

GRATUIT

DE BELLES ACTIVITÉS GRATUITES POUR RESTER ACTIF ET SOCIALISER

CONSCIENT DE L'IMPORTANCE DE L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE À TOUS LES ÂGES ET SOUCIEUX DU BIEN-ÊTRE, LE SERVICE DES SPORTS ET LOISIRS SE RÉJOUIT DE POUVOIR OFFRIR GRATUITEMENT AUX CITOYENS DE BELLES OPPORTUNITÉS POUR DEMEURER ACTIF ET SOCIALISER. IL NE VOUS RESTE PLUS QU'À VOUS INSCRIRE ET EN PROFITER.

NOUVEAUTÉ

• ATELIERS DE JEUX THÉÂTRAUX

Professeure : Chantale Dubé



Ce rendez-vous hebdomadaire est l'occasion idéale pour venir se divertir et socialiser entre adultes grâce à des ateliers énergisants et créatifs. Vous pourrez y travailler votre confiance en soi, surmonter votre gêne, y créer des liens et développer un sentiment d'appartenance lié à la réalisation d'un projet collectif. Des exercices de respiration, de dictions, de portée de voix et de mémoire vous seront proposés afin de vous outiller pour expérimenter les jeux de rôles, l'improvisation et la création d'une petite pièce.

Note : aucune expérience théâtrale n'est requise pour ce cours.

Gratuit – inscription obligatoire via la plateforme d'inscription en ligne

Durée 8 semaines, le vendredi, 9 h 30 à 11 h 30
Salle récréative • Début : 17 février

• CARDIO VIACTIVE

Le plaisir d'être actif en groupe

Professeur : David Lapointe



Conçu pour les gens de 50 ans et plus, Cardio Viactive permet de s'initier et de se sensibiliser aux bienfaits de la pratique régulière de l'activité physique, en position assise sur une chaise ou debout. Ce cours est basé sur des exercices permettant de développer de la force dans les jambes, la capacité à se relever du sol, l'équilibre, l'endurance et la flexibilité de la tête jusqu'aux orteils, le tout en suivant la musique. Les exercices sont sécuritaires, adaptés et encadrés par un professionnel de la santé. De plus, Cardio Viactive est une excellente occasion de rencontrer des gens.

Bouger contribue à l'amélioration de votre santé. Il n'est jamais trop tard pour débiter.

Gratuit – inscription obligatoire via la plateforme d'inscription en ligne

Session hivernale, début dès maintenant
Groupe 1 - lundi, 10 h (45 min.)
Salle récréative du Centre récréatif

Pour toutes informations, veuillez communiquer avec
MARIE-JOSÉE PAQUET, directrice des loisirs,
au 418 673-3405.



CENTRE RÉCRÉATIF
Saint-Honoré

• SALLE D'ENTRAÎNEMENT ABONNEMENT JEUNESSE 13-15 ANS

Les portes de notre salle d'entraînement sont exclusivement ouvertes pour nos jeunes selon un horaire prédéterminé. Une structure d'accueil est mise en place pour les initier et les encadrer. Lors de l'inscription, une rencontre individuelle est planifiée afin de discuter santé et de déterminer les objectifs d'entraînement. Un programme personnalisé de base est par la suite réalisé et démontré à chacun des jeunes. Une fois initiés, ils peuvent venir s'entraîner librement selon l'horaire établi. Pour s'inscrire, il faut se présenter accompagné d'un parent à la salle d'entraînement selon l'horaire jeunesse.

Gratuit (inscription obligatoire)

Samedi, 16 h-18 h • Dimanche, 14 h – 16 h

Défi Santé

• PROGRAMMATION DU DÉFI SANTÉ

du 30 mars au 10 mai

Pour l'occasion le Service des sports et loisirs offre de nombreuses activités gratuites pour toute la famille. Notre programmation sera dévoilée à la mi-mars sur notre page Facebook et sur le site Internet de la ville.

Les portes de notre salle d'entraînement sont exclusivement ouvertes pour nos jeunes selon un horaire prédéterminé. Une structure d'accueil est également mise en place pour initier et encadrer nos jeunes recrues.

Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec **MARIE-JOSÉE PAQUET**, directrice des sports et loisirs, au 418 673-3405.