

PROGRAMMATION D'ÉTÉ 2019

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: 30 juin 2019

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? 90 \$ (Résident) / 130 \$ (Non-Résident)

La session des deux cours ci-dessous débute lundi le 24 juin 2019 et se termine le 18 août 2019. C'est une session continue qui comporte les deux cours suivants :

MAMAN-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\$

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 ou Samedi de 9h00 à 10h00

Où? St-Elzéar, St-Bernard ou Scott **Coût?** 45,00\$



ACTIVITÉS SPORTIVES



CARDIO HIIT

Performance sportive, motivation, endurance, stabilité et bonnes habitudes sportives. L'entraînement par intervalles avec des séances explosives et sans routine est idéale. Ce cours s'adresse aux gens qui souhaitent faire un entraînement avec enchaînements simples et efficaces.

Quand? Mardi de 6h00 à 6h45 OU

Jeudi de 6h00 à 6h45

Début? 2 juillet ou 4 juillet 2019

Où? Gymnase (extérieur)

Durée? 7 semaines

Coût? 50,00\$ (Résident) 60,00\$ (N-R)

Matériel? Tapis de sol (fortement recommandé)



PIYO

Entraînement à l'extérieur, à intensité élevée et à faible impact pour un nouveau concept de FORCE qui regroupe les mouvements de Pilates et de Yoga les plus efficaces. Elle favorise également la résistance et la musculation, le développement de la flexibilité et le cardio tout en brûlant une quantité énorme de calories.

Quand? Mardi de 18h15 à 19h00

Début? 2 juillet

Où? Gymnase (extérieur)

Durée? 7 semaines

Coût? 50,00\$ (Résident) 60,00\$ (N-R)

Matériel? Tapis de sol (fortement recommandé)

*** Les cours ci-dessus seront étalés sur deux blocs, pour une durée totale de 7 semaines ! ***

Bloc 1: Semaines du 1er juillet au 19 juillet

Bloc 2: Semaines du 5 août au 30 août

FORCE ET SOUPLESSE



Renforcement musculaire (gainage) des abdominaux, fessiers, abducteurs en contraction. Suivi d'étirements musculaires parce qu'un muscle plus souple est un muscle plus fort! **Tapis de sol (fortement recommandé)**

DÉBUT? 3 Juillet 2019 **QUAND?** Mercredi de 19h00 à 20h00 **DURÉE?** 6 semaines

COÛT? 45 \$ (R) / 55 (N-R)

OÙ? Centre de Loisirs



INSCRIPTION EN LIGNE:

www.st-elzear.ca/defi-des-4-versants

POUR INFORMATIONS &
INSCRIPTIONS

418-387-2534, poste 104

DÉFI DES 4 VERSANTS

