


HORAIRE ET COÛTS

MARDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Mise en forme 12 semaines 7 janvier au 25 mars De 9 h @ 10 h Coût : 114,98 \$	Zumba Gold 10 semaines 14 janvier au 18 mars De 9 h @ 10 h Coût : 86,23 \$ \$ Minimum : 8 inscriptions	Yoga pour tous 12 semaines 8 janvier au 26 mars De 9 h 30 @ 11 h Coût : 166,71 \$	Yoga sur chaise 12 semaines 9 janvier au 27 mars De 9 h 30 @ 10 h 30 Coût : 114,98 \$	Kenpo : 6-11 ans 15 semaines 10 janvier au 18 avril De 18 h @ 19 h Coût : 95 \$	Futsal : 7-10 ans 11 semaines 18 janvier au 26 avril* De 10 h @ 11 h Coût : 40 \$ *PAS DE COURS 25 JAN./ 8 FEV./1^{er} & 8 MARS*
Entraînement personnalisé 12 semaines 7 janvier au 25 mars De 13 h 30 @ 14 h 30 Coût : 137,97 \$ Maximum : 6 inscriptions	Entraînement personnalisé 12 semaines 7 janvier au 25 mars De 15 h 30 @ 16 h 30 Coût : 137,97 \$ Maximum : 6 inscriptions		Hip Hop : 6-9 ans 11 semaines 9 janvier au 27 mars* De 17 h 30 @ 18 h 30 Coût : 70 \$ *PAS DE COURS 6 MARS*		Futsal : 11-14 ans 11 semaines 18 janvier au 26 avril* De 11 h @ 12 h Coût : 40 \$ *PAS DE COURS 25 JAN./ 8 FEV./ 1^{er} & 8 MARS*
Entraînement personnalisé 12 semaines 7 janvier au 25 mars De 14 h 30 @ 15 h 30 Coût : 137,97 \$ Maximum : 6 inscriptions	Pickleball 12 semaines 7 janvier au 25 mars De 16 h 30 @ 18 h 30 Coût : 166,71 \$ \$ Maximum : 12 inscriptions		Multi danse : 10-14 ans 11 semaines 9 janvier au 27 mars* De 18 h 30 @ 19 h 30 Coût : 70 \$ *PAS DE COURS 6 MARS*		
	Zumba Fitness 10 semaines 14 janvier au 18 mars De 17 h @ 18 h Coût : 86,23 \$ \$ Minimum : 8 inscriptions		Zumba pour tous 11 semaines 9 janvier au 27 mars* De 19 h 30 @ 20 h 30 Coût : 103,48 \$ *PAS DE COURS 6 MARS*	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> Possibilité de prendre des cours à la séance au coût de 17,25 \$. </div>	 SERVICE • LOISIRS <small>MUNICIPALITÉ DE Saint-Blaise-sur-Richelieu</small>



Vous avez plusieurs façons pour vous inscrire :

- ♦ directement à l'Hôtel de ville de 7 h 45 @ 16 h 30 du lundi au jeudi & les vendredis de 7 h 45 @ 16 h
 - ♦ en utilisant la chute de l'Hôtel de ville
 - ♦ en ligne à www.julo.ca

Vous avez plusieurs façons pour payer :

- ♦ argent comptant, paiement direct ou chèque (fait au nom de la municipalité)

par carte de crédit via <https://www.qidigo.com/u/Municipalite-Saint-Blaise-sur-Richelieu/activities/session>
 Vous avez besoin d'informations supplémentaires, n'hésitez pas à contacter Julie Gagnon par courriel : loisirs@st-blaise.ca ou par téléphone 450 291-5944 poste 2540

Apportez un tapis de sol et une bouteille d'eau ! Un minimum d'inscription est nécessaire pour la tenue des cours.
Aucun remboursement une fois inscrit sauf si le cours est annulé par la Municipalité.





SERVICE • LOISIRS

MUNICIPALITÉ DE Saint-Blaise-sur-Rhône



Programmation hiver 2025 du Service des loisirs.



Mise en forme avec Claudia Nadeau

Entraînement complet, cardio-vasculaire, musculation et étirements pour tous.

Exercices variés adaptés à chacun afin de maximiser la remise en forme et/ou la dépense calorique ainsi que le raffermissement du corps entier.

Exercices axés sur les abdominaux, les muscles fessiers et les cuisses.

Optez pour cette séance d'exercices fonctionnels et surtout sécuritaires.

Entraînement personnalisé en semi-privé avec madame Fabienne



Un programme d'entraînement personnalisé à la salle d'entraînement.

Vous aurez un plan ajusté à votre condition physique, à vos objectifs, à votre image, etc.

Pickleball avec madame Fabienne



Vous serez introduits au monde du pickleball.

Le prof abordera les éléments de sécurité liés à ce sport, vous donnera des explications concernant le positionnement des joueurs sur le terrain, les différents coups, les principaux règlements et la façon de compter les points. Sans oublier que vous pourrez jouer! Possibilité d'emprunter les raquettes de la municipalité.

Futsal avec William Mosqueda

Soyez prêts pour la saison d'été en jouant au Futsal. Sport qui s'apparente au soccer mais qui se pratique à l'intérieur. La pratique du Futsal permet de développer le physique, notamment l'endurance et le système cardio-vasculaire.

Un sport sécuritaire, car aucun contact n'est permis.

Yoga sur chaise avec madame Daisy Van Winden

Qu'est-ce que le yoga sur chaise ?

Le yoga sur chaise est une forme de yoga adaptée qui permet à chacun·e de profiter des bienfaits de cette pratique ancienne. Contrairement au yoga traditionnel qui se pratique sur tapis, le yoga sur chaise se déroule assis sur une chaise, ce qui en fait l'option idéale pour celles et ceux ayant des problèmes de mobilité, des limitations physiques ou qui se sentent moins à l'aise au sol.

Accessibilité

Cette simplicité permet aux personnes âgées, en convalescence, à mobilité réduite, et même à celles qui travaillent de longues heures au bureau, de participer à des séances de yoga bénéfiques pour leur santé.

Sécurité

L'utilisation de la chaise comme support offre également un sentiment de sécurité, ce qui vous permet de vous concentrer pleinement sur les mouvements et d'explorer votre amplitude de mouvement sans crainte de tomber. On progresse à son rythme, pour une séance bénéfique physiquement comme mentalement.

Zumba Gold avec Marinela Pires



Zumba Gold est un cours idéal pour les aînés(es), les femmes enceintes ou post accouchement ou pour ceux et celles qui veulent se remettre en forme avec une intensité moindre (aucun saut ni torsion). Les mouvements sont basés sur les 4 rythmes de base en zumba : salsa, merengue, reggaeton, cumbia, de même que d'autres rythmes stimulants tels que le disco, le rock'n'roll et le flamenco.



Zumba Fitness avec Marinela Pires

Le zumba fitness est plus qu'une fête! C'est un cours de fitness qui combine plusieurs danses latines (salsa, merengue, reggaeton, cumbia, etc.) et musique du monde. Les mouvements sont simples (modifications proposées) et ils permettent de travailler le cardio, la musculation, la flexibilité et l'équilibre.

Yoga pour tous avec madame Hélène



Pour le cours, nous vous suggérons d'apporter un tapis de sol.

Il y a plusieurs raisons de pratiquer le Yoga, en voici quelques-unes :

renforce et tonifie les muscles, améliore la santé globale, le système immunitaire et la souplesse. Peu importe votre et/ou vos raison (s), ce cours est pour vous et il s'adresse à tous.

Kenpo avec le Senseï Michel Lalumière

Faisant partie des arts martiaux, le kenpo permet de développer: l'équilibre, la concentration, la forme physique en plus d'acquiescer l'estime et la confiance en soi.



Prévoir des frais d'affiliation et l'achat d'un kimono.

Hip-Hop avec Just passion Studio

Le cours de hip-hop est ouvert à tous les niveaux.

Votre enfant pourra évoluer avec son groupe. Ils apprendront 2-3 danses durant la session.



Multi danse avec Just passion Studio

Le cours multi danse permet d'apprendre plusieurs styles de danse incluant le hip-hop, le lyrique, le jazz, le contemporain et plus encore.

ZUMBA pour adultes avec Just passion Studio

Êtes-vous prêts à faire la fête pour être en forme? Le Zumba est une méthode de fitness qui combine danses, musiques latines et exercices physiques. C'est un sport assez ludique qui permet de brûler les calories ou tout simplement de garder la forme. Durant les séances de zumba, c'est l'ambiance garantie.