

CARTE FLEXI-LOISIRS – ADOS-ADULTES

(15 ANS ET PLUS) – Hiver 2023

Mise à jour : 2023-02-07

FUNCTIONNEMENT

À l'achat d'une carte de 6 entrées, vous avez accès aux cours et aux horaires ci-dessous pour la session de l'hiver 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 : Hiver 2023 et 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 23 janvier au 24 avril 2023 Relâche le 27 février
Danse country en ligne (initiation)	<i>Prérequis</i> : Connaître et maîtriser une bonne base de la danse en ligne country. 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 +	18 h 30 à 19 h 35	École de la Clairière	Le lundi Du 23 janvier au 10 avril 2023
Danse country en ligne (Débutant - intermédiaire)	<i>Prérequis</i> : 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	Le lundi Du 23 janvier au 10 avril 2023
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 15 à 20 h 15	Centre récréatif	Le mercredi Du 25 janvier au 19 avril 2023 Relâche le 1^{er} mars 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	16 +	19 h à 20 h 15	Maison du citoyen	Le mercredi Du 25 janvier au 5 avril 2023 Relâche le 1^{er} mars 2023
<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 +	13 h à 14 h	Centre culturel	Le lundi Du 23 janvier au 24 avril 2023 Relâche le 27 février et le 10 avril 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	Le mardi Du 24 janvier au 18 avril 2023 Relâche le 28 février 2023

ACTIVITÉS 50 ANS ET PLUS

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	ÂGE	HORAIRE	LIEU	DATES
<i>Exercices et stretching 50+</i>	Prenez soin de votre santé tout en bougeant dans une position sécuritaire! Séances d'exercices sur chaise vous permettant de renouer avec le plaisir de bouger. Matériel nécessaire : bouteille d'eau	50 +	13 h 15 à 14 h 45	Maison du citoyen	Le mercredi Du 25 janvier au 19 avril 2023 Relâche le 1^{er} mars 2023
<i>Danse en ligne (débutant)</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 +	13 h 30 à 15 h 30	Maison du citoyen	Le lundi Du 23 janvier au 1 ^{er} mai 2023 Relâche le 27 février, le 20 mars et le 10 avril 2023
<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	Le lundi Du 23 janvier au 1 ^{er} mai 2023 Relâche le 27 février, le 20 mars et le 10 avril 2023

ACTIVITÉS 50 ANS ET PLUS

HORAIRE	LIEU	DATES			
<p><i>Stretching</i> <i>tonus</i></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>	50 +	10 h à 11 h	Centre récréatif	<p>Le jeudi Du 26 janvier au 20 avril 2023 Relâche le 2 mars 2023</p>