

# PRINTEMPS 2023



MUNICIPALITÉ DE  
SAINT-ANTOINE-DE-TILLY

*Programmation  
des loisirs*



# Renseignements généraux

Début de la période d'inscription

➔ 20 MARS 2023

Fin de la période d'inscription

➔ 31 MARS 2023

Assistance téléphonique pour votre inscription

418 886-2441 poste 109 | Lundi au jeudi, 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 00

## INSCRIPTION

• En ligne : sous l'onglet *Inscription en ligne* au [www.saintantoinedetilly.com](http://www.saintantoinedetilly.com) dès le 20 mars, 8h ou au : [www.qidigo.com/u/Loisirs-Saint-Antoine-de-Tilly/activites/session](http://www.qidigo.com/u/Loisirs-Saint-Antoine-de-Tilly/activites/session)

Par téléphone : 418-886-2441 poste 109 | Lundi au jeudi, 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 00

• Si le cours est complet, il est possible de s'inscrire sur la liste d'attente, lorsque disponible. Lorsqu'une place se libère, la première personne en attente sera contactée par téléphone avant la date de fin des inscriptions de l'activité.

## MODALITÉS DE PAIEMENT

• En ligne : cartes de crédit

• En personne : argent comptant, *chèque*\* ou carte de crédit.

• Par téléphone : carte de crédit

\*Libellé à l'ordre de : *Municipalité de Saint-Antoine-de-Tilly*



## MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

Une personne peut annuler son inscription avant le début des activités ou suite au premier cours. La demande doit être faite à la responsable des loisirs le plus tôt possible.

Après la première semaine d'activité, aucun remboursement ne sera émis, sauf si la personne inscrite n'est pas en mesure de participer aux activités en raison de son état de santé. Un billet médical pourrait être exigé.

## AUTRES RENSEIGNEMENTS

**Annulation d'activité et refus d'inscription :** Un certain nombre de participants est requis pour plusieurs activités. Le Service des loisirs se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions minimal n'est pas atteint et de refuser des inscriptions si le nombre maximal de participants est atteint. En cas d'annulation, les personnes inscrites seront alors remboursées en totalité et en seront informées par téléphone.

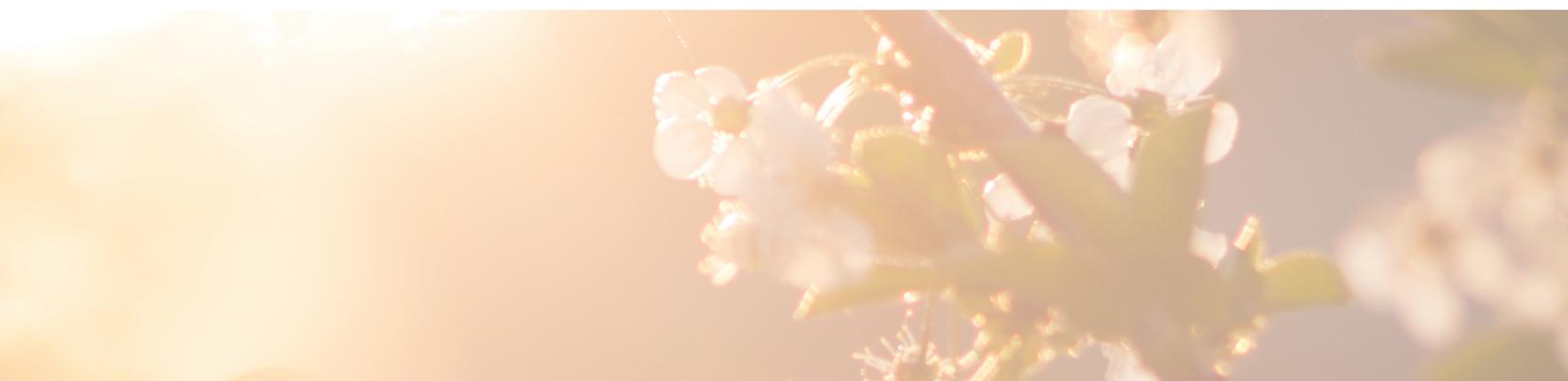
**Absence à un cours :** Aucune reprise de cours n'est offerte en cas d'absence.

**Rabais multiple :** Vous avez droit à un rabais de 10% si vous vous inscrivez à plus d'un cours par famille, applicable sur le 2e cours et suivants.

## INFORMATION

Pour toute question, nous vous invitons à communiquer avec le Service des loisirs de la Municipalité du lundi au jeudi, entre 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h , aux coordonnées ci-dessous :

418 886-2441 poste 109 | loisirs@saintantoinedetilly.com





# ACTIVITÉS SPORTIVES





# SPORTS ADULTE

## ABDOS EXPRESS

Un cours de 45 minutes où les abdominaux sont au centre du cours. Chaque semaine, une nouvelle planification vous permettra de venir travailler les abdominaux et les fessiers.

Responsable : Alison Dusablon - Kinésiologue

Durée : 6 semaines, débutant 18 avril 2023

Horaire : Mardi 20h15 à 21h

Coût : 70 \$



## CIRCUIT ENTRAÎNEMENT

Ce cours d'une heure dans le gymnase vous permettra de travailler votre cardio et vos muscles. Chaque semaine, un entraînement différent vous sera proposé avec du matériel différent. Les exercices pourront être adaptés selon votre niveau.

Responsable : Alison Dusablon - Kinésiologue

Durée : 6 semaines, débutant 18 avril 2023

Horaire : Mardi 19h à 20h

Coût : 70\$



## TABATA

La méthode d'entraînement sous forme de Tabata représente une séquence de 8 répétitions de 20 sec d'effort avec 10 sec de repos où le haut du corps, bas du corps et les abdominaux seront sollicités tout au long du cours.

Responsable : Alison Dusablon - Kinésiologue

Durée : 6 semaines, débutant 20 avril 2023

Horaire : Jeudi 18h45 à 19h30

Coût : 70 \$



## PILATES | ADULTES

Ce cours vous permettra de travailler sur le renforcement des abdominaux, des stabilisateurs ainsi la mobilité du corps grâce à des exercices spécifiques. Idéal pour les personnes voulant améliorer leur tonus abdominal et leur flexibilité!

Responsable : Alison Dusablon - Kinésiologue

Durée : 6 semaines, débutant le 20 avril 2023

Horaire : Jeudi 19h45 à 20h30

Coût : 70\$





# SPORTS ADULTE

## CIRCUIT PLEIN AIR | ADULTES ET RETRAITÉS ACTIFS

### PEGGY DE RETOUR!

Circuit plein air : Bouger en plein air, c'est encore mieux ! Des exercices musculaires combiné à une marche dynamique à l'extérieur. Pour adultes et retraités actifs.

Responsable : Peggy Gendron Kinésiologue

Durée : 7 semaines, débutant le 20 avril 2023

Horaire : Jeudi 14h à 14h50

Coût : 80 \$



## CIRCUIT PARENTS-POUSSETTES

### NOUVEAU!

Évade-toi de la maison avec bébé ! Ce cours te permettra de briser l'isolement et de rencontrer d'autres nouveaux parents. Il combine la marche variée à des exercices cardio modérés et à des exercices musculaires spécifiques, réalisés en déplacement avec une poussette ou sur place.

Responsable : Peggy Gendron Kinésiologue

Durée : 7 semaines, débutant le 20 avril 2023

Horaire : Jeudi 15h à 15h50

Coût : 80\$



## JOGGING INTERVALLE DÉBUTANT

### NOUVEAU !

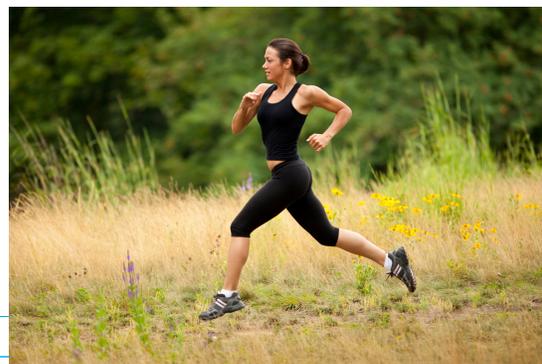
Tu as toujours voulu courir, mais ne l'as jamais fait, ne sachant pas par où commencer ou ne te croyant pas capable d'y arriver ? Ou bien tu as essayé le jog continu ou des clubs de courses trop avancés et tu t'es découragé-e ? Et si ça devenait plus facile et vraiment le fun avec un encadrement progressif qui respecte ton rythme ! C'est ce que propose ce cours : apprends à aimer courir et fais-en une nouvelle habitude.

Responsable : Peggy Gendron Kinésiologue

Durée : 7 semaines, débutant le 20 avril 2023

Horaire : Jeudi : 16h à 16h50

Coût : 80\$



# YOGA



Responsable : Andrée-Line Boily

Durée : 6 semaines, débutant la semaine du 24 avril 2023

Coût : 70 \$

## YOGA AVEC CHAISE - ADULTES

Un yoga accessible et polyvalent Une approche s'adaptant à tous les contextes et permettant de bénéficier des bienfaits du yoga mais en douceur. Adaptée pour les aînés , personnes à mobilité réduite, avec condition physique particulière ou problème de santé. Les bienfaits sont une amélioration de la mobilité, un relâchement des tensions physiques et mentales, une meilleure digestion, plus d'énergie et de zénitude.

Horaire : Vendredi de 10h00 à 11h00



## YOGA DOUX - ADULTES

Le yoga doux peut être pratiqué par à peu près n'importe qui, quel que soit l'âge ou la condition physique. Il est particulièrement adapté aux personnes souffrant de blessures, de douleurs, de problèmes de mobilité ou de santé.

Horaire : Mardi de 9h30 à 10h45 - Jeudi 18h30 à 19h45



## HATHA YOGA - ADULTES

Yoga complet unissant la force et la souplesse, du corps et de l'esprit. Un bon cours pour les gens de tout âge qui débutent en yoga ou qui veulent améliorer leur technique posturale et condition physique de façon progressive. Puisque le rythme est lent et les postures bien expliquées, ce cours permet au yogi de se perfectionner, mais aussi de faire un travail de pleine conscience posturale.

Horaire : Jeudi de 9h30 à 10h45



## YOGA TONIQUE - ADULTES

Dans ce cours, vous retrouverez du Power Yoga une semaine et la semaine suivante du Yoga Vinyasa. Ces deux styles de yoga, quoique différents, se ressemblent sur ces points: ils sont dynamiques, toniques et stimulants. Les bienfaits du Yoga Tonique sont globalement l'assouplissement des muscles et des articulations, une tonification du corps, un meilleur équilibre, une plus grande endurance physique, un affinement de la silhouette et une meilleure vitalité.

Horaire : Mardi 18h30 à 19h45





# RELAXATION

## SONOTHÉRAPIE | SOPHROLOGIE



Vous avez envie de découvrir la thérapie par les fréquences sonores et les vibrations. Bols tibétains, tambours...

La sonothérapie est une technique qui utilise les sons d'instruments vibratoires. Durant ces voyages sonores, la voix est aussi un outil important pour emmener une profondeur dans la relaxation et le lâcher-prise.

La sonothérapie aide à la méditation elle apporte un bien-être profond. Par le lâcher-prise des tensions psychocorporelles qu'elle génère, elle aide à soulager les souffrances, les symptômes des diverses pathologies. Elle soutient les capacités d'autoguérison. Elle ressource, harmonise, stimule la créativité.

Les bienfaits de la sonothérapie diminuent le stress et l'anxiété en agissant sur le système nerveux central. Elle permet de dissoudre des blocages et de libérer les tensions. Elle améliore les capacités cognitives : mémoire, concentration, créativité, langage.

Elle favorise un sommeil de qualité...

Venez prendre soin de votre mieux-être  
Avec Bienveillance  
Amandine

Responsable : Amandine florens

---

Durée : 6 semaines, débutant le 17 avril 2023

---

Horaire : Lundi 10h30

---

Coût : 70\$

---



# MUSIQUE

## PIANO

Cours de piano privé pour tous les niveaux. Du lundi au mercredi.

Professeure : Chantale Bergeron

Horaire : Appelez au 418-886-2441 poste 109 pour réserver

Coût par cours : 30 minutes 18\$ | 45 minutes 27\$ | 1h 36\$



# VOLLEY DE PLAGE

NOUVELLE LIGUE SUR LE TERRAIN DES LOISIRS

MARDI SOIR  
DU 06 JUIN AU 22 AOÛT  
12 SEMAINES  
4 VS 4 MIXTES  
INSCRIPTION INDIVIDUELLE  
RESPONSABLE : PEGGY GENDRON  
[pgendronkin@gmail.com](mailto:pgendronkin@gmail.com)



# ESCALADE LIBRE - TOUT ÂGE

***TOUS LES VENDREDIS  
DE 18H À 20H  
10\$ À LA PORTE***

***GRATUIT POUR LES PARENTS ACCOMPAGNATEURS***

*Centre communautaire Saint-Antoine-de-Tilly  
945 Rue de l'église G0S 2C0*





MUNICIPALITÉ DE  
SAINT-ANTOINE-DE-TILLY

