

CARTE FLEXI-LOISIRS – ADOS-ADULTES

– AUTOMNE 2024

Mise à jour : 2024-09-09

FUNCTIONNEMENT

À l'achat d'une carte de 6 entrées, vous avez accès aux cours et aux horaires ci-dessous pour la session hiver 2024.

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 : Automne 2024

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. 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	Lundi Du 16 septembre au 9 décembre Relâche le 14 octobre (Lundi de l'Action de grâce)
<i>Cardio-Tonus</i>	Cette séance dynamique vous aidera à cibler d'avantage 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 18 septembre au 4 décembre
<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 16 septembre au 2 décembre

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 16 septembre au 2 décembre
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 Du 17 septembre au 3 décembre
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	Jeudi Du 19 septembre au 19 décembre Relâche le 31 octobre (Halloween)
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 Du 16 septembre au 9 décembre Relâche le 14 octobre (Lundi de l'Action de grâce)

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 16 septembre au 9 décembre Relâche le 14 octobre (Lundi de l'Action de grâce)
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 16 septembre au 9 décembre Relâche le 14 octobre (Lundi de l'Action de grâce)

<p><i>Intervalles dynamiques</i></p> <p>50+</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>	<p>50 +</p>	<p>14 h 15 à 15 h 15</p>	<p>Centre récréatif</p>	<p>Mardi Du 7 septembre au 3 décembre</p>
--	---	-------------	--------------------------	-------------------------	---