

PROGRAMMATION
AUTOMNE 2022



MISE EN FORME

Kangoo Jumps



Cours d'essai gratuit 22 septembre 18h30

Session de 10 semaines, les jeudis du 29 septembre au 1 décembre
18h30 à 19h30

120 \$, Centre Florian-Turcotte

Cross-training

Session de 12 semaines débutant le 27 septembre. Tous les **mardis** de 19h00 à 20h00
Le cross-training est une combinaison de mouvements musculaires et s'adapte aux personnes de tous âges. Voici un bon moyen pour perdre du poids et se mettre en forme tout en s'amusant.

115 \$, centre Florian-Turcotte



Cardio/muscu extérieur avec Julie Bergeron

Session extérieure de 4 semaines tous les **lundis** de 18h00 à 19h00
du 12 septembre au 3 octobre

Série de mouvements musculaires créant un entraînement cardio-vasculaire permettant une meilleure posture et force physique. **45\$**, Place du parc

Kick-boxing

Enfants de 12 ans et - doivent être accompagnés d'un adulte



Session de 12 semaines débutant le 27 septembre. Tous les **mardis** de 18h00 à 18h45.

Vient apprendre la technique combinée de la boxe et des pieds-poings grâce au kick boxing !
Parfait pour développer la confiance en soi et le dépassement de ses capacités. Force, énergie et accomplissement ! Adultes et enfants sont les bienvenus

90\$, centre Florian-Turcotte.

Zumba fitness

Session de 12 semaines tous les mercredis de 19h00 à 20h00
du 28 septembre au 14 décembre



Vient danser en alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio, préparation musculaire, équilibre et flexibilité.

95 \$, centre Florian-Turcotte



DIVERS

Dessin d'observation

Session de 8 semaines tous les **mercredis** de 18h00 à 19h30
du 4 octobre au 22 novembre

Ce cours vise à développer vos habiletés artistiques et votre créativité en apprenant les bases du dessin d'observation. Au menu: Étude d'un modèle par la géométrie, la ligne continue, la masse, etc. Ateliers sur les proportions, les ombres, la lumière, le modelé, la représentation des textures, etc. Exercices de libération et de respiration. Brève présentation de la méthode de Betty Edwards (dessiner à l'aide du cerveau droit). Dessin de modèle vivant. Des notions d'histoire de l'art seront aussi au rendez-vous. ·

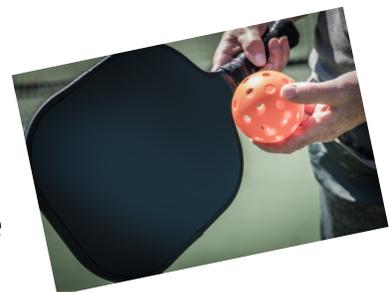
Matériel nécessaire: cahier à dessin, crayon de plomb HB, gomme à effacer, aiguisoir.

150 \$, au bureau des loisirs

Pickel-ball extérieur et intérieur

Extérieur : Tous les jeudis de septembre, 18h30 GRATUIT
Grande patinoire
Démonstration et initiation
Aucun équipement nécessaire.

Intérieur : Tous les lundis du 3 octobre au 12 décembre
Aucun équipement nécessaire. Pour tous les âges !
20\$, centre Florian-Turcotte



Vie active

De retour chez nous, les cours de vie active seront offerts certains avant-midi de semaine dès le mois d'octobre avec une instrutrice formée. Un club de marche verra le jour en lien avec vie active si la demande y est. Veuillez noter que ce programme s'adapte à toutes les conditions physiques des participants et qu'aucun équipement n'est nécessaire.

Les cours sont offerts gratuitement .





JUNIOR

Danse créative (pré-jazz) 5 à 7 ans

(Maternelle -1-2-3 année)

Session de 12 semaines tous les mercredis de 16h00 à 17h00
du 14 septembre au 7 décembre

Navette disponible pour les enfants du service de garde
de l'école Jean-XXIII

155 \$ incluant les costumes et spectacle
centre Florian-Turcotte



Procédure pour inscription

1. Vous pouvez transmettre votre inscription en ligne via les formulaires google sur la page Facebook des Loisirs.
2. Appeler au bureau des Loisirs pour transmettre votre inscription
ou
3. Déposer sous la porte du bureau des loisirs le coupon-réponse ci-joint.

Procédure pour paiement

1. Vous pouvez faire le paiement par virement Interac.
* Très important de bien détailler le nom et le cours dans la note.
2. Déposer l'agent comptant ou le chèque bien identifié sous la porte du bureau des loisirs avec le coupon-réponse ci joint.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

DATE LIMITE POUR FAIRE VOTRE INSCRIPTION :
16 SEPTEMBRE 2022

INFORMATIONS

Nom du responsable de la famille: _____

Téléphone: _____

Adresse complète : _____

Adresse électronique : _____

CHOIX DE COURS

Nom : _____

Prénom: _____

Âge : _____

Choix de cours : _____

CHOIX DE COURS

Nom : _____

Prénom: _____

Âge: _____

Choix de cours : _____

GRAND TOTAL : _____ \$

Signature du parent / tuteur

POUR INFORMATIONS : 819-224-7784 poste 2225

loisirsst-wenceslasehotmail.com

1055 rue Richard

RABAIS DE 15 \$
PAR FAMILLE
POUR 3
INSCRIPTIONS
OU PLUS