

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS GRATUITES

Services des sports et loisirs

Le coup de pouce n° 1 pour devenir champion de sa santé

Période du 30 mars au 10 mai 2017

Séances à la salle d'entraînement 16 ans +

- Les vendredis 31 mars, 7, 14, 21, 28 avril et 5 mai, 10 h - 21 h 30
 - Les samedis 1^{er}, 8, 15, 22, 29 avril et 6 mai, 8 h -16 h
 - Les dimanches 2, 9, 16, 23, 30 avril, et 7 mai, 10 h -14 h
- Lieu : salle d'entraînement

Séance à la salle d'entraînement 13-15 ans

- Tous les samedis 16 h -18 h
 - Tous les dimanches 14 h -16 h
- Lieu : salle d'entraînement

Club de marche extérieure pour tous

- Les lundis 3, 10, 17, 24 avril, 1^{er} et 8 mai, 8 h 45
 - Les mercredis 5, 12, 19, 26 avril, 3 et 10 mai, 8 h 45
 - Les vendredis 31 mars, 7, 14, 21, 28 avril et 5 mai, 8 h 45
- Départ au Centre récréatif, porte 4

Air yogalates 16 ans +

Places limitées – inscriptions requises
Lundi 3 avril, 18 h 15
Lieu : salle récréative

Power yoga 16 ans +

Places limitées – inscriptions requises
Mercredi 5 avril, 19 h 30
Lieu : salle d'aérobie

Yoga kundalini 16 ans +

Places limitées – inscriptions requises
Mardi 2 mai, 9 h
Lieu : Salle d'aérobie

Zumba 16 ans +

Places limitées – inscriptions requises
Mardi 4 avril, 18 h 15
Lieu : Salle d'aérobie

Step tonus+ 16 ans +

Places limitées – inscriptions requises
Jeudi 13 avril, 19 h 15
Lieu : Salle d'aérobie

Cardio mix 16 ans +

Places limitées – inscriptions requises
Mardi 18 avril, 18 h 15
Lieu : salle d'aérobie

Bootcamp 16 ans +

Places limitées – inscriptions requises
Jeudi 27 avril, 19 h
Lieu : salle récréative

100 % gars donné par un gars ! 16 ans +

Places limitées – inscriptions requises
Lundi 1^{er} mai, 20 h
Lieu : Salle récréative

Cardio intervalles 16 ans +

Places limitées – inscriptions requises
Lundi 8 mai, 16 h 45
Lieu : salle récréative

Bootcamp ados 13-16 ans

Places limitées – inscriptions requises
Les mardis 11 et 25 avril, 18 h
Lieu : salle récréative

WIXX ta shape 9-12 ans

Places limitées – inscriptions requises
Les mercredis 19 avril et 10 mai, 15 h 45
Lieu : salles d'aérobie et de vélos

Spartan WIXX 6-8 ans

Places limitées – inscriptions requises
Les lundis 17 avril et 8 mai, 15 h 45
Lieu : salles d'aérobie et de vélos

Les jeudis sportifs de la Maison des jeunes 12-17 ans

Inscriptions requises auprès de la Maison des jeunes au 418 673-1010
Les jeudis 6, 13, 20 et 27 avril et 4 mai, 18 h
Lieu : rendez-vous à la Maison des jeunes

Cliniques préparatoires pour la course à pied

Places limitées – inscriptions requises
Clinique 1 – dimanche 16 avril, 10 h 30
Clinique 2 – dimanche 30 avril, 10 h 30
Clinique 3 – dimanche 14 mai, 10 h 30
Clinique 4 – dimanche 28 mai, 10 h 30
Clinique 5 – samedi 3 juin, participation à la Course Soleil+, 9 h 45
Lieu : salle multifonctionnelle 1

Cliniques préparatoires pour les sorties à vélo

Places limitées – inscriptions requises
Clinique 1 – samedi 8 avril, 10 h 30
Clinique 2 – samedi 22 avril, 10 h 30
Clinique 3 – sortie à vélo le samedi 6 mai, heure à confirmer
Clinique 4 – sortie à vélo le samedi 20 mai, heure à confirmer
Lieu : salles multifonctionnelle 1 et de vélos
Pour plus de détails voir la page 26

Circuit d'entraînement Allez hop !

Places limitées – inscriptions requises
Le samedi 22 avril, 9 h
Le dimanche 30 avril, 9 h
Lieu : extérieur, départ au Centre récréatif, porte 4