

Des activités virtuelles pour tous !

SESSION D'HIVER DU : 8 mars au 16 avril 2021 (6 semaines)

Tous les cours se dérouleront en ligne, sur la plateforme *Zoom*. Un lien sera envoyé par courriel en début de session pour tous les cours.

Inscription par courriel au loisirs@sainteannedebeaupre.com ou au laissez un message sur le répondeur au Centre des loisirs Ste-Anne (418-827-4112) et on vous rappellera rapidement.

Afin de suivre votre cours en ligne, vous aurez besoin de :

- Un ordinateur, une tablette ou un téléphone intelligent muni de haut-parleurs et d'un micro ;
- Une caméra (si l'appareil que vous utilisez n'en contient pas déjà) ;
- Une connexion Internet ;
- Matériel d'entraînement, si applicable ;

DESCRIPTION DES COURS

- **KARATÉ – DÉBUTANT ENFANTS ou ADULTE**

Quand : Mercredi, 18 h 30 à 19 h 15

Période : 10 mars au 14 avril (6 semaines)

Coût : 20 \$

Initiez vos enfants aux arts martiaux tout en s'amusant ! Respect, discipline et confiance en soi !

Équipement requis

Vêtements sportifs, serviette et bouteille d'eau.

- **KARATÉ INTERMÉDIAIRE (Ceinture jaune et plus)**

Quand : Jeudi, 18 h 30 à 19 h 15

Période : 11 mars au 15 avril (6 semaines)

Coût : 20 \$

Poursuivez votre apprentissage des arts martiaux tout en s'amusant ! Respect, discipline et confiance en soi.

Équipement requis

Vêtements sportifs, serviette et bouteille d'eau.

- **ABDOS FESSIERS**

Quand : Mercredi, 19 h 45 à 20 h 45

Période : 10 mars au 14 avril (6 semaines)

Coût : 28 \$

Exercices visant le raffermissement des fesses, des cuisses, des hanches et du ventre. Les blocs musculaires sont alternés avec des blocs de stabilisation.

Équipement requis

Vêtements sportifs, serviette et équipements d'entraînement par exemple : tapis, poids, élastique, etc.

- **CARDIO-BOXE**

Quand : Jeudi, 17 h 30 à 18 h 30

Période : 11 mars au 15 avril (6 semaines)

Coût : 28 \$

Le cardio-boxe intègre des mouvements de boxe afin de faire travailler le cardiovasculaire à son meilleur. Programme d'entraînement pour se remettre en forme.

Équipement requis

Vêtements de sport et serviette.

- **CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 55 ANS ET +**

Quand : Lundi et/ou mercredi, 9 h 30 à 10 h 30

Période : 8 mars au 14 avril (6 semaines)

Coût : 1 fois / sem. 23 \$ | 2 fois / sem. 36,80 \$

Ce programme doux, efficace et sécuritaire vise l'amélioration de votre flexibilité, de votre musculation générale, de la condition de votre dos et de votre cœur, par des exercices progressifs et adaptés. Plaisir garanti !

Équipement requis

Vêtements sportifs, serviette et équipements d'entraînement par exemple : tapis, poids, élastique, etc.

- **DANSE EN LIGNE POP-COUNTRY NIVEAU II**

Quand : Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30

Période : 10 mars au 14 avril (6 semaines)

Coût : 32 \$

Vous avez le pied dansant ou vous avez déjà suivi un cours de danse en ligne ? *Fern Country Dancers* vous enseignera les nouvelles tendances en matière de danse en ligne tout en intégrant des classiques revisités.

Prérequis

Avoir suivi un cours d'initiation à la danse en ligne pop-country

Équipement requis

Vêtements décontractés et souliers d'intérieur avec semelles en cuir.

- **DANSE EN LIGNE POP-COUNTRY NIVEAU INTERMÉDIAIRE**

Quand : Vendredi, 18 h 30 à 19 h 30

Période : 12 mars au 16 avril (6 semaines)

Coût : 32 \$

Vous avez le pied dansant ou vous avez déjà suivi un cours de danse en ligne ? *Fern Country Dancers* vous enseignera les nouvelles tendances en matière de danse en ligne tout en intégrant des classiques revisités.

Prérequis

Avoir suivi un cours d'initiation à la danse en ligne pop-country

Équipement requis

Vêtements décontractés et souliers d'intérieur avec semelles en cuir.

- **STRETCHING AXE & FORCE**

Quand : Mardi, 9 h 30 à 10 h 30

Période : 9 mars au 13 avril (6 semaines)

Coût : 23 \$

Que ce soit pour la relaxation ou l'augmentation de la souplesse, les étirements proposés favorisent le relâchement musculaire. Des exercices de stabilisation qui

favorisent la prise de conscience corporelle pour mieux adapter nos mouvements de la vie quotidienne.

Équipement requis

Vêtements sportifs et serviette.

- **TONUS-PILATES**

Quand : Mardi, 18 h 30 à 19 h 30

Période : 9 mars au 13 avril (6 semaines)

Coût : 25 \$

La méthode Pilates fait travailler tous les muscles de votre corps. Les exercices ne comportent aucun risque pour les articulations. Ils permettent aux femmes et aux hommes d'augmenter leur force, leur souplesse et leur endurance. Les exercices sont conçus pour redonner à la colonne vertébrale une mobilité saine et pour renforcer les muscles entourant les articulations. Les exercices peuvent s'adapter à vos capacités physiques.

Équipement requis

Vêtements de sport confortables, tapis de yoga et serviette d'entraînement.

- **YOGA HATA FLOW AVEC HÉLÈNE BOUCHARD**

Quand : Mercredi, 16 h à 17 h ou 18 h 30 à 19 h 30

Période : 8 mars au 17 avril (6 semaines)

Coût : 30 \$

Équipement requis

Vêtements de sport confortables, tapis de yoga et serviette d'entraînement

- **ZUMBA**

Quand : Lundi et / ou jeudi, 19 h à 20 h

Période : 8 mars au 15 avril (6 semaines)

Coût : 1 fois / sem. 23 \$ | 2 fois / sem. 36,80 \$

Le mot Zumba en espagnol signifie « bouger vite et s'amuser ». Il nous transporte avec ses rythmes latins endiablés et ensoleillés (salsa, merengue, Cumbia, calypso, reggaeton, etc.) et nous propose ainsi un excellent exercice cardiovasculaire. Grâce à sa musique dynamique, entraînante et festive, il est bénéfique pour le moral.

Équipement requis

Vêtements sportifs et serviette.

- **SPINNING**

Quand : Lundi, 17 h 30 à 18 h 30 (60 minutes)

Mercredi, 12 h 10 à 12 h 55 (45 minutes)

Vendredi, 12 h 10 à 12 h 55 (45 minutes)

Période : 8 mars au 16 avril (6 semaines)

Coût : 32 \$ (cours de 60 minutes) 24 \$ (cours de 45 minutes)

Le spinning est l'exercice sans impact par excellence. Le programme vise la progression et l'endurance pour terminer par des intervalles intenses. Bénéfices cardiovasculaires et musculaires assurés !

Équipement requis

Vélo et rouleau, vélo d'entraînement, espadrilles ou souliers de vélo, vêtements sportifs et serviette.

- **STEP ATHLÉTIQUE**

Quand : Mardi, 19 h 45 à 20 h 45

Période : 9 mars au 13 avril (6 semaines)

Coût : 28 \$

Entraînement cardiovasculaire très efficace et accessible à tous par des enchaînements simples d'exécution, ainsi qu'une approche athlétique et non chorégraphique. Cet entraînement intense est idéal pour ceux et celles qui désirent améliorer leur tonus musculaire et perdre du poids.

Équipement requis

Step, vêtements sportifs, serviette et équipements d'entraînement par exemple : tapis, poids, élastique, etc.

- **ANGLAIS - NIVEAU DÉBUTANT**

Quand : Lundi, de 13 h à 14 h 30

Période : 8 mars au 12 avril (6 semaines)

Coût : 57 \$

Ce cours est destiné aux personnes qui ont peu de connaissance de la langue anglaise ou de facilité à s'exprimer en anglais. Les ateliers visent à améliorer la capacité à s'exprimer en anglais en abordant les notions de base de grammaire élémentaire et en traitant de sujets de la vie quotidienne. En plus d'acquérir du vocabulaire, vous serez invité à vous exprimer en anglais le plus possible.

Une entrevue téléphonique de classement est prévue dans la semaine du 1^{er} mars. Lors de cette conversation, d'une durée d'environ 30 minutes avec l'enseignant, vous aurez

l'occasion d'en savoir plus sur le contenu des ateliers ainsi que le mode de fonctionnement. Votre participation à cette conversation permettra à l'enseignant de confirmer votre classement afin que celui-ci soit adapté à votre niveau d'habileté.

Équipement requis

Cahier de notes et crayon

- **ANGLAIS - NIVEAU INTERMÉDIAIRE**

Quand : Lundi, 10 h 30 à 12 h

Période : 8 mars au 12 avril (6 semaines)

Coût : 57 \$

Ce cours est destiné aux personnes qui sont en mesure de s'exprimer en anglais. Elles ont déjà suivi un ou des cours d'anglais de niveau débutant. Les ateliers visent à améliorer la compréhension et l'utilisation de la grammaire et l'acquisition de vocabulaire utile dans la vie au quotidien. Ils se dérouleront majoritairement en anglais sauf si des explications en français sont nécessaires.

Une entrevue téléphonique de classement est prévue dans la semaine du 1^{er} mars. Lors de cette conversation, d'une durée d'environ 30 minutes avec l'enseignant, vous aurez l'occasion d'en savoir plus sur le contenu des ateliers ainsi que le mode de fonctionnement. Votre participation à cette conversation permettra à l'enseignant de confirmer votre classement afin que celui-ci soit adapté à votre niveau d'habileté.

Équipement requis

Cahier de notes et crayon

- **ANGLAIS CONVERSATION ANGLAISE- AVANCÉ**

Quand : Jeudi, 19 h à 20 h 30

Période : 11 mars au 15 avril (6 semaines)

Coût : 57 \$

Ce cours est destiné aux personnes qui peuvent aisément s'exprimer en anglais. Elles doivent être en mesure de suivre une conversation et d'y participer activement. Elles ont déjà suivi des cours d'anglais. Les ateliers seront axés spécifiquement sur la conversation anglaise dont l'objectif principal est d'offrir un moment pour pratiquer l'expression orale. Les sujets de conversation et les thématiques seront identifiés par l'animateur en collaboration avec les participants. Tous les ateliers se dérouleront en anglais sauf si des explications sont nécessaires. Au besoin, des capsules de grammaire seront parsemés à travers les ateliers pour corriger certaines utilisations.

Une entrevue téléphonique de classement est prévue dans la semaine du 1^{er} mars. Lors de cette conversation, d'une durée d'environ 30 minutes avec l'enseignant, vous aurez l'occasion d'en savoir plus sur le contenu des ateliers ainsi que le mode de fonctionnement. Votre participation à cette conversation permettra à l'enseignant de confirmer votre classement afin que celui-ci soit adapté à votre niveau d'habileté.

Équipement requis

Cahier de notes et crayon

- **ESPAGNOL : LA CONVERSATION SANS GÊNE**

Quand : Mardi, 18 h 30 à 19 h 30

Période : 9 mars au 13 avril (6 semaines)

Coût : 40 \$

Hola ! Vous voulez améliorer votre espagnol ? Ce cours axé sur la conversation vous aidera à acquérir le vocabulaire nécessaire et à vous outiller pour pouvoir parler sans gêne.

Prérequis

Posséder une connaissance de base du vocabulaire lié à la conversation.

Équipement requis

Cahier de notes et crayon.

- **ESPAGNOL : LA PRONONCIATION ET LA LECTURE**

Quand : Mardi, 19 h 45 à 20 h 45

Période : 9 mars au 13 avril (6 semaines)

Coût : 40 \$

Hola ! Que vous soyez débutant ou intermédiaire, ce cours axé sur la pratique de la lecture et de la prononciation des mots nécessaires et à vous outiller pour pouvoir parler sans gêne.

Équipement requis

Cahier de notes et crayon.