15 +	18 h 15 à 19 h 15	Centre récréatif	Mercredi Du 20 septembre au 6 décembre 2023
Danse country en ligne (initiation)	Initiation à la danse en ligne country Matériel nécessaire : bouteille d'eau	18 +	18 h 30 à 19 h 35	École de la Clairière	Lundi Du 18 septembre au 11 décembre 2023 Relâche le 9 octobre (action de grâce)
Danse country en ligne (Débutant – intermédiaire)	Prérequis : Connaître et maîtriser une bonne base de la danse en ligne country de niveau débutant. Apprentissage de mouvements et chorégraphies au rythme de la musique country américaine. S'adresse à tous, peu importe l'âge ou la condition physique. Matériel nécessaire : bouteille d'eau	18 +	19 h 45 à 20 h 50	École de la Clairière	Lundi Du 18 septembre au 11 décembre 2023 Relâche le 9 octobre (action de grâce)
Cardio-Stretching	Entraînement qui vous permettra d'améliorer votre endurance cardiovasculaire, ainsi que votre flexibilité. Suite à un entraînement dynamique adapté à chacun suivra une période de renforcement des abdominaux et des étirements complets au sol. Une période de relaxation clôtura le cours. Matériel nécessaire : bouteille d'eau	18 +	19 h 30 à 20 h 30	Centre récréatif	Mercredi Du 20 septembre au 6 décembre 2023

ACTIVITÉS ADULTES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	ÂGE	HORAIRE	LIEU	DATES
<i>Qi-Gong</i>	Le Qi-Gong est constitué d'une suite de mouvements lents, de divers procédés mentaux (telles la visualisation et la méditation). Matériel nécessaire : tapis de yoga	15 +	19 h à 20 h 15	Centre culturel	Mardi Du 19 septembre au 28 novembre 2023 Relâche le 31 octobre Halloween
<i>Pilates</i>	Le Pilates est une série d'exercices qui renforcent les abdominaux, le dos, les jambes et les bras, en portant une attention particulière au rythme des respirations et ces mouvements sont sans impact. Matériel nécessaire : Tapis de yoga et bouteille d'eau	18 +	11 h à 12 h	Centre culturel	Mercredi Du 20 septembre au 6 décembre 2023
<i>Powercross</i>	Ce cours varié permet aux participants d'améliorer grandement leur forme physique et mentale. Chaque cours, 10 ateliers de 1 minute vous sont proposés que vous répétez à trois reprises en plus d'un échauffement et d'un étirement. Matériel nécessaire : bouteille d'eau	15 +	19 h 30 à 20 h 30	École Gabrielle-Roy	Mardi Du 19 septembre au 12 décembre 2023 Relâche le 31 octobre Halloween
<i>Powercross</i>	Ce cours varié permet aux participants d'améliorer grandement leur forme physique et mentale. Chaque cours, 10 ateliers de 1 minute vous sont proposés que vous répétez à trois reprises en plus d'un échauffement et d'un étirement. Matériel nécessaire : bouteille d'eau	15 +	19 h 30 à 20 h 30	École Gabrielle-Roy	Jeudi Du 21 septembre au 7 décembre 2023

ACTIVITÉS 50 ANS ET PLUS

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	ÂGE	HORAIRE	LIEU	DATES
<i>Zumba 50+</i>	Entraînement cardiovasculaire qui fusionne plusieurs styles de rythmes latins. Ce Zumba 50+ aura des routines sans sauts et sera adapté aux citoyens de 50+. Matériel nécessaire : <i>Vêtements confortables, espadrilles et bouteille ou gourde d'eau.</i>	50 +	18 h 15 à 19 h 15	Centre récréatif	Lundi Du 18 septembre au 11 décembre 2023 Relâche le 9 octobre (action de grâce)
<i>Danse en ligne (intermédiaire)</i>	Apprentissage de mouvements et de chorégraphies au rythme d'une musique entraînante. S'adresse à tous, peu importe l'âge ou la condition physique. Matériel nécessaire : Bouteille d'eau	50 +	9 h 30 à 11 h 30	Maison du citoyen	Lundi Du 18 septembre au 11 décembre 2023 Relâche le 9 octobre (action de grâce)

<p>Stretching 50+</p>	<p>Les cours de stretching regroupent de nombreuses méthodes d'étirement musculaire et aident à la décompression articulaire. Accessible à toutes et à tous, quel que soit votre niveau et votre âge. C'est une des meilleures activités pour évacuer le stress accumulé au quotidien.</p> <p>Matériel nécessaire : gourde ou bouteille d'eau et tapis de yoga</p>	<p>50 +</p>	<p>10 h à 11 h</p>	<p>Centre récréatif</p>	<p>Jeudi Du 21 septembre au 7 décembre 2023</p>
---	---	-------------	--------------------	-------------------------	---