



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023 SERVICES DES LOISIRS

Les inscriptions sont présentement en cours et dureront jusqu'au 31 mars. Début des activités dans la semaine du 3 avril. Plusieurs façons de vous inscrire :

- ◆ À l'Hôtel de ville au 795, rue des Loisirs
du lundi au jeudi de 7 h 45 à 16 h 30 et le vendredi de 7 h 45 à 16 h
- ◆ Via la chute de la municipalité située à l'extérieur
- ◆ Par courriel à : loisirs@st-blaise.ca

Un minimum d'inscriptions est nécessaire pour que les cours puissent démarrer.

Paiement en argent, par chèque, par paiement direct ou par virement bancaire à l'adresse courriel : info@st-blaise.ca et le mot de passe : blaise.

Le paiement doit être fait avant le début des cours.

Aucun remboursement une fois inscrit sauf si le cours est annulé par la Municipalité.

Il sera impossible de se présenter au cours sans avoir fait votre inscription.

Pas certain d'aimer ??? Possibilité de payer à la séance (15 \$). Payable avant la tenue du cours. Si vous vous inscrivez par la suite, il sera déduit de votre paiement.

Plus on prend des cours, plus c'est payant!! (pour la même personne)

Un cours : plein tarif

Deux cours : 10 \$ de rabais

Trois cours et plus : 25 \$ de rabais

Après le vendredi 31 mars, les rabais ne seront plus en vigueur.

Pour informations supplémentaires, à contacter Julie Gagnon par courriel : loisirs@st-blaise.ca ou par téléphone : 450 291-5944 poste 2540.



**ATTENTION, ASSUREZ-VOUS D'AVOIR :
SERVIETTE, ESPADRILLE DE RECHANGE, TAPIS DE SOL ET GOURDE D'EAU!**

LES COURS DU MARDI AVEC MADAME FABIENNE

Session de 11 semaines du mardi 4 avril au mardi 13 juin.

9 h à 10 h

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.

Coût : 80 \$ et un minimum de 10 inscriptions est nécessaire.

Séance : 15 \$



10 h à 11 h

Programme d'entraînement personnalisé par entraînement/musculation à la salle d'entraînement. Vous aurez un plan ajusté à votre condition physique, à vos objectifs, à votre image, etc.

Inscriptions obligatoires. 16 ans et + maximum six inscriptions.

Séance coût : 15 \$

Session : 110 \$

11 h à 12 h

Programme d'entraînement personnalisé par entraînement/musculation à la salle d'entraînement. Vous aurez un plan ajusté à votre condition physique, à vos objectifs, à votre image, etc.

Inscriptions obligatoires. 16 ans et + maximum six inscriptions.

Séance coût : 15 \$

Session : 110 \$

LE COURS DU MERCREDI YOGA AVEC MADAME HÉLÈNE

Session débutant le mercredi 3 mai jusqu'au 21 juin de 9 h 30 à 11 h pour 8 semaines au tarif de 80 \$ au Centre communautaire.

Venez découvrir les bienfaits de la pratique du yoga comme : diminuer le sentiment de stress, tonifier le corps, gagner en souplesse avec le yoga, améliorer la respiration, etc.

En définitive, le yoga assouplit, améliore l'équilibre, dynamise, tonifie, réduit le stress. En un mot, il est excellent pour le corps et très bon pour l'esprit :). Peu importe votre et/ou vos raison(s), ce cours est pour vous et il s'adresse à tous.

Merci d'apporter votre tapis de sol et bouteille d'eau. Possibilité de le prendre à la séance au coût de 15 \$.



Cours d'athlétisme destinés aux enfants à partir du **mercredi 5 avril au mercredi 14 juin.**

Vous aurez la possibilité de vous perfectionner par des entraînements développant vos qualités physiques et d'essayer diverses disciplines qui composent l'athlétisme (courses, sauts, lancers.) Ce cours est axé pour initier les enfants aux disciplines de l'athlétisme.

Quand	Mercredi
Où	À l'extérieur ou au Complexe sportif
Coût	60 \$
Durée	11 semaines (5 avril au 14 juin)
Insc.	Minimum 8 inscriptions / Maximum 12 inscriptions
Heure	15 h 30 à 16 h 30 pour les 6 à 9 ans 16 h 30 à 17 h 30 pour les 10 à 12 ans

LES COURS DU JEUDI AVEC MADAME FABIENNE

Session de 11 semaines du jeudi 6 avril au jeudi 15 juin.

9 h à 10 h

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.

Coût : 80 \$ et un minimum de 10 inscriptions est nécessaire.

Séance : 15 \$

10 h à 11 h

Programme d'entraînement personnalisé par entraînement/musculation à la salle d'entraînement. Vous aurez un plan ajusté à votre condition physique, à vos objectifs, à votre image, etc.

Inscriptions obligatoires et ce pour six (6) personnes maximum de 16 ans et +

Séance coût : 15 \$

Session : 110 \$



COURS DE PICKLEBALL

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.

De 14 h 30 à 16 h cours réservé aux adultes.

Minimum : 8 inscriptions
Maximum : 12 inscriptions
Coût : 90 \$
Endroit : Complexe sportif

De 16 h à 17 h cours réservé aux 9 à 12 ans

Minimum : 8 inscriptions
Maximum : 12 inscriptions
Coût : 60 \$
Endroit : Complexe sportif

COURS ET/OU MARCHÉ & CARDIO-MUSCULATION DE 17 H À 18 H 30

Vous aurez un trente minutes éducatifs de course et/ou de marche suivi d'une heure de cardio-musculation intitulé



Qu'est-ce que top-chrono?

C'est de tenir le mouvement pendant cinq minutes sous une musique endiablée. Ce cours s'adresse à tous les adultes (16 ans et plus).

Minimum : 8 inscriptions

Coût : 110 \$

Endroit : Extérieur et Complexe sportif

LE VENDREDI RENDEZ-VOUS AVEC LE SENSEI MICHEL LALUMIÈRE

COURS DE KENPO POUR TOUS

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



**Dès 6 ans, le coût est de 40 \$ de 18 h à 19 h du vendredi
28 avril au 16 juin (8 semaines).**

Prévoir des frais d'affiliation de 25 \$ et l'achat d'un kimono entre 50 \$ et 60 \$.
Un minimum de **10 inscriptions** est nécessaire pour la tenue des cours.

COURS DU DIMANCHE AVEC L'ASSOCIATION RÉGIONALE DE KIN-BALL LA RIVE-SUD

Pour les 7 à 12 ans à partir du dimanche 7 mai au Complexe sportif de 11 h à 12 h.

Début : **dimanche 7 mai** Fin : **dimanche 18 juin**

Le coût est de 40 \$ plus un frais annuel de 25 \$ pour faire partie de l'association (seulement une fois dans l'année).

Minimum **12 inscriptions** jusqu'à un maximum de **24 inscriptions.**

