



INSCRIPTIONS ACTIVITÉS – PRINTEMPS 2023

À PARTIR DU 26 MARS 9 :00 SUR



DESCRIPTIONS

Abdos et fesses de fer : Atelier par station visant à tonifier tout le tronc et les muscles environnants. Ce moment d'exercice sera des plus variés. Inspiré de Pilates, fitness avancé et de mouvements flow, abdos/fessiers augmentera votre équilibre, musculature et endurance.

Ateliers créatifs : Projets de bricolage, d'arts ou de peinture sur des thèmes variés pour stimuler la créativité des jeunes. Le cours parfait pour vos artistes en herbe!

Bootcamp mini- parcours : Atelier stimulant pour tonifier tous les muscles du corps en ciblant, selon l'âge, les zones musculaires.

Boxe : Sport par excellence pour vous défouler (grosse journée au travail frustrante? canaliser cette énergie sur un sac de frappes), améliorer votre santé cardio-vasculaire, votre silhouette, votre estime, développer votre musculature et plus! Entraîneur plusieurs fois champion : Terry Osias. <https://toboxestudio.com/>

Danse en ligne country: Venez poursuivre vos apprentissages ou vous initier à la danse country dans une ambiance conviviale. Vous apprendrez le vocabulaire et les pas de base afin de bien maîtriser les chorégraphies qui deviendront peu à peu plus complexes et amusantes. Nathalie vous donnera plein de trucs afin de mémoriser les enchaînements de pas. Accessible à tous, 12 ans et plus. Plaisir garanti!

Danse hip hop : Un cours dans lequel vous apprendrez à danser comme vos artistes préférés. Le hip-hop est un style de danse rythmée très populaire qui ne cesse de grandir. Mélange de style tel que le house, locking, popping, breakdance, et encore plus!

Entraînement circuit extérieur-NOUVEAU : Venez brûler des calories ! Ce cours d'entraînement extérieur alterne différents exercices cardio et musculaires avec des périodes de récupération et d'exercices plus modérés. Chacun peut participer et respecter ses capacités et ses limites personnelles. Plaisir et sueurs garantis !

Fitness : Cours semi-privé en salle. Exercices ayant comme objectif d'améliorer le tonus/cardio. Chaque participant(e) a ses propres exercices pour relever ses défis personnels. Une partie du cours permettra de relever quelques défis en groupe. Bienvenue à tous les niveaux et tous les âges.

Karaté: Cours basé principalement sur la mobilité et la fluidité. En plus des techniques classiques de frappes et de défense, les élèves verront aussi des dégagements sur saisie et quelques techniques de mise à terre. Bien sûr, les katas font partie intégrale de l'enseignement, mais la pratique avec partenaires est principalement utilisée pour l'apprentissage. ***Pour ceux qui suivent le cours depuis plus d'une session, examen prévu pour l'obtention d'une ceinture.**

Pickleball: Combinaison du tennis, du badminton et du ping-pong. Saisissez l'occasion d'apprendre les bases et les règles de ce sport pour la saison estivale. Un expert passionné vous guidera dans l'apprentissage du pickleball. ***Pour les initiés, nous vous invitons à jouer tous les mardis, sur la patinoire, dès le 11 avril, si la température le permet.**

PIYO : Mélange de yoga et Pilates sur de la musique rythmée qui permet d'améliorer votre endurance et votre souplesse musculaire.

Santé / Stretching : Moment de pur plaisir de 30 minutes à stimuler cardio, musculation, coordination et équilibre. Le tout est suivi de 45 minutes d'étirements pour améliorer la souplesse musculaire, la posture et les articulations. Bienvenue aux 60 ans et +!

Stretching : Étirements pour améliorer la souplesse musculaire, la posture et les articulations.

Strong: Entraînement par intervalles, au poids du corps, de haute intensité, dynamique et adaptable aux besoins des participants. Très efficace pour brûler beaucoup de calories.

Vie active : Vie active, c'est vieillir activement. Il s'agit simplement d'intégrer l'activité physique à la vie quotidienne, selon ses possibilités physiques. C'est une activité ZEN, au son d'une musique, avec animateur (trice) expliquant les mouvements à effectuer selon la capacité de chacun, et qui permet de socialiser dans une atmosphère détendue. Organisé par la FADOQ. Pour informations et inscriptions 450-584-3169.

Zumba: Dansez sur des chorégraphies au son de la musique latine telles que merengue, salsa, etc. Un entraînement cardiomusculaire dynamique où chacun peut suivre son propre rythme.

Veillez noter que pour la session, les jeunes inscrits aux activités parascolaires devront se rendre à la maison lorsque l'activité sera terminée. Il n'y aura pas de retour au service de garde. Également, étant donné la pleine capacité du service de garde de l'école Des Trois-Temps, ainsi que la politique sur le transport scolaire, un enfant non inscrit au service de garde sur une base régulière ne pourra pas le fréquenter avant une activité parascolaire. Merci de votre compréhension.