

Des activités virtuelles pour tous !

SESSION D'HIVER DU : 18 janvier au 28 février (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 : Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30

Période : 21 janvier au 25 février (6 semaines)

Coût : 20 \$

Initiez vos enfants de 4 à 12 ans aux arts martiaux tout en s'amusant ! Respect, discipline et confiance en soi !

Équipement requis

Vêtements sportifs, serviette et bouteille d'eau.

- **YOSEIKAN KARATÉ DO AVANCÉ (Ceinture orange seulement) 15 ans et +**

Quand : Jeudi, 19 h 30 à 20 h 30

Période : 21 janvier au 25 février (6 semaines)

Coût : 20 \$

Apprenez à vous défendre tout en améliorant votre corps, vos réflexes et votre confiance ! Venez repousser vos limites ou seulement vivre une nouvelle expérience.

Équipement requis

Vêtements sportifs, serviette et bouteille d'eau.

- **ABDOS FESSIERS**

Quand : Mercredi, 19 h 45 à 20 h 45

Période : 20 janvier au 24 février (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 : 21 janvier au 25 février (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 : 18 janvier au 24 février (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**

Quand : Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30

Période : 20 janvier au 24 février 2020 (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.

- **PILATES PLEINE CONSCIENCE**

Quand : Mardi, 9 h 30 à 10 h 45

Période : 19 janvier au 23 février (6 semaines)

Coût : 31 \$

Ce cours, ADAPTÉ À TOUS, quel que soit l'âge, le sexe ou votre état de forme physique, vous permettra d'améliorer votre souplesse, de tonifier votre musculature, d'augmenter votre capacité respiratoire et de redresser votre posture SANS VOUS BLESSER. Issus de différentes approches (stretching, cardio-respiration, gainage) ce cours empruntera aussi bien au Pilates, qu'au Yoga afin de vous offrir le plaisir de bouger. Un cours pour tous ceux qui désirent explorer différents exercices issus d'approches variées, en vue d'augmenter notre conscience du corps en mouvement.

Équipement requis

Serviette de plage ou couverture légère, vêtements de sport confortables et tapis de yoga.

- **STRETCHING AXE & FORCE**

Quand : Jeudi, 10 h 30 à 11 h 30

Période : 21 janvier au 25 février (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 : 19 janvier au 23 février (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.

- **YIN YOGA**

Quand : Mardi, 18 h 30 à 19 h 30

Période : 19 janvier au 23 février (6 semaines)

Coût : 25 \$

Le yin yoga est une discipline millénaire de l'Inde dont les techniques impliquant le corps, la respiration et le mental favorisent l'harmonie intérieure

Équipement requis

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

- **HATA YOGA**

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

Période : 20 janvier au 24 février (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 : 18 janvier au 25 février (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

Vendredi, 12 h 10 à 12 h 55

Période : 18 janvier au 26 février (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 cardioalculaires 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 : 19 janvier au 23 février (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 : 18 janvier au 22 février (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 11 janvier. 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 : 18 janvier au 22 février (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 11 janvier. 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 DU VOYAGEUR**

Quand : Mercredi, de 18h30 à 19h45
Période : 20 janvier au 24 février (6 semaines)
Coût : 50 \$

Ce cours s'adresse aux personnes qui ne sont pas à l'aise avec la langue anglaise. Vous apprendrez des phrases et expressions utiles pour voyager et vous en sortir en anglais!

Équipement requis

Cahier de notes et crayon

- **ESPAGNOL - NIVEAU DÉBUTANT**

Quand : Mardi, 18 h 30 à 19 h 30
Période : 19 janvier au 23 février (6 semaines)
Coût : 40 \$

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

Équipement requis

Cahier de notes et crayon.