















## HORAIRE ET COÛTS

MARDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	JEUDI	VENDREDI
 <p><b>SERVICE • LOISIRS</b> MUNICIPALITÉ DE Saint-Blaise-sur-Richelieu</p>		<p><b>Yoga pour tous</b> 9 semaines 23 avril au 19 juin De 9 h 30 @ 11 h Coût : 126,47 \$</p>	<p><b>Remise en forme</b> 12 semaines 3 avril au 19 juin De 9 h @ 10 h Coût : 114,98 \$</p>	<p><b>Hip Hop : 6-9 ans</b> 10 semaines 17 avril au 19 juin De 18 h @ 19 h Coût : 70 \$</p>	<p><b>Kenpo : 6-11 ans</b> 8 semaines 2 mai au 20 juin De 18 h @ 19 h Coût : 55 \$</p>
<p><b>Mise en forme</b> 12 semaines 1<sup>er</sup> avril au 17 juin Coût : 114,98 \$ Ouvert à tous</p> 	<p><b>Pickleball</b> 13 semaines 1<sup>er</sup> avril au 17 juin De 17 h @ 18 h 30 Coût : 166,71 \$ \$ <b>Maximum : 12 inscriptions</b></p>		<p><b>Entraînement semi-privé</b> 12 semaines 3 avril au 19 juin De 10 h @ 11 h Coût : 137,97 \$ <b>Maximum : 6 inscriptions</b></p>		
<p><b>Entraînement semi-privé</b> 12 semaines 1<sup>er</sup> avril au 17 juin De 13 h 30 @ 14 h 30 Coût : 137,97 \$ <b>Maximum : 6 inscriptions</b></p>			<p><b>Pickleball</b> 12 semaines 3 avril au 19 juin De 11 h @ 12 h 30 Coût : 166,71 \$ \$ <b>Maximum : 12 inscriptions</b></p>	<p><b>Multi danse : 10-14 ans</b> 10 semaines 17 avril au 19 juin De 19 h @ 20 h Coût : 70 \$</p>	
<p><b>Entraînement semi-privé</b> 12 semaines 1<sup>er</sup> avril au 17 juin De 14 h 30 @ 15 h 30 Coût : 137,97 \$ <b>Maximum : 6 inscriptions</b></p>			<p><b>Marche &amp; étirements</b> 12 semaines 3 avril au 19 juin De 13 h @ 14 h 30 Coût : 155,22 \$</p>		
<p><b>Sports collectifs</b> 12 semaines 1<sup>er</sup> avril au 17 juin De 15 h 30 à 17 h Coût : 120 \$ <b>10 ans et plus</b></p>				<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p><b>Possibilité de prendre des cours à la séance au coût de 17,25 \$.</b></p> </div>	

**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.qidigo.ca](http://www.qidigo.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](mailto: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-Roubaire*

# Programmation printemps 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.

## 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

## 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'acquies l'estime et la confiance en soi.



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

## 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.

## Hip-Hop avec Just passion Studio

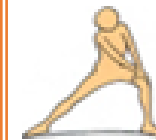
Le cours de hip-hop est ouvert à tous les niveaux. Votre enfant pourra évoluer avec son groupe. Ils apprendront 2-3 danses durant la session.



## 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.

## Cours d'étirements et marche avec madame Fabienne



Cours permettant de procurer un maximum de bien-être au corps entier. La FLEXIBILITÉ aide à avoir une meilleure coordination motrice et une meilleure posture. Elle diminue les risques de blessures, diminue le stress, permet une économie d'énergie et augmente l'amplitude de mouvement. La FLEXIBILITÉ est TRÈS BÉNÉFIQUE pour votre CORPS, celui-ci vous en remercie! Sans oublier qu'une partie du cours sera consacrée à la marche. Ouvert à tous.



## Remise en forme avec madame Fabienne



Ensemble d'activités de remise en forme comprenant de la musculation, du stretching et du cardio-training. Ce cours s'adresse à tous.

## Cours de sports collectifs avec madame Fabienne

Ce cours s'adresse aux jeunes de 10 ans et + Ils auront la possibilité de découvrir différents sports et de les mettre en pratique.

Que ce soit à pied, en courant après un ballon lors d'un match de foot, ou en s'essayant à des épreuves d'athlétisme, le sport joue un rôle crucial dans leur développement. Plaisir garanti!!!



Saviez-vous que le gymnase est ouvert du lundi au vendredi de 18 h 30 à 21 h 30 et le samedi de 13 h à 14 h?

Les lundis-mercredis-samedis : place au pickleball  
Les mardis : badminton  
Les Jeudis : volleyball  
Les vendredis : jeux libres

De plus, aux mêmes heures d'ouverture, vous avez accès à une salle d'entraînement. Afin de pouvoir utiliser le gymnase et/ou la salle d'entraînement, il suffit d'avoir votre carte de membre ou payer à l'entrée.

Pour plus d'informations, communiquez avec les surveillants au 450-291-5944 poste 2545. Charles-Émile ou Anthony