

PROGRAMMATION LOISIRS PRINTEMPS 2017



Le printemps est à nos portes!

Et oui, vous avez bel et bien réussi à traverser ce long et froid hiver! Le temps chaud commence à se pointer le bout du nez, la neige disparaît peu à peu pour faire place à la chaleur et à nos magnifiques espaces verts. Qui dit fin de l'hiver, dit début du printemps. C'est le temps de commencer ou de poursuivre vos activités hebdomadaires. Le Service des Loisirs vous offre la possibilité de participer à toutes sortes d'activités entraînantes et dynamiques.

Sur ce, bonne session à tous!

Début des cours: Semaine du 17 avril 2017

Des cours diversifiés et adaptés au niveau de chacun !



RYTHMÉ

Ces cours s'adaptent facilement aux rythmes de chacun.



ÉNERGIE

Ces cours sont facilement accessibles, le cardio-vasculaire et la musculation sont développés.



INTENSITÉ

Ces cours demandent une bonne forme physique.



EXCLUS

Ces cours ne font pas partie du programme ACCÈS ILLIMITÉ.



Inscription en ligne à partir du 24 mars:

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





Activités sportives



Durée de 10 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. Ce cours s'adresse aux gens qui souhaitent un entraînement avec enchaînements simples et efficaces qui combinent des mouvements aérobiques et musculaires.

Quand? Lundi de 6h00 à 6h45 ou Mercredi de 6h00 à 6h45 ou Vendredi de 6h00 à 6h45
Où? Gymnase Coût? 75,00\$



TRX

C'est un entraînement complet et rapide pour tous les muscles. En utilisant des sangles suspendues à un point d'ancrage, l'instructeur vous aide à accomplir des exercices qui sollicitent vos jambes, pectoraux, abdominaux, dos bref tout votre corps. Lorsqu'un muscle n'est pas activement sollicité, il sert souvent à stabiliser votre corps grâce à l'effet de suspension.



Quand? Lundi de 20h00 à 21h00 OÙ? Gymnase Coût? 75,00\$

Jogging



Cours pour les adeptes de course à pied qui désirent débiter ou poursuivre leur entraînement (vous devez déjà courir au minimum un 30 minutes sans arrêt). Le cours comprendra, à l'occasion, 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? 75,00\$



Cardio-boxe



Un entraînement intense et dynamique pendant lequel vous imitez les gestes et le rythme de l'instructeur. Cet entraînement vise l'augmentation de la dépense calorique. Sur une musique entraînante, cette pratique sportive populaire se déroule en enchaînant des routines de différents mouvements de boxe.



Quand? Mercredi de 19h00 à 20h00 OÙ? Gymnase Coût? 75,00\$

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!

Quand? Mercredi de 20h00 à 21h00 OÙ? Gymnase Coût? 75,00\$



Insanity

Cours de haute intensité dirigé par intervalles. Vivez le moment présent... une longue période d'exercices intenses exécutés en plusieurs répétitions, suivie d'une courte période de repos actif. Ce principe d'entraînement est avantageux pour améliorer le cardiovasculaire, l'endurance en plus de favoriser l'amélioration de la coordination, le découpage et la force musculaire. Votre corps...la machine!



Quand? Jeudi de 18h30 à 19h30 ou Samedi de 8h30 à 9h30

Où? Gymnase

Coût? 75,00\$



Intervalles extérieurs



Entraînement par intervalles à l'extérieur pour augmenter le cardio-vasculaire et améliorer la musculature en générale de façon progressive en augmentant à chaque semaine le niveau d'intensité.

Quand? Jeudi de 19h00 à 20h00

Où? St-Bernard, Scott ou St-Elzéar

Coût? 75,00\$



Yoga

Une pratique soutenue, accessible à tous pour s'assouplir, se libérer des tensions et se fortifier. Parce que le yoga, c'est beaucoup plus que des postures et la respiration. Apportez votre tapis et une couverture.



Quand? Jeudi de 19h00 à 20h30

Où? Centre communautaire

Coût? 85,00\$ (9 semaines)

PiYo

NOUVEAUTÉ!



Entraînement 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, tout en y augmentant le rythme et la vitesse de ces derniers afin de vous offrir une séance plus intense. Elle favorise également la résistance et la musculation, le développement de la flexibilité et le cardio. PiYo intègre l'ensemble de ces éléments et ce, tout en brûlant une quantité énorme de calories.

Quand? Jeudi de 19h30 à 20h30

Où? Gymnase

Coût? 75,00\$



Activités culturelles



Espagnol

HOLA ! L'espagnol, cette langue latine qui nous transporte en voyage. Venez parfaire vos connaissances ou débiter l'apprentissage de cette langue connue internationalement. Marina saura vous donner le goût d'en savoir toujours plus.

HOLA!

Quand? Mercredi de 19h00 à 20h00

Où? Bureau municipal

Coût? 90,00\$ (10 semaines)



Danse enfantine

École de danse MOVE

Ce cours est conçu pour les enfants âgés entre 3 et 5 ans. Par le jeu, le cours éveille les enfants aux différentes composantes que constitue la danse. Par des stimulants tels que les sons, les rythmes, les objets, les mouvements, la notion de l'espace, le cours amène les enfants à développer leur expression corporelle et leur créativité.



Quand? Samedi de 9h30 à 10h15

Où? Gymnase

Coût? 65,00\$ (8 semaines)



Activités parascolaires



Durée de 8 semaines

Hockey cosom

NOUVEAUTÉ!



Tu es un passionné de hockey? Cette activité est parfaite pour toi. Tout en pratiquant différentes habiletés, tu développeras tes aptitudes d'hockeyeurs. Qui sait? Peut-être que tu deviendras le prochain Sidney Crosby de St-Elzéar.

Quand? Lundi de 16h15 à 17h15

Où? Gymnase

Coût? 65,00\$

Hip-hop

École de danse MOVE

Activité parascolaire offerte pendant l'heure du dîner à l'école au 1^{ère} à 6^{ème} année. Atelier chorégraphique mélangeant les styles de danse urbaine et hip-hop. Les jeunes apprendront des chorégraphies. Tenue vestimentaire: du linge de sport et des espadrilles propres, pas de cheveux dans le visage et ton sourire!



Quand? Mardi (sur l'heure du dîner)

Où? Gymnase

Coût? 65,00\$

Multi-sports



Petits sportifs de 1^{ère} à 3^{ème} année qui aiment toucher à tout, ce cours est idéal pour toi. Tu en apprendras davantage sur différents sports et tu pourras dépenser ton surplus d'énergie, tout en étant encadré.

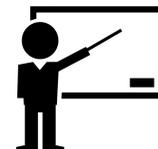
Quand? Mardi de 16h15 à 17h15

Où? Gymnase

Coût? 65,00\$

Espagnol

Apprenez les premières notions de la langue espagnole. La maîtrise de plusieurs langues est maintenant un atout majeur dans notre société. Différents ateliers sont proposés. Venez jouez, tout en apprenant!



Quand? Jeudi de 16h15 à 17h15

Où? À la bibliothèque

Coût? 75,00\$

Horaire des loisirs - Printemps 2017

Heure	Lieu	Lundi		Mardi		MERCREDI			JEUDI				VENDREDI	SAMEDI		
		Gymnase	Extérieur	Gymnase	Centre Comm.	Gymnase	Extérieur	Bur. Municipal	Gymnase	Extérieur	Centre Comm.	Bibliothèque	Gymnase	Extérieur	Gymnase	
6h00																
6h45		CARDIO HIIT				CARDIO HIIT							CARDIO HIIT			
8h30																INSANITY
9h00														JOGGING		DANSE ENFANTINE
9h30																
10h00																
12h00					HIP-HOP											
12h30																
16h15		HOCKEY COSOM		MULTISPORT								ESPAGNOL ENFANT				
16h45																
18h00																
18h30							JOGGING		INSANITY							
19h00						CARDIO-BOXE		ESPAGNOL ADULTE		INTERVALLES EXTERIEURES	YOGA					
19h30									PIYO							
20h00		TRX				FORCE ET SOUPLESSE										
20h30																
21h00																

Programmation des loisirs - Été 2017

Soirée d'inscription : 5 avril 2017 de 18h30 à 20h au Centre communautaire

Camp de jour

Le programme du camp de jour est en pleine préparation. Le programme 12-13 ans sera de retour en plus du volet sport et artistique.



Soccer

Équipes de U5 à U12.

Nouvelles équipes cette année:
U9 féminin - U12 féminin



Natation

Cours de natation

Tortue de mer à Junior 6





Modalités d'inscription



1- Première possibilité: 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? 140 \$ (Résident) 180 \$ (Non-Résident)

N'oubliez pas que les cours assurent une certaine progression au cours de la session. Ainsi, il est primordial d'assister aux cours qui vous intéressent dès les trois premières semaines.

Par exemple, vous pouvez décider de participer à tous les cours de Cardio Hiit le matin (lundi, mercredi et vendredi). Si, durant une semaine, vous êtes aussi disponible le mercredi soir, vous pouvez assister au cours de Force et souplesse, sans problème !

N.B. : Si un cours n'atteint pas le minimum exigé (7 participants pendant trois cours consécutifs), celui-ci sera annulé pour le reste de la session printanière.

Les activités avec une étoile  ne sont pas comprises dans l'accès illimité. Une inscription « accès limité » doit être complétée pour avoir accès aux cours. Par exemple, si une personne veut s'inscrire au cours d'espagnol et obtenir le forfait accès illimité, elle devra payer (90 \$ + 140 \$ = 230 \$)



2- Deuxième possibilité: Accès limité



Choisissez un cours parmi la sélection offerte. Payez le coût inscrit !

Ce choix vous donne droit d'assister seulement au cours auquel vous êtes inscrit pendant 10 semaines.

La politique des rabais s'applique, 10 % pour deux cours et 15% pour trois cours.

Vous avez des questions et commentaires? N'hésitez pas à nous contacter:

 info.loisirs@st-elzear.ca

 418-387-2534

Les cours débutent à partir du 17 avril 2017!

Pour une durée de 10 semaines consécutives (sauf pour indication contraire)