

ACTIVITÉS DE LOISIRS

PROGRAMMATION AUTOMNE 2018

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 : mercredi 5 septembre 2018
Tarif : gratuit
Inscription en continu
Information : 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 19h (junior) – de 19h à 20h (avancé)
Début des cours : lundi 10 septembre 2018
Durée : 12 semaines + examen
Tarif : 95\$ + frais d'examen
Kimono : 45\$ (enfant), 50\$ (adulte)
Inscription : Sur place le lundi 10 septembre dès 17h
Information: Jean-François Laforge, 418-480-7220



COURS DE PEINTURE À L'HUILE

Pour développer votre créativité et apprendre les techniques de peinture à l'huile.



Lieu : grande salle, centre communautaire
Horaire : lundi à 13h
Début des cours : lundi 24 septembre 2018
Durée : 13 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

Inscription en continu

Tarif : gratuit

Information : Johanne Bergeron, 418-542-3873

HATHA-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 : local 304, centre communautaire

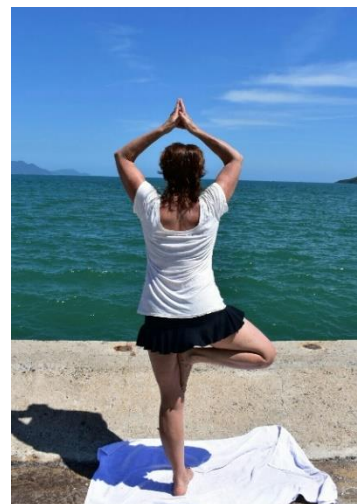
Horaire : mardi de 17h45 à 19h15

Début des cours : mardi 18 septembre 2018

Durée : 10 semaines

Tarif : 130\$ /session

Information et inscription : Carole Gauthier, 418-668-1717 ou
carolelune@hotmail.com



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 18h50

Début des cours : mardi 18 septembre 2018

Durée : 12 semaines

Tarif : régulier (100\$), étudiant (80\$), forfait pilatès et zumba (160\$)

Inscription : Jessica Régnier, 418-321-3770

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 19h à 19h50

Début des cours : mardi 18 septembre 2018

Durée : 12 semaines

Tarif : régulier (100\$), étudiant (80\$), forfait pilatès et zumba (160\$)

Inscription : Jessica Régnier, 418-321-3770

ATELIER DE FABRICATION 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 : fin septembre

Durée : rencontres bimensuelles

Tarif : 30\$ /an (essai gratuit)

Inscription : Alain Simard, 581-234-4222



SCOUTS CASTORS

Le programme des scouts castors est axé sur le plaisir et l'amitié et permet à votre enfant de s'ouvrir sur le monde. Le programme comporte un peu de tout – des activités de plein air, des jeux, de la musique et du sport. Tout au long de leur parcours, les scouts castors se font de nouveaux amis, apprennent la coopération, le travail d'équipe et acquièrent de la confiance.



Lieu : 3^e étage, centre communautaire

Horaire : mercredi de 18h15 à 19h30 + sorties et camps de fin semaine

Début des activités : mercredi 5 septembre 2018

Durée : septembre à juin

Tarif : 230\$ /an + vêtements scout (environ 50\$)

Inscription en ligne au www.myscouts.ca/

Information : Sébastien Lessard, 418-412-0890 ou techfor@hotmail.com

ZUMBA KIDS JUNIOR (4-6 ANS) ET KIDS (7-12 ANS)

Sous les rythmes de la musique zumba et de la musique à la mode, le tout petit comme le plus grand pourra bouger, s'exprimer et s'amuser tout en développant sa concentration, sa motricité, sa confiance personnelle, sa mémoire, sa coordination et sa créativité. Garçons ou filles, tous aimeront bouger et danser avec énergie!
À apporter : espadrilles, bouteille d'eau, vêtements de couleurs vives (chandail, pantalon, tuque ou casquette).

Lieu : grande salle, centre communautaire
Horaire : mercredi de 18h à 18h45 (4-6 ans) – de 19h à 19h45 (7-12 ans)
Début des cours : mercredi 26 septembre 2018
Durée : 13 cours (incluant mini-spectacle du 19 décembre)
Tarif : 60\$ /enfant
Inscription : Isabelle Gagné, 418-695-5992 ou isallo@hotmail.com



POWER-CARDIO

Entraînement dynamique sollicitant votre capacité cardiovasculaire, votre équilibre et votre souplesse. Combinaison d'exercices liant la musculation, la vitesse et l'agilité.



Lieu : grande salle, centre communautaire
Horaire : jeudi de 18h30 à 19h30
Début des cours : jeudi 20 septembre 2018
Durée : 10 semaines
Tarif : 150\$/session
Minimum de participants : 10
Inscription : Valérie Boivin, 418-720-7327 ou valerie_1393@hotmail.com

MIXTE BEDAINE & BINETTE (pour les futures et nouvelles mamans avec ou sans binette)

Vous êtes enceinte d'au moins 12 semaines ou vous êtes une nouvelle maman ? Ce cours est pour vous. Mélange de plusieurs types d'entraînement (tabata, zen, circuit-tonique, Pilo-cardio). Les exercices visent un entraînement fonctionnel pour les futures et les nouvelles mamans. Renforcement de la musculature profonde afin de préparer votre corps à l'accouchement et à soulager les maux associés à la vie de maman. * Les bébés doivent être âgés d'au moins 4 à 6 semaines si accouchement sans complication ou 9 à 12 semaines si accouchement par césarienne ou avec complications. Attendre l'autorisation de votre médecin avant de commencer l'entraînement post-partum.

Lieu : local 304, centre communautaire
Horaire : vendredi de 9h30 à 10h30
Début des cours : vendredi 14 septembre 2018
Durée : 10 semaines
Tarif : 150\$/session
Minimum de participantes : 5
Inscription : Valérie Boivin, 418-720-7327 ou valerie_1393@hotmail.com

