

Programmation Flexi-loisirs

AUTOMNE 2026



CARTE FLEXI-LOISIRS

La carte Flexi-loisirs vous permet de participer à certaines activités du Service des loisirs, selon une liste prédéterminée, sans y être inscrit. Il suffit de la présenter quelques minutes avant le début de la séance de votre choix pour la faire poinçonner.

- Comprend six entrées;
- En vente à l'hôtel de ville;
- Au coût de 70 \$ (résident) ou 85 \$ (non-résident);
- Carte valable sur plusieurs sessions.

SERVICE DES LOISIRS

940, boul. de la Grande-Allée
450 435-1954 | inscription@ville.boisbriand.qc.ca

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au jeudi : 8 h 15 à 12 h et 13 h à 16 h 15
Vendredi : 8 h à 12 h 15

Activités adultes

Powercross	Ce cours varié vous permet d'améliorer grandement votre forme physique et mentale. À chaque cours, 10 ateliers d'une minute vous seront proposés, que vous répéterez à trois reprises, en plus d'un échauffement et d'un étirement. Matériel nécessaire : bouteille d'eau	15 ans et +	Les mardis et jeudis 19 h 30 à 20 h 30 Du 15 septembre au 3 décembre	École Gabrielle-Roy
Zumba	Entraînement cardiovasculaire qui fusionne plusieurs styles de rythmes latins. Ce cours comprend des routines sans sauts et est adapté aux citoyens âgés de 15 ans et plus. Matériel nécessaire : vêtements confortables, espadrilles et bouteille d'eau	15 ans et +	Les lundis et mercredis 18 h 15 à 19 h 15 Du 14 septembre au 7 décembre (relâche le 12 octobre)	Centre récréatif
Pilates dynamique	S'adresse à une clientèle qui connaît bien la méthode Pilates. Moins d'explications, enchaînements d'exercices plus rapides, comporte aussi des exercices du répertoire « intermédiaire/avancé ». Vous serez maître de l'intensité de vos exercices. Les variantes proposées vous serviront à en apprendre sur votre progression. Matériel nécessaire : tapis de yoga et bouteille d'eau	18 ans et +	Les mardis 18 h à 19 h Du 15 septembre au 1^{er} décembre Les jeudis 13 h 30 à 14 h 30 Du 17 septembre au 3 décembre	Centre culturel
Yoga force et souplesse	Un mélange entre le power yoga et le yoga doux avec un mandat clair : la santé des os et la prévention de l'ostéoporose. Au programme : exercices de respiration, routine yoga avec éléments de musculation, court instant de yin yoga et savasana. Matériel nécessaire : tapis de yoga et bouteille d'eau	18 ans et +	Les lundis 13 h 30 à 14 h 45 Du 14 septembre au 7 décembre (relâche le 12 octobre)	Centre communautaire

Activités 50 ans et +



Intervalles dynamiques

Ce cours comporte des séries d'exercices musculaires et cardiorespiratoires variés et énergiques en alternance, tout en respectant les capacités de chacun. Les exercices sélectionnés proposent plus de défis (intensité, équilibre et coordination) que dans le cours « Intervalles 50+ ». Du temps est réservé pour l'amélioration de la souplesse. On mise sur la sécurité et l'accessibilité, tout en proposant des variantes au besoin.

Matériel nécessaire : espadrilles dédiées à l'entraînement intérieur et bouteille d'eau

Les jeudis

14 h 45 à 15 h 45

Du 17 septembre au
3 décembre

Maison du
citoyen