

CARTE FLEXI-LOISIRS – ADOS-ADULTES

– HIVER 2025

Mise à jour : 2024-12-02

FONCTIONNEMENT

À l'achat d'une carte de 6 entrées, vous avez accès aux cours et aux horaires ci-dessous pour la session hiver 2025.

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 : Hiver 2025

ACTIVITÉS ADULTES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	ÂGE	HORAIRE	LIEU	DATES
<i>Cardio-Étirements</i>	Entraînement qui vous permettra d'améliorer votre endurance cardiovasculaire, ainsi que votre flexibilité. À la suite d'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	Lundi Du 20 janvier au 7 avril Relâche le 3 mars (Semaine de relâche)
<i>Cardio-Tonus</i>	Cette séance dynamique vous aidera à cibler davantage les abdominaux, les fessiers et les cuisses. Des exercices variés seront offerts pour travailler en profondeur ces zones clés, améliorant ainsi la posture, la force et l'endurance. Ouvert à tous les niveaux; notre équipe vous guidera selon vos besoins. Rejoignez-nous pour des exercices énergisants et efficaces. Matériel nécessaire : bouteille d'eau	18 +	19 h 30 à 20 h 30	Centre Récréatif	Mercredi Du 22 janvier au 9 avril Relâche le 5 mars (Semaine de relâche)
<i>Danse country en ligne (initiation)</i>	Initiation à la danse en ligne country. S'adresse à tous, peu importe l'âge ou la condition physique. Matériel nécessaire : bouteille d'eau	12 +	18 h 30 à 19 h 35	Maison du citoyen	Lundi Du 20 janvier au 7 avril Relâche le 3 mars (Semaine de relâche)

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	12 +	19 h 45 à 20 h 50	Maison du citoyen	Lundi Du 20 janvier au 7 avril Relâche le 3 mars (Semaine de relâche)
Powercross	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 et jeudi Du 21 janvier au 8 avril Relâche le 4 et le 6 mars (Semaine de relâche)
Zumba	Entraînement cardiovasculaire qui fusionne plusieurs styles de rythme latin. Matériel nécessaire : <i>Vêtements confortables, espadrilles et bouteille ou gourde d'eau.</i>	15 +	18 h 15 à 19 h 15	Centre récréatif	Lundi et mercredi Du 20 janvier au 9 avril Relâche le 3 et le 5 mars (Semaine de relâche)

ACTIVITÉS 50 ANS ET PLUS

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	ÂGE	HORAIRE	LIEU	DATES
Danse en ligne (Initiation)	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 +	13 h 15 à 14 h 15	Maison du citoyen	Lundi Du 20 janvier au 7 avril Relâche le 3 mars (Semaine de relâche)
Danse en ligne (Intermédiaire)	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 20 janvier au 7 avril Relâche le 3 mars (Semaine de relâche)
Intervalles dynamiques 50+	Les cours de stretching regroupent de nombreuses méthodes d'étirement musculaire et aident à la décompression articulaire. Accessible à tous, peu importe votre niveau et votre âge. C'est l'une des meilleures activités pour évacuer le stress accumulé au quotidien. Matériel nécessaire : gourde ou bouteille d'eau et tapis de yoga	50 +	14 h 15 à 15 h 15	Centre récréatif	Mardi Du 21 janvier au 8 avril Relâche le 4 mars (Semaine de relâche)