

ACTIVITÉ

Défi Santé

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS GRATUITES À SAINT-HONORÉ MOIS DU DÉFI SANTÉ



DU 1^{ER} AU 30 AVRIL, PROFITEZ-EN POUR VENIR ACTIVER VOTRE SANTÉ ET ENTRAÎNER VOS HABITUDES DE VIE !

SÉANCE À LA SALLE D'ENTRAÎNEMENT (16 ANS +)

Les vendredis 5, 12, 19, 26 avril de 10 h - 21 h 30
Les samedis 6, 13, 20, 27 avril de 8 h -16 h
Les dimanches 7, 14, 21, 28 avril de 10 h -14 h
Lieu : Salle d'entraînement

SÉANCE À LA SALLE D'ENTRAÎNEMENT (13-15 ANS)

Les vendredis 5, 12, 19, 26 avril de 17 h à 21 h
Les samedis 6, 13, 20, 27 avril de 12 h -16 h
Les dimanches 7, 14, 21, 28 avril de 12 h -14 h
Lieu : Salle d'entraînement

CARDIO FIT (14 ANS+)

Places limitées – inscriptions requises
Lundi 15 avril, 18 h 15
Lieu : Salle d'aérobic

AUTODÉFENSE (14 ANS+)

Places limitées – inscriptions requises
Lundi 1^{er} avril à 19 h 15
Lieu : mezzanine

TECHNIQUES DE COMBAT (8-17 ANS)

Places limitées – inscriptions requises
Lundi 1^{er} avril à 18 h 15
Lieu : mezzanine

NINJA ACTIF (PARENT / ENFANT 4-6 ANS)

Places limitées – inscriptions requises
Lundi 1^{er} avril à 17 h 30
Lieu : mezzanine

YOGA KUNDALINI (14 ANS+)

Places limitées – inscriptions requises
Mardi 2 avril, 9 h
Lieu : Salle d'aérobic

X-SPINNING (14 ANS +)

Places limitées – inscriptions requises
Lundi 3 avril, 18 h 30
Lieu : Salle de vélos

CARDIO VIACTIVE (50 ANS +)

Places limitées – inscriptions requises
Lundi 8 avril, 10 h
Mercredi 10 avril, 10 h
Lieu : Salle récréative

POUND FIT (14 ANS+)

Places limitées – inscriptions requises
Lundi 8 avril, 18 h 15
Lieu : Salle d'aérobic

GAINAGE PLUS (14 ANS+)

Places limitées – inscriptions requises
Jeudi, 18 avril, 18 h 15
Lieu : Salle d'aérobic

BAMBIN BOUGEOTTE (PARENT / ENFANT 2-4 ANS)

Places limitées – inscriptions requises
Mardi 9 avril, 17 h 30
Lieu : mezzanine

BAMBIN ACTIF (4-5 ANS)

Places limitées – inscriptions requises
Jeudi 11 avril, 17 h 30
Lieu : mezzanine

HIIT FIT (14 ANS+)

Places limitées – inscriptions requises
Jeudi 18 avril, 18 h 15
Lieu : Salle récréative

HIIT FIT EXPRESS (14 ANS+)

Places limitées – inscriptions requises
Lundi 22 avril, 16 h 45
Lieu : Salle récréative

HIIT FIT ENDURANCE (14 ANS+)

Places limitées – inscriptions requises
Jeudi 25 avril, 19 h 15
Lieu : Salle récréative

FIT TRX EXPRESS (14 ANS+)

Places limitées – inscriptions requises
Vendredi 26 avril, 12 h 10
Lieu : Salle récréative

CARDIO BOOST EXPRESS (14 ANS+)

Places limitées – inscriptions requises
Mardi 30 avril, 12 h 10
Lieu : Salle récréative

BADMINTON ET PICKLEBALL LIBRE (13 ANS+)

Places limitées
Inscriptions requises au 418 673-3405, poste 2140
Mercredi 10 avril, 18 h 30, 19 h 30 et 20 h 30
Mercredi 24 avril, 18 h 30, 19 h 30 et 20 h 30
Lieu : Gymnase de l'école Jean Fortin

CONFÉRENCES

Places limitées – inscriptions requises
• Comment nourrir l'athlète en vous! : Le mardi 9 avril, 18 h 30
• Trouver l'équilibre et garder le cap : Le mardi 16 avril, 18 h 30
• L'anxiété de performance : Le mardi 23 avril, 18 h 30
Lieu : salle 1

CLUB DE MARCHE EXTÉRIEURE (POUR TOUS)

Les lundis 1, 8, 15, 22 et 29 avril à 8 h 45
Les mercredis 3, 10, 17 et 24 avril à 8 h 45
Les vendredis 5, 12, 19 et 26 avril à 8 h 45
Lieu : extérieur (départ au Centre récréatif, porte 4)

Pour toutes informations, veuillez communiquer avec MARIE-JOSÉE PAQUET, directrice du Service des sports et loisirs au 418 673-3405, poste 2140 ou inscrivez-vous en ligne via le site internet de la ville au www.ville.sthonore.qc.ca