

# ACTIVITÉS DE LOISIRS

## PROGRAMMATION AUTOMNE 2019

### 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 9 septembre 2019  
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 (débutant) – de 19h à 20h (avancé)  
Début des cours : lundi 9 septembre 2019  
Durée : 14 semaines + examen  
Tarif : 105\$ + frais d'examen (35\$)  
Kimono : 45\$ (enfant), 55\$ (adulte)  
Inscription : Sur place le lundi 9 septembre dès 17h  
Information: Sensei Jean-François Laforge, 418-480-7220



### COURS DE PEINTURE À L'HUILE



Lieu : grande salle, centre communautaire  
Horaire : lundi à 13h  
Début des cours : lundi 7 octobre 2019  
Durée : 11 semaines (7 octobre au 16 décembre 2019)  
Tarif : 13\$/cours  
Inscription : 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

## HATHA-YOGA

***Yoga accessible et respectant les limites de chacun. Exercices revitalisant tout le corps, exploration des techniques de relaxation, respirations yogiques, mantras et postures (asanas). Le yoga, un art de vivre.***

*Avoir TAPIS DE SOL et VÊTEMENTS CONFORTABLES.*

Lieu : local 304, centre communautaire

Horaire : mardi de 14h00 à 15h30

Début des cours : mardi 10 septembre 2019

Durée : 10 semaines

Minimum de participants : 7

Tarif : 150\$ /session (payable au 1<sup>er</sup> ou 2<sup>e</sup> cours)

Inscription : Carole Gauthier, 418-668-1717 ou [carolelune@hotmail.com](mailto:carolelune@hotmail.com)



## COURS / ATELIERS DE GUITARE

***Guitare pour tous et dans tous les genres musicaux. Approche personnalisée. Pour accompagner vos chansons préférées, jouer du blues ou du rock à la guitare électrique, apprendre la guitare classique. Déterminez avec l'enseignant le style dans lequel vous voulez évoluer. Cours individuel ou en groupe.***



Lieu : local 304, centre communautaire

Horaire flexible selon les disponibilités des participants et du local :  
Jour (lundi au vendredi sauf mardi p.m.), soir (lundi et jeudi).

Durée : 9 septembre au 13 décembre 2019

Tarif : 15\$/demi-heure (individuel), 15\$/heure par participant (groupe)

Inscription : Louis Roy, 581-683-1222, 418-590-4912 ou  
[louisroy1011@hotmail.ca](mailto:louisroy1011@hotmail.ca)

## ZUMBA ADULTE ET ÉTUDIANT

***Danser et bouger aux rythmes de la musique latino pop et latine. Alliant cardio, préparation musculaire, équilibre, flexibilité, coordination et endurance, la zumba est idéale pour brûler des calories, garder la forme, s'amuser et atténuer le stress, le tout à votre rythme. Plaisir garanti !***



Lieu : grande salle, centre communautaire

Horaire : mardi à 18h30

Début des cours : mardi 10 septembre 2019

Durée : 15 semaines (10 septembre au 17 décembre)

Tarif : régulier (120\$), étudiant 12 ans et plus (100\$)

Inscription : Isabelle Gagné, 418-695-5992 ou isallo@hotmail.com

## 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 : 18 septembre 2019

Durée : rencontres bimensuelles du 18 sept. au 1<sup>er</sup> avril

Tarif : 40\$ /année (première rencontre gratuite)

Inscription : Alain Simard, 581-234-4222



## SCOUTS CASTORS ET LOUVETEAUX

***Le programme des scouts est axé sur le plaisir et l'amitié et permet à votre enfant de s'ouvrir sur le monde. Activités de plein air, artistiques, sportives, de réflexion et communautaires. Tout au long de leur parcours, les scouts tissent des liens d'amitié, apprennent la coopération, le travail d'équipe et acquièrent de la confiance en eux.***

Lieu : 3<sup>e</sup> étage, centre communautaire

Horaire : Castors - mercredi de 18h15 à 19h45;

Louveteaux - jeudi de 18h15 à 19h45 (à confirmer).

Début des activités : mercredi 4 septembre

Durée : septembre à juin

Tarif : 200\$ incluant l'uniforme scout. Possibilité de paiement en 2 versements.

Minimum de participants : 6

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



## ZUMBA KIDS JUNIOR (4-6 ANS) – ZUMBA 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 18h00 à 18h30 (4-6 ans) et de 18h45 à 19h30 (7-12 ans)  
Début des cours : mercredi 11 septembre 2019  
Durée : 15 semaines incluant le spectacle (11 septembre au 18 décembre)  
Tarif : 60\$ /enfant (4-6 ans), 80\$ /enfant (7-12 ans)  
Inscription : Isabelle Gagné, 418-695-5992 ou isallo@hotmail.com



## POWER FITNESS

***Entraînement dynamique qui vise l'amélioration de votre endurance, votre tonus musculaire ainsi que votre cardio. Le cours Power fitness est à la fois simple, mais efficace. Chaque séance commence par un échauffement de 7 minutes pour ensuite se poursuivre avec un mélange d'exercices ciblant l'ensemble des muscles du corps. L'entraînement se termine par des exercices de stabilisation du tronc et des étirements. Ce cours est un entraînement complet à la portée de tous, peu importe le niveau de forme physique puisque la kinésologue propose plusieurs alternatives adaptées à votre condition physique. Les mouvements proposés vous aideront à atteindre vos objectifs et à vous dépasser.***



Lieu : grande salle, centre communautaire  
Horaire : jeudi de 18h30 à 19h30  
Début des cours : jeudi 12 septembre 2019  
Durée : 10 semaines (12 septembre au 14 novembre)  
Tarif : 150\$/session (argent ou chèque)  
Minimum de participants : 7  
Inscription : Valérie Boivin, kinésologue, 418-720-7327 ou valerie\_1393@hotmail.com

## 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); Puce d'accès (dépôt de 20\$).  
Information et inscription : Maxime Larouche, 418-695-2201, poste 3605



### **PROMOTION :**

**UN MOIS GRATUIT SUR ABONNEMENT DE 6 MOIS; 3 MOIS GRATUITS SUR ABONNEMENT DE 12 MOIS.**

**Informations générales : 418-695-2201 #3605 ou loisirs@villedelarouche.qc.ca**