

Offre des cours Printemps 2022



Lundi du 2 mai au 20 juin de 19 h à 20 h: Zumba pour tous. Coût 50 \$.

Jeudi du 28 avril au 23 juin de 9 h à 10 h: Mise en forme pour tous au Complexe sportif. Coût 50 \$.



Jeudi du 28 avril au 23 juin de 10 h à 11 h: Plan d'entraînement personnel pour les 16 ans et plus à la salle d'entraînement. Coût 10 \$ la séance.



Jeudi du 14 avril au 16 juin de 13 h 30 à 14 h 30: Cours de danse sociale pour tous. Coût 50 \$ par personne. Minimum quatre (4) couples et maximum huit (8) couples.

Jeudi du 14 avril au 16 juin (pas de cours le 21 avril) de 19 h à 20 h: Pound pour tous. Coût 50 \$.



Un minimum d'inscriptions est nécessaire pour la tenue des cours. Vous pouvez passer à l'Hôtel situé au 795, rue des Loisirs de ville du lundi au jeudi de 7 h 45 à 16 h 30 ou le vendredi de 7 h 45 à 16 h pour effectuer votre paiement (chèque/argent/débit) ou déposer votre inscription et paiement dans la chute identifiée au nom de la municipalité. De plus, vous avez la possibilité de faire un virement bancaire. Merci de le faire parvenir à l'adresse courriel : info@st-blaise.ca et le mot de passe : **blaise**.

Besoin d'informations additionnelles? Communiquez avec Julie Gagnon au 450-291-5944 poste 2540 ou par courriel : loisirs@st-blaise.ca.
Au plaisir de prendre vos inscriptions.

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

Verso Club de course et Groupe Fit'elles

Nouveautés

Un Club de course ouvert à tous sera offert les mardis soirs de 17 h 30 à 18 h 30 du 26 avril au 21 juin ou les jeudis soirs de 18 h 30 à 19 h 30 du 28 avril au 23 juin et votre entraîneur sera Fabienne Le Mouel.

Coût d'inscription : 50\$.

Elle vous expliquera comment se lancer sans risque dans la course, réinventer le plaisir de courir, se fixer un objectif, améliorer sa vitesse, contrôler ses efforts, se sentir plus fort, aller plus loin, être plus rapide en comprenant le fractionné, courir en comprenant son poids et son volume...

Débutants ou aguerris, nous courrons tous pour nous faire Plaisir et le plaisir naît de la Force.

Elle fera de sa passion, votre passion et vous aurez la même envie de la partager. En adhérant au Club de course de St-Blaise, il vous sera possible d'acheter un maillot. Le prix reste à confirmer.



Vous aimeriez en savoir plus avant de vous inscrire, madame Fabienne vous invite à la séance d'informations qui aura lieu le jeudi 14 avril à 18 h 30 au Centre communautaire situé au 795, rue des Loisirs. Elle vous expliquera comment elle fonctionnera. Elle abordera les entraînements, l'habillement, les chaussures, les accessoires, etc.

Bienvenue à tous!
Sportivement,
Fabienne Le Mouel



Le service des loisirs est fier de participer à un projet visant les femmes de tous les âges, appelé **Fit'elles**.

Ce groupe consiste à promouvoir l'activité physique sous toutes ses formes.

Vous n'avez qu'à prendre votre carte de membre au coût annuel de 50 \$. Cette adhésion vous permettra de bénéficier de rabais ou autre chez les différents commanditaires.

Une page Facebook sera créée et on vous demandera de vous prendre en photos dans votre belle expérience sportive avec le vêtement

Fit'elles.

Vous pourriez y mettre des défis à partager, à innover, à créer, etc.

Objectifs :

- faire connaître la municipalité par le biais de tous les sports
- mettre à l'honneur les femmes

Tout au long de l'année, diverses activités vous seront proposées, des sorties sportives, des conférences, des ateliers, etc.

Enfin, tous les sports confondus, en amateur, pour le plaisir, en compétition entre amis, en famille comme on veut.....!

Pour nous aider à promouvoir notre **Fit'elles** merci de mettre des photos pour mémoriser des moments inoubliables sur la future page Facebook.

Besoin d'informations additionnelles, communiquer avec Julie Gagnon au 450-291-5944 poste 2540 ou par courriel : loisirs@st-blaise.ca.