



Programmation flexi-loisirs

PRINTEMPS 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

Danse en ligne country initiation/débutant	<p>Initiation à la danse en ligne country. S'adresse à tous, peu importe l'âge ou la condition physique.</p> <p>Matériel nécessaire : vêtements confortables et bouteille d'eau</p>	12 ans et +	<p>Les lundis 18 h 30 à 19 h 30</p> <p>Du 13 avril au 8 juin (relâche le 11 mai)</p>	Maison du citoyen
Danse en ligne country intermédiaire	<p>Prérequis : connaître et maîtriser une bonne base de la danse en ligne country. S'adresse à tous, peu importe l'âge ou la condition physique</p> <p>Matériel nécessaire : vêtements confortables et bouteille d'eau</p>	12 ans et +	<p>Les lundis 19 h 45 à 20 h 45</p> <p>Du 13 avril au 8 juin (relâche le 11 mai)</p>	Maison du citoyen
Powercross	<p>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.</p> <p>Matériel nécessaire : bouteille d'eau</p>	15 ans et +	<p>Les mardis 19 h 30 à 20 h 30</p> <p>Du 14 avril au 2 juin</p>	École Gabrielle-Roy
Zumba	<p>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.</p> <p>Matériel nécessaire : vêtements confortables, espadrilles et bouteille d'eau</p>	15 ans et +	<p>Les lundis 18 h 15 à 19 h 15</p> <p>Du 13 avril au 8 juin (relâche le 18 mai)</p>	Centre récréatif

Activités adultes

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 jeudis
13 h 30 à 14 h 30

Du 16 avril au
4 juin

Centre
culturel

Power yoga

Un cours dynamique qui allie endurance, souplesse et énergie. À travers une routine de yoga rythmée, on travaille la musculature en profondeur, on renforce le tronc et on stimule le cardio. Le tout dans une ambiance positive et bienveillante. Vous repartirez avec plus de tonus, de calme et une belle dose de zénitude pour le reste de la semaine.

Matériel nécessaire : tapis de yoga et bouteille d'eau

18 ans et +

Les jeudis
18 h 30 à 19 h 45

Du 16 avril au
4 juin

Centre
communautaire

Activités 50 ans et +



Étirements

Ce cours permet de libérer en profondeur les tensions, les raideurs et le stress du quotidien. Il regroupe différentes techniques d'étirements dynamiques (en mouvement) et statiques. Plusieurs variantes sont suggérées selon les limitations ou différentes réalités de chacun. Prenez une pause, votre corps vous remerciera.

Matériel nécessaire : bouteille d'eau

Les jeudis

10 h à 11 h

Du 16 avril au
4 juin

Centre récréatif

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 16 avril au
4 juin

Centre culturel