

PROGRAMMATION D'ÉTÉ 2018

Le temps chaud est maintenant des nôtres et vos activités d'entraînement se poursuivent durant l'été. Pourquoi ne pas profiter du beau temps pour s'entraîner à l'extérieur? Une programmation qui vous permettra de profiter du soleil et de l'été.

Bon entraînement à tous et bon été!



INSCRIPTION EN LIGNE

<http://st-elzear.ca/citoyens/sports-loisirs/>

Date limite d'inscription: 28 juin 2018



ACCÈS ILLIMITÉ

Ayez accès à tous les cours offerts par la municipalité. Présentez-vous aux cours qui vous intéressent. Vous devez sélectionner quatre cours qui vous intéressent parmi la sélection proposée.

Coût? 50 \$ (Résident) / 70 \$ (Non-Résident)

La session des trois cours ci-dessous débute lundi le 2 juillet 2018 et se termine le 25 août 2018. C'est une session continue qui comporte les trois cours suivants :

MAMAM-POUSSETTE

Ce cours se veut une remise en forme pour les nouvelles mamans. Les participantes suivent un parcours extérieur avec poussette. Le parcours ne contient aucun exercice basé sur des sauts.



Quand? Lundi de 9h30 à 10h30 **Où?** St-Elzéar, St-Bernard ou Scott
Coût? 45,00\$

MARCHE TONIQUE

Entraînement sous forme de marche dynamique qui a lieu à l'extérieur, sans saut ni course. Les parcours varient entre Scott, St-Bernard et St-Elzéar.



Quand? Mardi de 18h30 à 19h30 dès le 3 juillet **Où?** St-Elzéar, St-Bernard ou Scott
Coût? 45,00\$

JOGGING

Cours pour les adeptes de course à pied qui désirent débiter ou poursuivre leur entraînement. Le cours comprendra des exercices musculaires pour maintenir une bonne vigueur musculaire en général.

Quand? Mercredi de 18h30 à 19h30 (intermédiaire) ou Samedi de 9h00 à 10h00 (intermédiaire) ou Samedi de 10h30 à 11h30 (débutant) **Où?** St-Elzéar, St-Bernard ou Scott **Coût?** 45,00\$



**CARDIO-HIIT débute mardi le 26 juin 2018 et se termine le 19 juillet 2018
Pour un total de 4 semaines**

CARDIO-HIIT

Performance sportive, motivation, détermination, puissance, endurance, stabilité et bonnes habitudes sportives. L'entraînement par intervalles avec des séances explosives, entraînantes et sans routine est idéale

Session été 2018

Mardi

**Semaine 1 : Mardi le 26 juin
Semaine 2 : Mardi le 3 juillet
Semaine 3 : Mardi le 10 juillet
Semaine 4 : Mardi le 17 juillet**



Jeudi

**Semaine 1 : Jeudi le 28 juin
Semaine 2 : Jeudi le 5 juillet
Semaine 3 : Jeudi le 12 juillet
Semaine 4 : Jeudi le 19 juillet**

Quand? Mardi de 6h00 à 6h45 ou Jeudi de 6h00 à 6h45

Où? Extérieur (cours de l'école Notre-Dame)

Coût? 30,00\$ le mardi et 30,00\$ le jeudi

DÉFI DES 4 VERSANTS
22.09.2018 | SAINT-ELZÉAR

C'EST DANS TA NATURE

1 et 2 km 5,7 km 12,5 km 17,7 km

BTL IMMOBILIERS
PARTENAIRE OFFICIEL
CONSTRUCTION RESPONSIBLE

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Envoyez-nous votre nom et vos coordonnées à l'adresse suivante : info.loisirs@st-elzear.ca



Informations et inscriptions:

Info.loisirs@st-elzear.ca ou 418-387-2534 poste 104



DÉFI DES 4 VERSANTS

**INSCRIPTION EN LIGNE:
www.st-elzear.ca/defi-des-4-versants
POUR INFORMATION & INSCRIPTION
418-387-2534, poste 104**