



INSCRIPTIONS ACTIVITÉS – PRINTEMPS 2026

À PARTIR DU 22 MARS À 9 :00 SUR



Veillez noter que pour tous les cours offerts entre 15h et 18h, aucun retour au service de garde n'est possible.

Pour s'assurer de la tenue des cours et pour maintenir un tarif raisonnable, il est nécessaire d'avoir un minimum de participants. Nous privilégions donc l'inclusion des citoyens des autres municipalités au même tarif que les Saint-Marcois. Toutefois, si un cours devait dépasser son maximum d'inscriptions, les inscrits Saint-Marcois seront priorisés et les désinscrits non-résidents seront remboursés.

Il est possible de prendre entente pour payer les frais d'inscription en deux versements. Dans ce cas, vous ne pourrez pas faire votre inscription vous-mêmes et devrez communiquer avec Patricia aux services des loisirs. Il se peut que le prix d'un cours change d'une session à une autre. Le coût est calculé selon le nombre de cours donnés, le nombre de participants minimums exigés et le salaire versé au professionnel qui donne le cours.

Il est possible de louer le gymnase pour pratiquer un sport qui vous intéresse. Les plages horaires disponibles peuvent varier. Le coût de la location du gymnase est de 11\$/heure. Un adulte doit être présent en tout temps durant la période de location et les breuvages et la nourriture ne sont pas tolérés. Votre réservation peut se faire auprès du service des loisirs de la municipalité.

DESCRIPTIONS

Abdos et fesses de fer : Entraînement fonctionnel encadré, alliant plaisir, énergie et dépassement de soi. Ce cours met l'accent sur le renforcement des abdominaux et des fessiers à travers une variété de mouvements fonctionnels soigneusement sélectionnés pour travailler tout le corps. Chaque séance intègre également des segments ciblant la perte de masse grasse, l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire et le développement de la puissance musculaire.

Boxe (enfants et adultes) : Sport par excellence chez les enfants pour développer la discipline sportive et le dépassement personnel tout en s'amusant. Sport également convoité pour les plus grands afin de se défouler, canaliser son énergie sur un sac de frappes, améliorer sa santé cardio-vasculaire, son estime, et pour développer sa musculature et plus! Cours de mise en forme à travers l'entraînement du boxeur sans contact de combats.

Cross-Training Cardio : Activité physique très complète qui vise à effectuer plusieurs exercices variés de cardio et de renforcement musculaire, avec un temps de récupération variable. Les exercices sont effectués aux poids du corps ou avec du matériel (kettlebells, haltères, cordes et élastiques). C'est un entraînement qui sollicite tous les groupes musculaires et qui aidera à développer tant le haut que le bas du corps. Avec cross-training, vous êtes poussés à dépasser vos limites et donner le meilleur de vous à chaque instant. Ainsi, vous sentirez rapidement les effets de vos efforts sur votre condition physique et profiterez de résultats visibles en un minimum de temps !

Danse en ligne country

- **Débutant :** Ce cours permet de s'initier à la danse country et d'apprendre les pas et le vocabulaire des pas de base. S'adresse aux gens qui n'ont jamais dansé ou qui veulent danser dans la simplicité. Le cours est accessible à tous dans une ambiance amicale et décontractée.
- **Débutant novice:** Ce cours s'adresse à toute personne dont les bases de la danse country sont acquises. Vous serez initiés à des chorégraphies un peu plus complexes et variées qui vous apporteront un peu plus de défis.
- **Novice intermédiaire:** Ce cours s'adresse à des danseurs aguerris pour apprendre des chorégraphies plus complexes. Nécessite de la révision / pratique en dehors des heures de cours.

Fitness semi privé (max. 6) : Cours semi-privé en salle. Programme individuel. Chaque participant(e) a ses propres exercices pour relever ses défis personnels et améliorer sa condition actuelle. Tonus, cardio, mobilité, souplesse, équilibre, conscience/connaissance de son corps selon le cas. Une partie du cours permettra de relever quelques défis en groupe. Bienvenue à tous les niveaux, blessé(e) ou retour progressif, de tous les âges.

NOUVEAU - Improvisation : À la saveur de la Ligue nationale d'improvisation (LNI), on propose une session où les jeunes pourront développer leur spontanéité, leur créativité et leur esprit d'équipe à travers des jeux de rôles et des scénarios imprévus. On leur enseignera d'abord les règles et les pénalités qu'ils devront suivre à l'image des professionnels, avant de s'amuser à travers des joutes d'impro.

Mobilité et stretching : Chaque séance est unique et s'adapte aux besoins du groupe, oscillant entre calme profond et activation. Ce moment guidé combine mobilité articulaire, étirements statiques et dynamiques, ainsi qu'un travail de conscience corporelle favorisant l'alignement, l'équilibre et le mieux-être global. L'objectif : réduire les tensions articulaires et tendineuses, améliorer la souplesse musculaire et la posture, se reconnecter à soi dans le respect du rythme du corps. En séquences bloc ou en flow, ce cours est une invitation à bouger avec présence, à relâcher les charges du quotidien... et à simplement vous faire du bien.

PIYO : C'est l'énergie du fitness avec la grâce du yoga et la précision du Pilates. Ce cours au rythme soutenu enchaîne des mouvements fluides INSPIRÉS du yoga et du Pilates, pour sculpter, renforcer et assouplir le corps — sans impact et sans équipement. Chaque séance mobilise tous les groupes musculaires à travers des séquences dynamiques, alliant souplesse, tonus, équilibre et contrôle. On travaille en profondeur, on transpire, on s'aligne et on sort revitalisé.

Santé / Stretching : Bien-être global. Un cours complet de 75 minutes conçu pour tous les âges, particulièrement apprécié par les personnes de 65 ans et plus. Chaque séance est divisée en deux temps de 30 à 45 minutes chacun :

1. Mise en mouvement du corps stimulant la musculation et la capacité cardiovasculaire;
2. Portion qui favorise la souplesse, calme le système nerveux et aide à relâcher les tensions.

TransForme: Énergie - Force -Endurance. Ce cours dynamique combine le meilleur de deux mondes : le format Tabata, pour booster le cardio et la combustion des graisses et les circuits fonctionnels pour renforcer l'ensemble du corps de manière équilibrée et efficace. Chaque séance est construite autour de blocs d'efforts courts et intenses, entrecoupés de périodes actives ou de récupération consciente, afin de maximiser les résultats. Un travail global incluant force, mobilité et endurance musculaire. Une attention portée à la posture, à la qualité du mouvement et à l'engagement du tronc. Que vous souhaitiez transpirer, vous tonifier ou vous dépasser, ce cours est un excellent tremplin pour retrouver une forme complète, dans le plaisir du mouvement.

Yoga : À l'image du printemps qui s'éveille, rejoignez-nous pour une séance de Vinyasa où le mouvement devient poésie. Dans cet enchaînement fluide et créatif, chaque posture est guidée par votre respiration créant un flow harmonieux qui sculpte le corps et apaise l'esprit. Venez chercher l'équilibre parfait entre puissance et flexibilité pour démarrer la session en toute vitalité.

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.