



EN COLLABORATION AVEC LES MUNICIPALITÉS DE LA
CÔTE-DE-BEAUPRÉ

SESSION VIRTUELLE HIVER 2021





Inscription en ligne du 4 au 11 janvier

Découvrez la variété d'activités proposées par les municipalités de la Côte-de-Beaupré

Pour en apprendre davantage sur les différents cours visitez le www.villedebeaupre.com (section « Loisirs et culture » cliquez sur « Programmation des activités », puis sur le lien d'inscription en ligne.

Profitez d'une multitude de possibilités

- Cours offerts en ligne sur la plateforme ZOOM
- Prêt de matériel d'entraînement sur demande 418-827-8902

Pour informations : 418-827-4541

ACTIVITÉS SPORTIVES

Abdos fessier - Mercredi 19 h 45 à 20 h 45

Karaté débutant 4 -12 ans - Jeudi 18 h 30 à 19 h 30

Cardio-boxe - Jeudi 17h 30 à 18 h 30

Conditionnement physique 50 ans et +

- Lundi et/ou mercredi 9 h 30 à 10 h 30

Pilates pleine conscience - Mardi 9 h à 10 h 45

Zumba - Lundi et/ou jeudi 19 h à 20 h

Stretching Axe & Force - Jeudi 10 h 30 à 11 h 30h

Step athlétique - Mardi 19 h 45 à 20 h 45



ACTIVITÉS SPORTIVES (SUITE)

Yoga - Mardi 18 h 30 à 19 h 30

Spinning - Lundi 17 h 30 à 18 h 30 - Vendredi 12 h 10 à 12 h 55

Tonus-Pilates - Mardi 18 h 30 à 20 h 30

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

Anglais débutant - Lundi 13 h à 14 h 30

Anglais intermédiaire - Lundi 10 h 30 à 12 h

Espagnol (débutant) - Mardi 18 h 30 à 19 h 30

Anglais du voyageur - Mercredi 18 h à 19 h 45

