

# ACTIVITÉS DE LOISIRS

## PROGRAMMATION HIVER 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 7 janvier  
Durée : en continu  
Tarif : gratuit  
Information et inscription : Francine Fortin, 418-547-4891

### COURS DE PEINTURE À L'HUILE



Lieu : grande salle, centre communautaire  
Horaire : lundi à 13h  
Début des cours : lundi 7 janvier  
Durée : janvier à mai  
Tarif : 13\$/cours  
Inscription et information : Claudette Duchesne, 418-343-3954

### 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 : lundi de 13h30 à 15h  
Début des cours : reprise des cours à la mi-avril  
Durée : 8 semaines  
Tarif : 100\$  
Préinscription en ligne: [www.villedelarouche.qc.ca](http://www.villedelarouche.qc.ca)  
L'enseignante communiquera au début avril avec les personnes préinscrites.



## 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) et de 19h à 20h (avancé)  
Début des cours : lundi 14 janvier  
Durée : 12 semaines + examen  
Tarif : 95\$ + frais d'examen  
Kimono : 45\$ (enfant), 50\$ (adulte)  
Inscription : Sur place le lundi 14 janvier à compter de 17h.  
Inf.: Jean-François Laforge, 418-480-7220



## 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

## 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 à 18h  
Début des cours : mardi 15 janvier  
Durée : 12 semaines  
Tarif : 100\$, forfait pilatès et zumba pour 160\$.  
Inscription : Jessica Régnier, 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 à 19h

Début des cours : mardi 15 janvier

Durée : 12 semaines

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

Inscription : Jessica Régnier, 321-3770

## ZUMBA KIDS (4-12 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 à 18h30

Début des cours : mercredi 16 janvier

Durée : 16 cours

Tarif : 80\$ /enfant

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



## 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 9 janvier

Fréquence : rencontres bimensuels

Tarif : 20\$/session

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.**

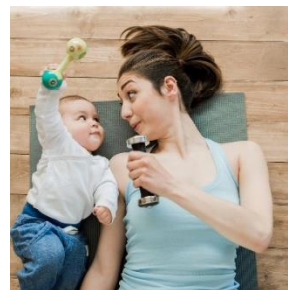


Lieu : grande salle, centre communautaire  
Horaire : jeudi de 18h30 à 19h30  
Début des cours : jeudi 17 janvier  
Durée : 6 semaines  
Tarif : 90\$/session  
Minimum de participants : 7  
Inscription : Valérie Boivin, 418-720-7327

## 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 18 janvier  
Durée : 6 semaines  
Tarif : 90\$/session  
Minimum de participantes : 4  
Inscription : Valérie Boivin, 418-720-7327 ou [valerie\\_1393@hotmail.com](mailto:valerie_1393@hotmail.com)



## 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, mercredi ou jeudi soir  
Durée : minimum 2 heures /soir  
Tarification : 27\$/heure  
Information : Maxime Larouche, 418-695-2201, poste 3605

**Informations générales : 418-695-2201 #3605 ou [loisirs@villedelarouche.qc.ca](mailto:loisirs@villedelarouche.qc.ca)**