

PROGRAMMATION DES LOISIRS PRINTEMPS

CONSULTEZ NOTRE SITE INTERNET À LA SECTION

Loisirs/Programmation et inscription

pour connaître la liste des cours et des activités offertes

INSCRIPTION 27 MARS AU 15 AVRIL 2024

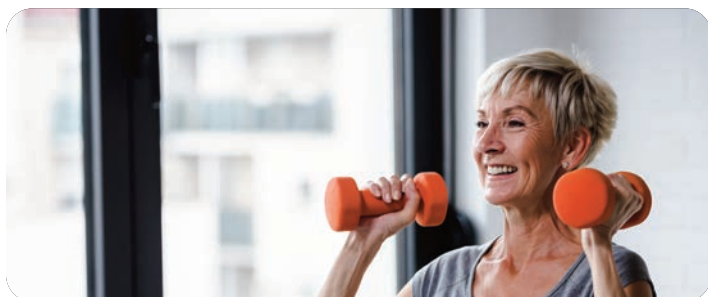
www.fossambault-sur-le-lac.com

INFORMATION

418 875-3133 poste 247

DÉBUT DE LA SESSION

22 avril 2024



BODY SCULPT ET STRETCHING

Une gymnastique sans esprit de compétition. Efficace pour soulager les maux de dos, les douleurs musculaires et articulaires, favoriser la détente, le sommeil et l'amélioration de la respiration. La partie body sculpt est composé d'exercices de gainage spécifiques qui vous permettront en douceur de travailler votre silhouette, votre résistance et votre endurance.

Professeur : Arnaud Dumont
Clientèle : tous niveaux - 12 ans et plus
Date : 22 avril au 27 mai
Horaire : lundi, 9 h 30 à 10 h 30
Endroit : Centre communautaire Desjardins
Coût : 80 \$
Min./Max. : 6 participants / 20 participants
Matériels requis : tapis de sol (prêt disponible) et bouteille d'eau

YOGA 50 ANS ET +

Ce cours de yoga selon l'approche viniyoga va vous permettre d'augmenter la souplesse et la force de votre corps. Il améliore la capacité respiratoire, la relaxation et favorise la méditation. Chacune des postures s'adapte aux besoins de la personne dans une atmosphère joviale et détendue.

Professeur : Joane Plamondon
Clientèle : tous niveaux
Date : 23 avril au 28 mai
Horaire : mardi, 11 h à 12 h
Endroit : Centre communautaire Desjardins
Coût : 70 \$
Min./Max. : 6 participants / 15 participants
Matériels requis : tapis de sol (prêt disponible) et bouteille d'eau

VOLLEYBALL INTÉRIEUR

Clientèle : 16 ans et plus
Date : 30 avril au 21 mai
Horaire : mardi, 20 h à 21 h 30
Endroit : gymnase de l'école Saint-Denys-Garneau
Coût : 20 \$
Min./Max. : 8 participants / 14 participants

Clientèle : 16 ans et plus
Date : 16 mai au 6 juin
Horaire : jeudi, 20 h à 21 h 30
Endroit : gymnase de l'école Saint-Denys-Garneau
Coût : 20 \$
Min./Max. : 8 participants / 14 participants

HOCKEY COSOM

Clientèle : 16 ans et plus
Date : 6 au 27 mai
Horaire : lundi, 20 h à 21 h 30
Endroit : gymnase de l'école Saint-Denys-Garneau
Coût : 20 \$
Min./Max. : 8 participants / 14 participants

Clientèle : 16 ans et plus
Date : 1^{er} au 22 mai
Horaire : mercredi, 20 h à 21 h 30
Endroit : gymnase de l'école Saint-Denys-Garneau
Coût : 20 \$
Min./Max. : 8 participants / 14 participants



Prendre note que l'École Saint-Denys-Garneau a priorité sur l'utilisation du gymnase. Exceptionnellement, il est possible que votre activité soit annulé pour certains soirs. Le cas échéant, vous serez avisés par courriel au moins 24 h avant votre activité.

PROGRAMMATION DES LOISIRS PRINTEMPS



CARDIO BOXE

Toutes les raisons sont bonnes pour vous inscrire au cours de cardio boxe. Vous y développerez une forme physique à travers l'amusement, l'apprentissage et la socialisation. Vous y renforcerez vos qualités d'endurance musculaire/cardiovasculaire, d'agilité, coordination, rythme et vitesse de réaction. Vous apprendrez les techniques de boxe qui augmenteront votre confiance et votre capacité d'autodéfense.

Professeur :	Vincent Belcourt
Clientèle :	tous niveaux • 12 ans et plus
Endroit :	Centre communautaire Desjardins
Coût :	80 \$
Min./Max. :	6 participants / 12 participants
Matériels requis :	bouteille d'eau et tapis de yoga (prêt possible)
Matériel fournis :	gants de boxe et mitaine d'entraîneurs (vous pouvez apporter les vôtres si vous en avez)
Date :	22 avril au 27 mai
Horaire :	lundi 19 h à 20 h



DANSE EN LIGNE COUNTRY-POP

Quel que soit votre âge, homme ou femme, vous souhaitez apprendre la danse en ligne? MP Danse vous offre la possibilité d'apprendre la danse Country-Pop dans une ambiance dynamique sur des airs new country et populaires joués à la radio, tout en améliorant votre santé et votre mémoire. Manon Poitras est une enseignante reconnue dans le milieu pour ses compétences, son dynamisme et son entrain communicatif. Elle vous fera découvrir sa grande passion la danse.

Cours débutant (Niveau 1-2) : Idéal pour ceux qui dansent pour la première fois. Danse de base, beaucoup d'explications. Peut aussi servir de révision pour ceux qui ont déjà suivi des cours débutants.

Professeur :	Manon Poitras
Date :	24 avril au 29 mai
Horaire :	mercredi, 18 h 45 à 19 h 45
Endroit :	Centre communautaire Desjardins
Coût :	80 \$
Min.:	10 participants

Cours débutant-Intermédiaire (Niveau 3) : Idéal pour ceux qui ont déjà dansé ou complété une session de base (country ou danse sociale) et qui voudraient apprendre de nouvelles danses. Le rythme est un peu plus rapide et les enchaînements un peu plus complexes.

Date :	24 avril au 29 mai
Horaire :	mercredi, 20 h à 21 h
Endroit :	Centre communautaire Desjardins
Coût :	80 \$
Min.:	10 participants