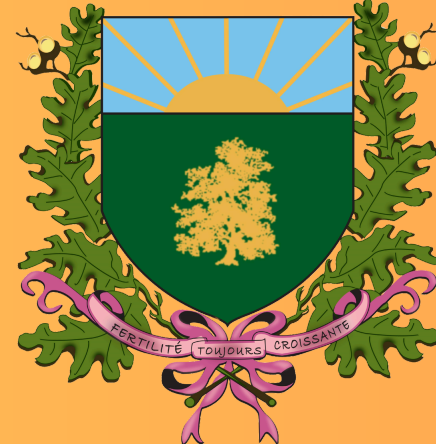
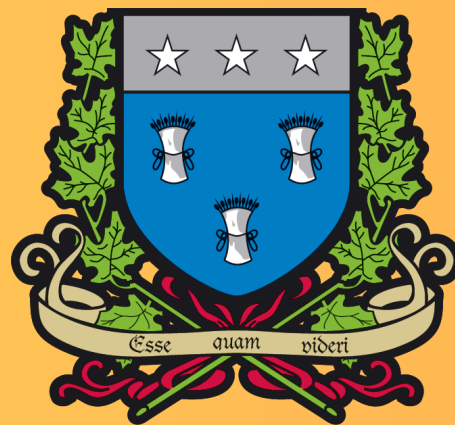


# PROGRAMMATION AUTOMNE 2024



## 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

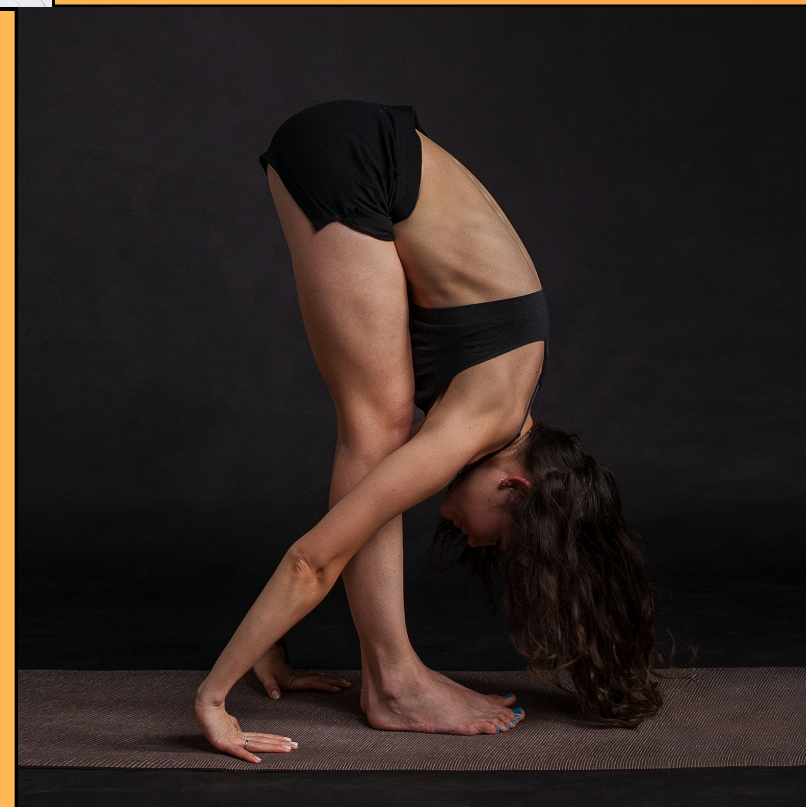
Information :

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**

**ERRATUM :** Le coût du FUTSAL INTÉRIEUR aurait dû être 100\$ et non 65\$ plus taxes. Le tarif sur Qidigo est le bon.

# 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:

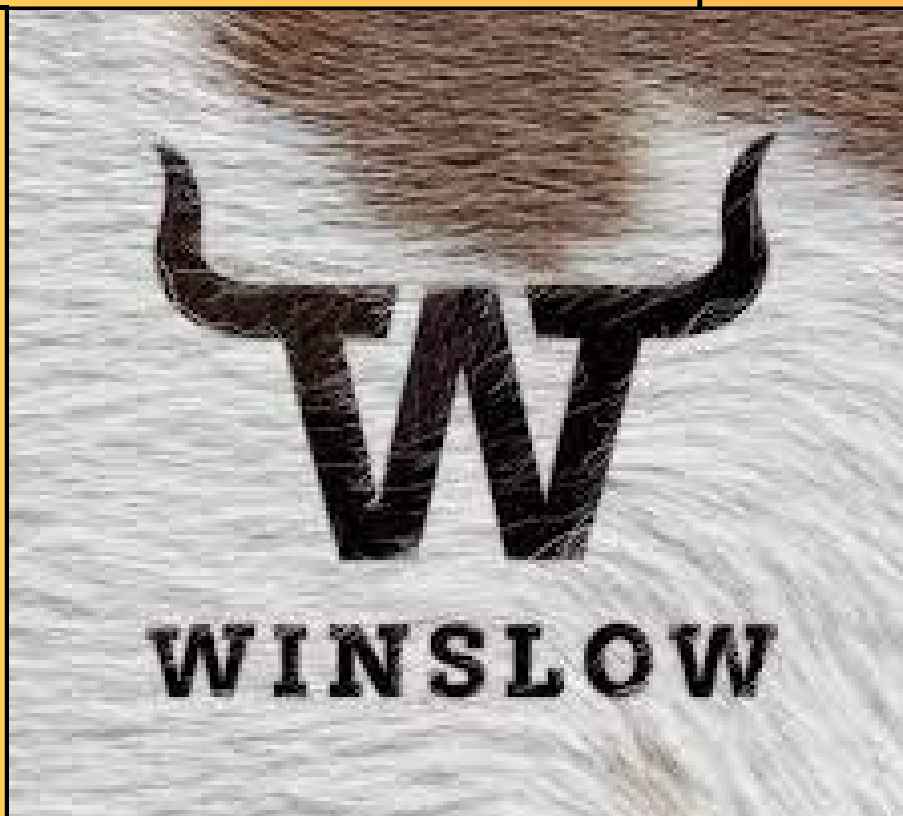
De 10h15 à 11h15

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



# Patinage et Hockey libre

Mardi : 15h30 à 16h30.....Patin libre  
Samedi : 12h30 à 13h20.....Hockey libre  
Dimanche : 12h à 12h50.....Patin libre

À ceci s'ajoutent des périodes supplémentaires lors de journées  
pédagogiques et d'activités spéciales.

Consultez l'horaire complet sur le [www.napierville.ca](http://www.napierville.ca) ou [www.csrlc.ca](http://www.csrlc.ca)



## Tarifification

pour les résidents des municipalités  
non-participantes à cette activité des loisirs

**17 ans et - : 2\$**

**18 ans et + : 4\$**

**Gratuit pour les citoyens des municipalités suivantes:**

Napierville, Saint-Cyprien-de-Napierville, Hemmingford (Canton et Village),  
Saint-Valentin, Saint-Jacques-le-Mineur, Saint-Blaise-sur-Richelieu