

ACTIVITÉS DE LOISIRS

PROGRAMMATION AUTOMNE 2017

VIACTIVE



Mise en forme pour les hommes et femmes de 55 ans et plus. Marcher, faire des étirements et faire travailler vos muscles vous aideront à demeurer autonome au fil des ans. Tous les exercices se font debout ou sur chaise.

Lieu : grande salle, Domaine de la Montagne
Horaire : lundi, mercredi et vendredi de 9h à 10h
Début des cours : lundi 11 septembre 2017
Durée : en continu
Tarif : gratuit
Information et inscription : Francine Fortin, 418-547-4891

KARATÉ

Art martial contribuant au développement d'une meilleure concentration et au renforcement de la confiance en soi. Pour hommes, femmes et enfants dès 5 ans.

Lieu : grande salle, centre communautaire
Horaire : lundi de 18h à 19h15
Début des cours : lundi 11 septembre 2017
Durée : 12 semaines + examen
Tarif : 90\$ + frais d'examen
Kimono : 40\$ (enfant), 45\$ (adulte)
Inscription : Sur place le lundi 11 septembre à 17h30
Inf.: Jean-François Laforge, 418-480-7220



COURS DE PEINTURE À L'HUILE



Lieu : local 304, centre communautaire
Horaire : lundi à 13h
Début des cours : lundi 11 septembre 2017
Durée : 15 semaines
Tarif : 13\$/cours
Inscription et information : Claudette Duchesne, 418-343-3954

LES PEINTRES DU MARDI



Peinture libre pour tous. Peu importe votre niveau, venez peindre en bonne compagnie et échanger vos connaissances. Apportez votre lunch et dinez ensemble.

Lieu : grande salle, centre communautaire

Horaire : mardi de 8h30 à 15h30

Début des rencontres : en continu

Tarif : gratuit

Information : Johanne Bergeron, 418-542-3873

COURS DE DESSIN POUR TOUS (formule parent-enfant disponible)

Ce cours de dessin vous permettra de dessiner tout ce que vous voyez ! Nous mettrons en pratique plusieurs exercices qui vous permettront de voir d'une autre façon. Si vous êtes capable de tenir un crayon, vous savez déjà dessiner et ce cours vous le prouvera !

Clientèle visée :

- Enfant 8 ans et plus (enfant seul ou formule parent-enfant)
- Ados et adultes (seul ou formule parent-enfant)

Lieu : local 304, centre communautaire

Horaire : Mardi de 18h à 19h30

Minimum de 8 participants

Durée : 11 semaines

Début des cours : Le mardi 3 octobre 2017 à 18h

Tarif : 70\$/personne payable au 1^{er} cours

Matériel à apporter : Crayons plomb, gomme à effacer, taille-crayon papier de ton choix.

Professeure : Mélissa Lavoie

Inscription en ligne avant le 29 septembre à www.villedelarouche.qc.ca

Information : Maxime Larouche, 418-695-2201, poste 3605.



PILATÈS

Inspiré du yoga et de la gymnastique, le pilatès incite le corps à faire appel aux muscles stabilisateurs. Se pratique au sol, sur un tapis.

Lieu : grande salle, centre communautaire

Horaire : mardi de 18h à 18h55

Début des cours : mardi 12 septembre 2017

Durée : 12 semaines

Tarif : 100\$, forfait pilatès et zumba pour 160\$.

Inscription : Jessica Régnier, 418-769-0418 ou 321-3770



ZUMBA



Bougez et dansez sur des rythmes tropicaux pour libérer votre énergie. Améliorez votre coordination, posture et endurance cardiovasculaire.

Lieu : grande salle, centre communautaire

Horaire : mardi de 19h05 à 20h

Début des cours : mardi 12 septembre 2017

Durée : 12 semaines

Tarif : 100\$, forfait pilatès et zumba pour 160\$.

Inscription : Jessica Régnier, 418-769-0418 ou 321-3770

ATELIER DE MONTAGE DE MOUCHES

Une occasion pour échanger et apprendre les techniques de montage de mouches dans une ambiance amicale.

Matériel fourni pour fabriquer 2 mouches par soirée.

Lieu : local 304, centre communautaire

Horaire : mercredi de 18h30 à 21h

Début des ateliers : mercredi 11 octobre 2017

Durée : 12 rencontres bimensuels

Tarif : 40\$/année

Inscription : Alain Simard, 581-234-4222



POWER-CARDIO

Entraînement dynamique sollicitant votre capacité cardiovasculaire, votre équilibre, et votre souplesse. Combinaison d'exercices liant la musculation, la vitesse et l'agilité. Cet entraînement améliorera votre force, votre posture ainsi que votre système cardiovasculaire.



Lieu : grande salle, centre communautaire

Horaire : mercredi de 18h à 19h

Début des cours : mercredi 20 septembre 2017

Durée : 12 semaines

Tarif : 100\$/session

Minimum de participants : 10

Inscription : Valérie Boivin, 418-720-7327

PICKLEBALL

Le pickleball est un sport de raquette d'équipe qui demande moins d'énergie que le tennis et le badminton. Vous cherchez une activité physique et sociale différente pour maintenir la forme? Le pickleball correspondra à vos besoins.

Lieu : gymnase de l'école Du Versant
Horaire : mercredi de 19h30 à 20h30
Début des cours : mercredi 20 septembre 2017
Durée : 13 semaines
Tarif : à déterminer selon le nombre de participants
Minimum de participants : 4
Inscription : Gisèle Verreault, 418-547-7784 ou Suzanne Arpin,
418-542-4063



YOGA

Yoga pour tous, qui respecte les limites de chacun. Exercices qui revitalisent tout le corps. Exploration des techniques de respiration et de relaxation. Le yoga, un art de vivre.

Avoir TAPIS DE SOL et VÊTEMENTS CONFORTABLES.

Lieu : grande salle, centre communautaire
Horaire : jeudi de 19h à 20h15
Début des cours : jeudi 21 septembre 2017
Durée : 12 semaines
Tarif : ±125\$/session (selon le nombre de participants)
Minimum de participants : 8
Information et inscription : Julie Desgagné, 418-275-2963
ou jdesgagne@jdkinesiologue.ca



LOCATION DU GYMNASÉ

Vous souhaitez utiliser le gymnase de l'école Du Versant pour l'organisation d'une session d'activité? La location est possible sur une base régulière et sous certaines conditions.

Disponibilités : lundi ou jeudi soir
Durée : minimum 2 heures/soir
Tarification : 25\$/heure
Information : Maxime Larouche, 418-695-2201, poste 3605

MONT-GYM (SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE)

Salle d'entraînement accessible 24h/24, 7 jours/7. Service de kinésiologie. Plan d'entraînement de base gratuit une fois par année.

Lieu : salle 212, hôtel de ville

Horaire : 24h/24 – 7 jours/7

Inscription : en continu

Tarif régulier : 1 mois (35\$), 2 mois ou plus (25\$/mois); dépôt pour la puce d'accès (20\$).

Information et inscription : Maxime Larouche, 418-695-2201, poste 3605



PROMOTION : EN SEPTEMBRE SEULEMENT, ABONNEZ-VOUS POUR 3 MOIS ET OBTENEZ LE 4^E MOIS GRATUITEMENT.