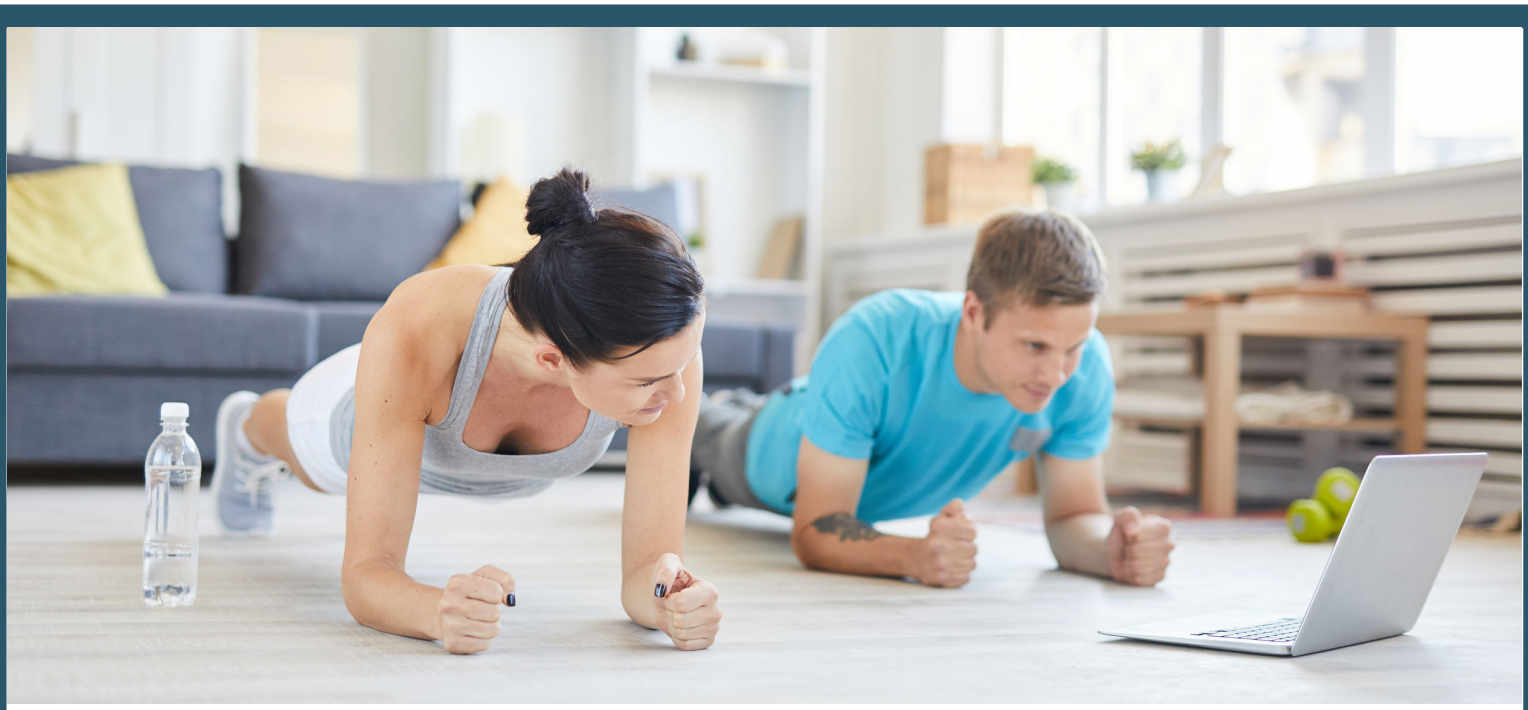


EN COLLABORATION AVEC LES MUNICIPALITÉS DE LA CÔTE-DE-BEAUPRÉ

SESSION VIRTUELLE PRINTEMPS 2021

VILLE DE BEAUPRÉ

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

Profitez d'une multitude de possibilités

- Cours offerts en ligne sur la plateforme ZOOM
- Prêt de matériel d'entraînement sur demande 418-827-8902 (poids, élastiques ou tapis)

Pour vous inscrire aux différents cours, visitez le www.villedebeaupre.com, dans la section « Loisirs et culture », cliquez sur « Programmation des activités», cliquez sur le lien d'inscription en ligne.

INSCRIPTION EN LIGNE DU

22 AU 28 FÉVRIER À 16 H 00

Pour plus d'informations : 418-827-4541

ACTIVITÉS SPORTIVES

ABDOS FESSIERS

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

Quand: Mercredi 19 H 45 à 20 H 45

Ratio: 9 minimum

Période: Du 10 mars au 14 avril (6 semaines)

Coût: 28 $

KARATÉ DÉBUTANT TOUS ÂGES

Initiez-vous aux arts martiaux tout en vous amusant! Respect, discipline et confiance en soi!

Quand: Mercredi 18 H 30 à 19 H 30

Ratio: 10 minimum

Période: Du 10 mars au 14 avril (6 semaines)

Coût: 20 $

ACTIVITÉS SPORTIVES

KARATÉ - CEINTURE JAUNE ET +

Cours destiné aux intermédiaires. Poursuivez votre apprentissage des arts martiaux tout en vous amusant! Respect, discipline et confiance en soi!

Quand: Jeudi 18 H 30 à 19 H 30

Ratio: 10 minimum

Période: Du 11 mars au 15 avril (6 semaines)

Coût: 20 $

CARDIO-BOXE

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

Quand: Jeudi 17 H 30 à 18 H 30

Ratio: 8 minimum

Période: Du 11 mars au 15 avril (6 semaines)

Coût: 28 $

ACTIVITÉS SPORTIVES

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 55 ANS ET +

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.

Quand: Lundi et/ou mercredi
9 H 30 à 10 H 30

Période: Du 8 mars au 14 avril
(6 semaines)

Ratio: 12 minimum

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

ZUMBA

Le mot Zumba en espagnol signifie « bouger vite et s'amuser ». Elle nous transporte avec ses rythmes latins endiablés et ensoleillés et nous propose ainsi un excellent exercice cardiovasculaire. Grâce à sa musique dynamique et entraînante, elle est bénéfique pour le moral.

Quand: Lundi 19 H à 20 H
Et/ou jeudi de 19 H à 20 H

Période: Du 8 mars au 15 avril
(6 semaines)

Ratio: 8 minimum

Coût: 1 fois/sem. 25 $
2 fois/sem. 36,80 $

ACTIVITÉS SPORTIVES

SPINNING

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!

Quand: Lundi 17 H 30 à 18 H 30
Vendredi 12 H 10 à 12 H 55

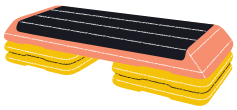
Période: Du 8 mars au 16 avril
(6 semaines)

Ratio: 9 minimum

Coût: 45 min, 23 $
60 min, 32 $

STEP ATHLÉTIQUE

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



Quand: Mardi 19 H 45 à 20 H 45

Période: Du 9 mars au 13 avril
(6 semaines)

Ratio: 12 minimum

Coût: 28 $

ACTIVITÉS SPORTIVES

STRETCHING AXE & FORCE

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.

Quand: Mardi 9 H 30 à 10 H 30

Ratio: 12 minimum

Période: Du 9 mars au 13 avril (6 semaines)

Coût: 23 $

TONUS-PILATES

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.

Quand: Mardi 18 H 30 à 19 H 30

Ratio: 14 minimum

Période: Du 9 mars au 13 avril (6 semaines)

Coût: 25 $

ACTIVITÉS SPORTIVES

DANSE EN LIGNE POP-COUNTRY-NIVEAU II

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

Quand: Jeudi 18 H 30 à 19 H 30

Ratio: 10 minimum

Période: Du 11 mars au 15 avril (6 semaines)

Coût: 20 $

DANSE EN LIGNE POP-COUNTRY INTERMÉDIAIRE-NIVEAU III

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

Quand: Vendredi 18 H 30 à 19 H 30

Ratio: 10 minimum

Période: Du 12 mars au 16 avril (6 semaines)

Coût: 20 $

ACTIVITÉS SPORTIVES

YOGA

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

Quand: Mardi 18 H 30 à 19 H 30

Ratio: 6 minimum

Période: Du 9 mars au 13 avril (6 semaines)

Coût: 25 $

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

ANGLAIS - NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Ce cours est destiné aux personnes qui sont en mesure de s'exprimer en anglais. Les ateliers visent à améliorer sa capacité à s'exprimer en anglais, la compréhension et l'utilisation de la grammaire et l'acquisition de vocabulaire utile.

Quand: Lundi 10 H 30 à 12 H 00

Période: Du 8 mars au 12 avril
(6 semaines)

Ratio: 5 minimum
10 maximum

Coût: 57 $

ANGLAIS - NIVEAU DÉBUTANT

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 d'expression en anglais en abordant les notions de base de la grammaire et en traitant de sujets de la vie quotidienne.

Quand: Lundi 13 H 00 à 14 H 30

Période: Du 8 mars au 12 avril
(6 semaines)

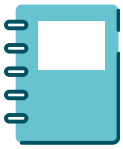
Ratio: 5 minimum
10 maximum

Coût: 57 $

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

ESPAGNOL - NIVEAU DÉBUTANT

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.



Quand: Mardi 18 H 30 à 19 H 30

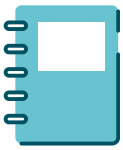
Période: Du 9 mars au 13 avril
(6 semaines)

Ratio: 6 minimum
10 maximum

Coût: 40 $

ESPAGNOL - LA PRONONCIATION ET LA LECTURE

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



Quand: Mardi 19 H 45 à 20 H 45

Période: Du 9 mars au 13 avril
(6 semaines)

Ratio: 6 minimum
10 maximum

Coût: 40 $

À BIENTÔT !

SESSION VIRTUELLE PRINTEMPS 2021

VILLE DE BEAUPRÉ