

PROGRAMMATION HIVER- 2020



Enfants

DENTELLE AUX FUSEAUX

Âge : 9 à 12 ans
Horaire : Lundi de 15h à 16h30
Lieu : Salle Tournesol
Tarif : 75\$ (6 semaines)
Session : 20 janv. 3 et 24 fév. 9 et 23 mars et 6 avril.
Avec : Mireille Beauchemin

L'élève fera l'apprentissage de la manipulation des fuseaux afin de réaliser des petits projets amusants tout en respectant la technique de base traditionnelle. Aucun pré requis nécessaire.

Enfants

CAMP SOCCER

U6 : Lundi 17h à 18h
U10 : Lundi 18h à 19h
Lieu : Gymnase
Tarif : 35\$ (10 semaines)
Session : 3 fév. au 27 avril
Avec : Louis Courteau

U8 : jeudi 17h à 18h
U12 : jeudi 18h à 19h
Lieu : Gymnase
Tarif : 35\$ (10 semaines)
Session : 6 fév. au 30 avril
Avec : Louis Courteau

Camp d'amélioration et de développement de soccer. Les entraînements seront sous la supervision des entraîneurs de soccer et l'encadrement de Louis Courteau, entraîneur et gestionnaire de soccer reconnu

Pas de cours le 17 et 20 fév. 2 et 5 mars, 13 et 16 avril.

Enfants

HOCKEY COSOM

Âge : 6 à 8 ans
Horaire : Mardi 15h à 16h
Lieu : Cymnase
Tarif : 35\$ (10 semaines)
Session : 14 janv. au 7 avril
Avec : Annabel Morier

Âge : 9 à 12 ans
Horaire : Mardi 16h à 17h
Lieu : Gymnase
Tarif : 35\$ (10 semaines)
Session : 14 janv. au 7 avril
Avec : Annabel Morier

Pratiquez notre sport national dans le gymnase de votre école! Partie supervisée et arbitrée. De l'équipement est mis à la disposition des participants. (Lunettes de protection et bâtons)

Pas de cours le 28 janv. 18 fév. et 3 mars.

Enfants

DANSE HIP-HOP

Âge : 6 à 12 ans
Horaire : Mercredi 15h à 16h
Lieu : Salle Communautaire
Tarif : 65\$ (8 semaines)
Session : 29 janv. au 25 mars
Avec : Studio Underground

Mélange de style tel que le house, locking, popping, breakdance, et encore plus ... Le hip-hop c'est ce que nous retrouvons le plus dans les vidéos clips. Les élèves travailleront le contrôle et la précision du mouvement tout en s'amusant.

Pas de cours le 4 mars

Enfants

ARTÉMIX

Âge : 6 à 12 ans
Horaire : Jeudi 15h à 16h
Lieu : Salle Communautaire
Tarif : 55 \$ (8 semaines)
Session : 16 janv. au 12 mars (congé le 5 mars)
Avec : Caroline Allaire

Session de libre expression à travers l'Art! Nous allons explorer différentes sphères de plusieurs dimensions artistiques. Ce cours est construit selon les intérêts et besoins du groupe. Art plastique et récupération, art de la musique (danse et instruments), art culinaire, art dramatique et l'exploration de l'étirement corporel.

Enfants

MINI-PARCOURS

Âge : 6 à 12 ans
Horaire : Vendredi 11h55 à 12h35
Lieu : Cymnase
Tarif : 50\$
Session : 17 janv. au 3 avril
Avec : Caroline Allaire et Annabel Morier

Parcours et ateliers stimulants pour tonifier tous les muscles du corps en ciblant selon l'âge les zones musculaires. Ce cours est une introduction à l'entraînement, il réveille les réflexes, ainsi qu'augmente le travail de collaboration et de débrouillardise.

Pas de cours le 6 et le 27 mars

PROGRAMMATION HIVER- 2020



Adultes

ZUMBA

Âge : 18 ans et plus
Horaire : Jeudi 19h à 20h
Lieu : Salle Communautaire
Tarif : 65\$ (12 semaines)
Session : 16 janv. au 9 avril
Avec : Lisa Dubray

ZUMBA

AVEC MUSCULATION
Âge : 18 ans et plus
Horaire : Mardi 19h à 20h
Lieu : Cymnase
Tarif : 65\$ (12 semaines)
Session : 14 janv. au 7 avril
Avec : Lisa Dubray

Mélange de musiques latines et internationales adaptées à la clientèle de tout niveau, pour un entraînement aussi amusant qu'efficace. Offert avec des options sans saut pour s'adapter à tous les besoins

Pas de cours le 3 et 5 mars

Adultes

PIYO LIVE JEUDI

Âge : 18 ans et plus
Horaire : Jeudi 12h50 à 13h50
Lieu : Salle Communautaire
Tarif : 75\$ (12 semaines)
Session : 16 janv. au 9 avril
Avec : Caroline Allaire

PIYO LIVE LUNDI

Âge : 18 ans et plus
Horaire : Lundi 18h30 à 19h30
Lieu : Salle Communautaire
Tarif : 75\$ (12 semaines)
Session : 13 janv. au 6 avril
Avec : Caroline Allaire

Piyo Live est un cours qui mise essentiellement sur le renforcement musculaire du Pilates, ainsi que sur l'étirement en profondeur du Yoga. Vous n'aurez besoin que de quatre choses: un tapis de yoga, une bouteille d'eau, une serviette et votre détermination!

Pas de cours le 2 et le 5 mars

Adultes

STRETCHING

Âge : 18 ans et plus
Horaire : Jeudi 13h55 à 14h55
Lieu : Salle Communautaire
Tarif : 75\$ (12 semaines)
Session : 16 janv. au 9 avril
Avec : Caroline Allaire

Ce cours est composé d'exercices d'étirements permettant l'assouplissement des muscles et le renforcement des articulations. Ce cours est excellent pour la prévention des blessures. De retour au calme, il recentre, remet en contact avec notre corps et la respiration.

Pas de cours le 5 mars

Adultes

YOGA MERCREDI

Âge : 18 ans et plus
Horaire : 18h30 à 20h
Lieu : Salle Communautaire
Tarif : 80\$ (12 semaines)
Session : 15 janv. au 8 avril
Avec : Gaétane Gill

YOGA VENDREDI

Âge : 18 ans et plus
Horaire : 9h à 10h30
Lieu : Salle Communautaire
Tarif : 80\$ (12 semaines)
Session : 17 janv. au 10 avril
Avec : Gaétane Gill

Cours d'initiation au Hatha Yoga. En alliant le mouvement à la respiration, cette discipline ancestrale permet de reprendre contact avec son corps. Matériel requis : tapis de yoga.

Pas de cours le 4 et 6 mars

Adultes

BOOTCAMP - FITNESS

Âge : 18 ans et plus
Horaire : Vendredi 6h à 6h45
Lieu : Salle Municipale
Tarif : 75\$ (12 semaines)
Session : 17 janv. au 10 avril
Avec : Caroline Allaire

Cours visant un entraînement très varié: entraînement en pyramide, par intervalle, sous forme de station (Bootcamp), et bien d'autres

Pas de cours le 6 mars

INSCRIPTIONS EN LIGNE



WWW.SMSR.QUEBEC