

Activités de loisirs

Inscription • Printemps 2020

Découvrez les cours et ateliers de loisirs offerts à la session printemps 2020.

Ces cours sont également offerts aux non-résidents moyennant un supplément de 20 %.

ENFANTS

Ateliers de peinture

Dates : Les samedis à 10h
Du 25 avril au 13 juin

Lieu : Chalet des Loisirs

Coût : 180 \$ résidents | 215 \$ non-résidents

Cette série de 8 cours de 45 minutes s'adresse aux enfants de 6 ans et plus désirant apprendre les techniques de base de la peinture acrylique. Les participants peindront une toile en 2 cours.

Le matériel est fourni par le professeur et inclus dans le coût des ateliers. Minimum de 6 participants.

ADULTES & ÂÎNÉS

Zumba

Dates : Les mardis à 20h15
Du 21 avril au 7 juillet

Lieu : Hôtel de ville

Coût : 85 \$ résidents | 100 \$ non-résidents

D'une durée de 12 semaines, ce cours de 60 minutes s'adresse aux adultes de tous âges désirant garder la forme tout en dansant et en s'amusant. Il s'agit d'un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme. Les chorégraphies s'inspirent de différents styles de danses.

Minimum de 10 participants.

Ateliers de peinture

Dates : Les jeudis à 18h45
Du 23 avril au 11 juin

Lieu : Chalet des Loisirs

Coût : 210 \$ résidents | 250 \$ non-résidents

D'une durée de 8 semaines, ce cours de 1h30 s'adresse aux adultes désirant apprendre les techniques de base de la peinture acrylique. Les participants auront la possibilité d'essayer la peinture à l'huile et à la spatule. Ils peindront une toile par cours.

Le matériel est fourni par le professeur et inclus dans le coût des ateliers. Minimum de 6 participants.

Cardio Musculation Xpress

Dates : Les samedis de 11h15 à 12h
Du 18 avril au 20 juin

Lieu : Parc des loisirs

Coût : 80 \$ résidents | 95 \$ non-résidents

Ce programme d'entraînement extérieur complet et efficace de 60 minutes vous permet de vous mettre en forme à votre rythme. Le programme comprend un échauffement, une période d'effort cardiovasculaire et de la musculation.

*Prévoyez vos des vêtements adapté à la température.
Les cours devraient avoir lieu beau temps, mauvais temps.*

Plein Air Zen

Dates : Les lundis de 18h à 18h45
Du 13 avril au 15 juin

Lieu : Parc des loisirs

Coût : 80 \$ résidents | 95 \$ non-résidents

Ce programme est un entraînement novateur tout en lenteur composé de séquences fluides d'exercices fonctionnels qui allient force et mobilité. Idéal pour améliorer sa posture, son tonus musculaire et sa mobilité tout en arrivant à un état de détente profonde.

*Prévoyez vos des vêtements adapté à la température.
Les cours devraient avoir lieu beau temps, mauvais temps.*

Pour obtenir plus d'information
sur les activités offertes :

Marie-Pier Brodeur
Responsable de loisirs
Courriel : loisirs@stmathieudebeloeil.ca