

PROGRAMMATION AUTOMNE 2024



METAFIT.™ AVEC ROSALIE GAMACHE

Information:

Le Metafit™ est un entraînement non chorégraphié utilisant des exercices qui fait appel uniquement au poids corporel. Ce format de cours combine les dernières techniques de formation HIIT (HIGH Intensity Interval Training) avec des exercices plus traditionnels.



Les mardis du 17 septembre
au 17 décembre
De 18h15 à 18h45
Au centre communautaire de
Napierville
Salle Dr.Ouimet
65\$ plus taxes

Les mardis du 17 septembre
au 17 décembre 2024
De 19h à 20h15
ou
Les mercredis du
18 septembre au 18 décembre
de 9h30 à 10h45
Au Centre communautaire
de Napierville
Salle Dr. Ouimet
180 \$ plus taxes



YOGA AVEC MICHEL LAROSE

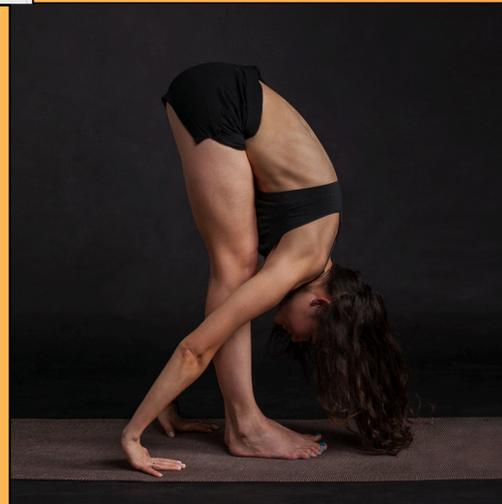
Information :

Accessible et équilibré, ce cours de yoga convient à tous (à l'exception des femmes enceintes). Ce cours comprend la pratique progressive de postures de yoga adapté en fonction des capacités des participants, d'exercices de respirations, de méditation et de relaxation. Un cours qui vous apportera souplesse, force, calme ainsi qu'une meilleure concentration.

EXTENSA FITNESS AVEC CYNTHIA LEGRIS

Information :

Extensa Fitness est une méthode qui a été développée pour travailler la souplesse. Son objectif est d'atteindre une flexibilité optimale grâce à des techniques d'étirement actif, dynamiques et passifs. Extensa Fitness met l'accent sur la flexibilité, le renforcement et l'équilibre. Ce cours s'adresse à tout le monde, peu importe votre niveau de forme physique et de flexibilité.



Les jeudis du 19 septembre au
19 décembre 2024
De 10h30 à 11h30
Centre communautaire de
Napierville
Salle Dr.Ouimet
130\$ plus taxes

Les lundis du 16 septembre
au 16 décembre 2024
De 19h15 à 20h15
Centre communautaire de
Napierville
Salle Dr. Ouimet
130\$ plus taxes

ZUMBA® AVEC ESTELA POZO

Information :

Les cours de Zumba® sont composés de chorégraphies à saveurs latines, constituant un excellent entraînement cardiovasculaire. Aucune base en danse n'est requise.



SUITE

Les mercredis du 18 septembre
au 18 décembre 2024
De 19h15 à 20h15
Centre communautaire de
Napierville
Salle Dr. Ouimet
130\$ plus taxes

ZUMBA TONING® AVEC ESTELA POZO

Information :

Les cours de Zumba® sont composés de chorégraphies à saveurs latines, constituant un excellent entraînement cardiovasculaire. Les chorégraphies varient d'une session à l'autre. Aucune base en danse n'est requise. Ajoutez des poids (s'ils sont certifiés Zumba Toning) à votre cours de Zumba® pour un entraînement des plus complets!



ZUMBA® AVEC CYNTHIA LEGRIS

Information :

Ce cours cible les débutants. À l'ambiance festive, le Zumba® est un cours de danse et de musculation réduit en impacts où vous découvrirez des rythmes internationaux. Vous effectuerez des exercices d'une intensité modérée pour raffermir tous les muscles de votre corps. Vous retarderez ainsi la perte de votre masse musculaire et de votre force. Vous repartirez en pleine forme et revitalisé!

Les jeudis du 19 septembre
au 19 décembre 2024
De 9h30 à 10h30
Centre communautaire de
Napierville
Salle Dr. Ouimet
130\$ plus taxes



BADMINTON

Information :

Ouvert aux personnes de 12 ans et plus
Pour tous les niveaux

Les mardis du 17 septembre
au 17 décembre 2024
De 19h00 à 21h00
Gymnase de l'école Louis Cyr
65\$ plus taxes

VOLLEYBALL

Information :

Lundis:
Ouvert aux adultes seulement

Mercredis:
Adultes niveau avancé (évaluation requise)



Les lundis du 16 septembre
au 16 décembre 2024
Les mercredis du 18 septembre
au 18 décembre 2024
De 19h30 à 21h30
Gymnase de l'école
Louis Cyr
(3 terrains le lundi et
1 terrain le mercredi)
65\$ plus taxes



FUTSAL INTÉRIEUR

Information :

Clinique de perfectionnement qui profitera aux jeunes qui souhaitent améliorer ses habiletés techniques, sa compréhension et sa lecture du jeu.

Les jeudis du 19 septembre
au 19 décembre
De 18h à 19h
pour les jeunes de 7 à 10 ans
et de 19h à 20h
pour les jeunes de 11 à 14 ans
Gymnase de l'école Louis Cyr.
65\$ plus taxes

SUITE



PICKELBALL

Information :
Ouvert aux personnes de 12 ans et plus
Pour tout les niveaux

Vous devez apporter vos raquettes et balles

Les mercredis de 19h30 à 21h30
du 18 septembre au
18 décembre 2024
Les vendredis de 18h30 à 20h30
du 20 septembre au
20 décembre 2024
Gymnase de l'école Louis Cyr
(3 terrains le mercredi et
6 terrains le vendredi)
65\$ plus taxes

Les mercredis du 18 septembre
au 18 décembre 2024
De 18h à 18h45 pour les enfants
de 5 à 7 ans
De 18h45 à 19h30 pour les
enfants de 8 à 10 ans
Beau temps: Surface de dek
hockey
Mauvais temps: Gym de l'école
Louis-Cyr
50\$



DEK HOCKEY

Information :
Pratiques et matchs amicaux pour les enfants
de 5 à 10 ans.
L'équipement requis est: Protège tibias,
casque avec grille, gants de hockey et bâton
de hockey

COURS DE DRESSAGE POUR CHIEN

Option #1. **Compétence de vie**

Nous aborderons divers jeux afin de développer le calme, la proximité,
la concentration afin d'optimiser la complicité entre vous et votre
partenaire canin.

Option #2. **Partir sur la bonne patte**

Ce cours s'adresse au propriétaire de chiot de moins de 16 semaines.
On y apprendra de multiples notions de base et des jeux afin d'optimiser
les bons comportements de celui-ci.

Pour chacun des cours, vous devrez apporter une laisse, un coussin ou
doudou et récompenses seront nécessaires.
Maximum de 5 chiens par cours

Les samedis du 21 septembre
au 12 octobre 2024

Option #1:

De 9h00 à 10h00

Option #2:

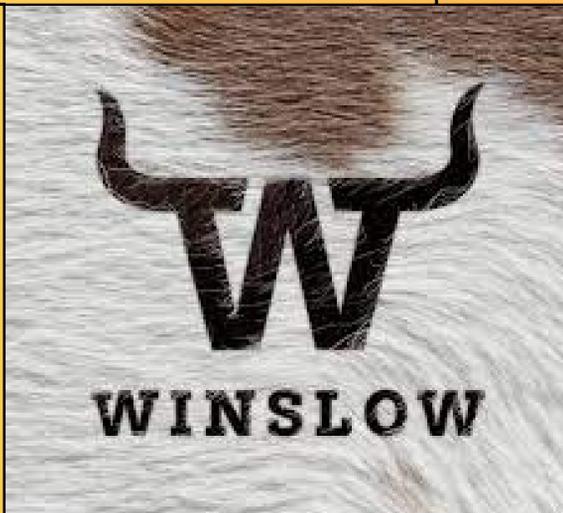
De 10h15 à 11h15

Chalet des loisirs.

100\$ plus taxes



Les jeudis du 19 septembre
au 19 décembre 2024
De 18h30 à 21h30
(1h par niveau)
Centre communautaire
De Napierville
Salle Dr. Ouimet
150\$ plus taxes



COURS DE DANSE EN LIGNE COUNTRY POP AVEC LES WINSLOW DANCERS

Information :
LES WINSLOW DANCERS, C'EST BIEN PLUS QU'UNE ÉCOLE DE DANSE.
Pour nous, le contact avec les gens est la base de tout. Nous sommes
passionnés de danse country et souhaitons partager notre passion avec
le plus de personnes possibles. Ici, il n'y a aucun jugement! Que vous
soyez débutant ou avancé, jeune ou plus expérimenté, curieux ou
complètement mordu, vous serez toujours les bienvenus!

COURS DE GARDIEN AVERTIS

Information :
Cette formation s'adresse aux jeunes de 11 à 17 ans. La formation est
dispensée par des instructeurs qualifiés. Vous apprendrez à devenir
un(e) gardien(ne) responsable, utiliser les techniques de base en
secourisme et en RCR, à prévenir des blessures en offrant un
environnement sécuritaire et encore plus.
Les participants doivent apporter crayons, surligneur, un toutou ou
une poupée (grandeur bébé), des collations et un lunch froid
(pas de micro-ondes).

Le vendredi
15 novembre 2024
De 8h30 à 16h30
Chalet des loisirs
75\$ par participant

