

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!

Fonctionnement : À l'achat d'une carte de 6 entrées, vous avez accès aux cours et aux horaires suivants pour la session de l'automne 2022 :

ACTIVITÉS ADULTES					
Activité	Description	Âge	Horaire	Lieu	Dates
Danse en ligne Country (débutant)	Prérequis : Connaître et maîtriser une bonne base de la danse en ligne country de niveau débutant. Matériel nécessaire : bouteille d'eau	18 ans et plus	Lundi 19h00 à 20h15	École de la Clairière	19 septembre au 12 décembre 2022 *Relâche 10 octobre 2022
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 ans et plus	Mercredi 19h15 à 20h15	Centre récréatif (L'@dobase)	21 septembre au 7 décembre 2022
Qi-Gong	Le Qi-Gong est constitué d'une suite de mouvements lents, de divers procédés mentaux (tel la visualisation et la méditation). Matériel nécessaire : tapis de yoga	16 ans et plus	Mercredi 19h00 à 20h00	École de la Clairière	21 septembre au 7 décembre 2022
Pilates	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 ans et plus	Lundi 13h00 à 14h00	Centre culturel	19 septembre au 19 décembre 2022 *Relâche 10 octobre 2022 *Relâche 31 octobre 2022
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 ans et plus	Mardi et/ou jeudi 19h30 à 20h30	École Gabrielle-Roy	20 septembre au 15 décembre 2022 *Relâche 22 septembre 2022

Coût résident: 65 \$ pour 6 entrées*

*Présentation de la *carte-loisirs* et la carte *Flexi-Loisirs* obligatoire lors de votre séance.

*Possibilité d'acheter plus d'une carte pour la même session.

*Valide pour les sessions d'automne 2022 et hiver - printemps 2023 seulement.

Coût non-résident : 80 \$ pour 6 entrées

ACTIVITÉS ADULTES (SUITE)					
Zumba	Entraînement cardiovasculaire qui fusionne plusieurs styles de rythmes latins. Matériel nécessaire : bouteille d'eau	15 ans et plus	Lundi et/ou mercredi 18h15 à 19h15	Centre récréatif (L'@dobase)	19 septembre au 12 décembre 2022 *Relâche 10 octobre 2022
ACTIVITÉS 50 ANS ET PLUS					
Activité	Description	Âge	Horaire	Lieu	Dates
Exercices et stretching 50+	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 ans et plus	Mercredi 13h15 à 14h45	Maison du citoyen	21 septembre au 21 décembre 2022 *Relâche 2 novembre 2022 *Relâche 23 novembre 2022
Danse en ligne (débutant)	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 ans et plus	Lundi 13h30 à 15h30	Centre communautaire	19 septembre au 12 décembre 2022 *Relâche 26 septembre 2022 *Relâche 3 octobre 2022 *Relâche 10 octobre 2022
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 ans et plus	Lundi 9h30 à 11h30	Centre communautaire	19 septembre au 12 décembre 2022 *Relâche 26 septembre 2022 *Relâche 3 octobre 2022 *Relâche 10 octobre 2022
Mise en forme adaptée	Ce cours est enseigné par une kinésiologue et vise une mise en forme en douceur, adaptée et sécuritaire. Matériel nécessaire : Bouteille d'eau et tapis de yoga	50 ans et plus	Lundi 10h15 à 11h15	Centre récréatif (L'@dobase)	19 septembre au 12 décembre 2022 *Relâche 10 octobre 2022

Coût résident: 65 \$ pour 6 entrées*

*Présentation de la *carte-loisirs* et la carte *Flexi-Loisirs* obligatoire lors de votre séance.

*Possibilité d'acheter plus d'une carte pour la même session.

*Valide pour les sessions automne 2022 et hiver - printemps 2023 seulement.

Coût non-résident : 80 \$ pour 6 entrées