

# 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 ou Mercredi 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](mailto:info.loisirs@st-elzear.ca)**



**Informations et inscriptions:**

**[Info.loisirs@st-elzear.ca](mailto: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](http://www.st-elzear.ca/defi-des-4-versants)  
POUR INFORMATION & INSCRIPTION  
418-387-2534, poste 104**