

LOISIRS : PROGRAMMATION AUTOMNE 2018

INSCRIPTION

Sur internet : du 28 août au 7 septembre
Au bureau municipal : du 4 au 7 septembre
www.infoange.ca

POLITIQUE D'INSCRIPTION DISPONIBLE SUR NOTRE SITE INTERNET.

Intervales-Musculation-Cardio - Adultes

Par ce cours, vous expérimenterez les intervalles, la musculation et le cardio de manière intense. Ainsi, vous pourrez améliorer votre Indice de Masse Corporelle. Ce cours s'adresse aux personnes en bonne condition physique désirant favoriser la dépense calorique.

Clientèle : Adultes en forme

Dates : Du 18 septembre au 6 décembre 2018*

Durée : 12 cours

Horaire : Soit le mardi de 19h00 à 20h00
et/ou le jeudi de 19h00 à 20h00

Endroit : Gymnase de l'école Jean-XXIII

Responsable : Kinésologue de l'équipe Concept Kiné-Pro

Coût : Voir encadré page 12



3-60 - 60 ans et +

Ce cours s'adresse aux personnes de 60 ans et plus, sans limitation majeure, désirant travailler trois objectifs de santé essentiels, tels que la posture, l'équilibre et l'endurance musculaire.

Clientèle : Adultes (60 ans et +)

Dates : Du 19 septembre au 5 décembre 2018*

Durée : 12 cours

Horaire : Le mercredi de 10h00 à 11h00

Endroit : Local FADOQ d'Ange-Gardien

Responsable : Kinésologue de l'équipe Concept Kiné-Pro

Coût : Voir encadré page 12

Formule 20-20-20 - Adultes

Dans une formule dynamique, ce cours permet de travailler plusieurs aspects de la condition physique. 20 min-cardio, 20 min-musculation, 20 min-étirements.

Clientèle : Adultes débutants ou remise en forme

Dates : Du 18 septembre au 4 décembre 2018*

Durée : 12 cours

Horaire : Le mardi de 18h à 19h

Endroit : Gymnase de l'école Jean-XXIII

Responsable : Kinésologue de l'équipe Concept Kiné-Pro

Coût : Voir encadré page 12



COÛTS DES COURS DE CARDIO (RABAIS À L'ACHAT DE DEUX COURS)

INTERVALES-MUSCULATION-CARDIO,
3-60, FORMULE 20-20-20,
MOBILITÉ ET ÉTIREMENTS ET ZUMBA

1x/semaine à 96,00 \$

2x/semaine à 168 \$

Paiement par chèque (possibilité de versements datés des 13 septembre et 4 octobre 2018) ou en argent comptant.

* Veuillez noter qu'il y a possibilité de reports de cours selon les besoins de l'école et qu'un nombre minimal de participants doit être atteint pour chaque cours.

LOISIRS : PROGRAMMATION AUTOMNE 2018

Mobilité et étirements

Par ce cours, vous expérimenterez des exercices de mobilité au sol et debout, ainsi que des étirements globaux et spécifiques. Nul besoin d'un niveau de forme physique pour participer à ce cours qui fait du bien. Réduction de la douleur et augmentation de votre mobilité générale seront parmi les bienfaits ressentis.

Clientèle : Adultes

Dates : Du 21 septembre au 7 décembre 2018

Durée : 12 cours

Horaire : Le vendredi de 13h30 à 14h30

Endroit : Salle communautaire de l'hôtel de ville

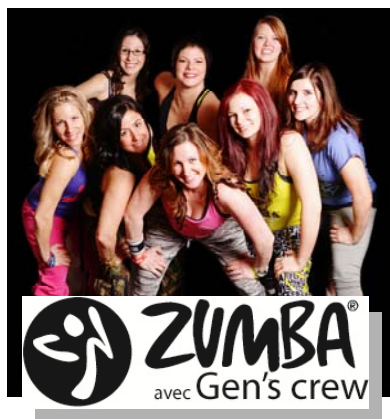
Responsable : Kinésologue de l'équipe Concept Kiné-Pro

Coût : Voir encadré page 12

Matériel requis : Vêtements confortables



Zumba - 16 ans et +



Le Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session. Les chorégraphies s'inspirent principalement de diverses danses rythmées.

Clientèle : Adultes (16 ans et +)

Dates : Du 19 septembre au 5 décembre 2018*

Durée : 12 cours

Horaire : Le mercredi de 19h00 à 20h00

Endroit : Gymnase de l'école Jean-XXIII

Professeur : Valérie Labrecque, instructrice certifiée de l'équipe Zumba avec Gen

Coût : Voir encadré page 12

Plein-Air Zen

Entraînement novateur « slow move ». Jamais vos muscles profonds n'auront travaillé aussi intensément dans une atmosphère de détente et de zénitude! Entraînement sur place, en plein air. Détails au www.cardiopleinair.ca/programmes

Clientèle : Adultes désirant améliorer posture, tonus musculaire et mobilité, tout en arrivant à un état de détente profonde

Dates : Du 18 septembre au 20 novembre 2018

Durée : 10 semaines

Horaire : Le mardi de 12h15 à 12h45

Endroit : Parc F. Ménard, accès par le cul-de-sac de la rue Canrobert

Responsable : Corinne Landry, entraîneuse certifiée

Coût : 80 \$, paiement par chèque (possibilité de versements datés des 13 septembre et 4 octobre 2018) ou argent comptant.

Matériel requis : Serviette et tapis d'exercice

(au besoin, tapis en vente ou en location au 450 293-0066)

Note : Si mauvaise température, possibilité de reprise le jeudi même heure, même endroit.



LOISIRS : PROGRAMMATION AUTOMNE 2018

Plein Air Cardio-Musculation

Programme d'entraînement cardio et musculaire varié en plein air, adapté à la condition physique de chacun, sous forme de circuits, stations et exercices en groupe. * Les enfants et les poussettes sont les bienvenus sur place! Les enfants qui désirent suivre le programme assidument sont les bienvenus dès 8 ans et, à titre de participant, doivent payer leur inscription. **Annulation/remise d'entraînement seulement en cas d'orage ou de météo extrême. Si apparence de mauvais temps ou pluie légère, l'entraînement a lieu quand même.

Clientèle cible : Adultes*

Dates : Du 17 septembre au 19 novembre 2018. Beau temps, mauvais temps**

Durée : 10 périodes

Horaire : Le lundi de 18h45 à 19h45

Endroit : Près des jeux d'eau (en face du CPE Bambin Club au 255, rue Saint-Jean)

Responsable : Corinne Landry, entraîneuse certifiée

Coût : 90 \$, paiement par chèque (possibilité de versements datés des 13 septembre et 4 octobre) ou en argent comptant.

Matériel : Si vous avez un tapis et un élastique d'exercice, apportez-le, ainsi que votre bouteille d'eau et serviette.



Soccer - Enfants

Pour le plaisir de jouer au soccer et de perfectionner ses habilités. 40 minutes d'ateliers dirigés et 20 minutes de matchs.

Clientèle : Groupe 1 : 6 à 8 ans / Groupe 2 : 9 à 11 ans (Mixtes ou séparés selon les inscriptions).

Dates : Du 22 septembre au 8 décembre 2018 (excepté les 27 octobre et 1 décembre 2018) (10 cours)

Horaire : Les samedis entre 8h30 et 10h30 (1 heure par groupe, l'horaire sera déterminé selon le nombre d'inscriptions).

Endroit : Gymnase de l'école Jean-XXIII

Responsable : Simon Brasseur, entraîneur dans le milieu scolaire certifié PNCE et enseignant.

Coût : 80 \$, paiement par chèque (possibilité de versements datés des 13 septembre et 4 octobre 2018) ou argent comptant.

Note : Minimum 9 inscriptions par groupe, maximum 12 par groupe.

Matériel requis : Souliers de sport, chandail à manches courtes, culotte courte et protège-tibia obligatoires. Ballons fournis sur place.



Cours de musique et de chant

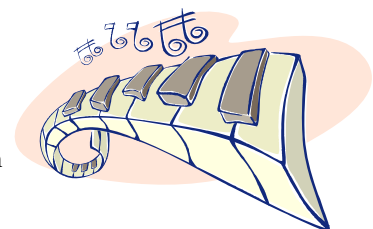
COURS DE PIANO

Professeur : Marie-Ève Morency

Lieu : Bibliothèque municipale

Horaire : Les lundis, dès le 17 septembre 2018

Pour informations et inscription : 450 776-7479, 450 775-2792, mo.marieve@hotmail.com



COURS DE CHANT POPULAIRE

COURS DE VIOLON, À PARTIR DE 4 ANS

Professeur : Lucie Cousineau, enseignante en musique et art drastique depuis plus de 20 ans. Enseignante à la Commission scolaire des Hautes-Rivières depuis 12 ans. Diplômée en musique à Sherbrooke. Spécialisée en pédagogie pour enfants.

Lieu : Bibliothèque municipale

Horaire : Les mercredis

Pour informations et inscription : 450 204-8371



LOISIRS : PROGRAMMATION AUTOMNE 2018

L'École de danse Cabriole

L'ÉCOLE DE DANSE CABRIOLE



L'École de danse Cabriole de Stéphanie Labonté-Licker reprend ses classes. Au programme : cours de **ballet Cecchetti, jazz Simonson et lyrique**. Cette école permettra de vivre l'expérience des spectacles de danse de façon professionnelle avec un spectacle de fin d'année.



INSCRIPTION
Sur internet :
Du 28 août au 7 septembre
Au bureau municipal :
Du 4 au 7 septembre
www.infoange.ca

**DU SAMEDI 15 SEPTEMBRE AU
 SAMEDI 22 DÉCEMBRE 2018
 ET DU SAMEDI 12 JANVIER 2019,
 JUSQU'AU SPECTACLE**

TARIFS :

Pré-ballet : 125 \$/année - 1 fois/semaine
Danse 1, 2 et 3 : 210 \$/année - 1 fois/semaine
Danse 4 et 5 : 360 \$/année - 2 fois/semaine
Adultes : 200 \$/année - 1 fois/semaine

Possibilité de paiement par chèques post-datés des 13 septembre 2018 et 10 janvier 2019.

Les coûts incluent le DVD et les frais de location des costumes du spectacle.

HABILLEMENT FILLES : Maillot noir, collant et chaussons de ballet rose et jupette au choix

HABILLEMENT GARÇON : T-shirt noir ou blanc, short noir et chaussons de ballet noir.

HORAIRE*

MERCREDI	SAMEDI
Danse 4 : 17h30 à 18h30 ballet	Danse 5 : 8h00 à 9h00 jazz
Pointes : 18h30 à 19h00	Danse 4 : 8h45 à 9h45 jazz
Danse 5 : 19h00 à 20h00 ballet	Pré-ballet : 9h00 à 9h30
Adultes : 20h00 à 21h00	Danse 1 : 9h30 à 10h30
	Danse 2 : 10h30 à 11h30
	Danse 3 : 11h30 à 12h30

*Il est possible que certains groupes soient jumelés selon le nombre d'inscriptions par groupe, ce qui entraînerait un changement dans l'horaire.

Niveaux

Pré-ballet (2-3 ans) : Découverte des bases du ballet par des jeux et des comptines. Min. 6 inscriptions.

Danse 1 (4-5 ans), Danse 2 (6-7 ans) et Danse 3 (8-9 ans) : Apprentissage du ballet et introduction au jazz. Min. 6 inscriptions.

Danse 4 (10-13 ans) et Danse 5 (14-17 ans) : Classe de ballet (travail sur pointes) et classe de jazz/lyrique à chaque semaine. Possibilité de compétitions. Min. 6 inscriptions.

Adultes (18 ans et +) : Technique de ballet et/ou jazz selon le choix des participants, dans le plaisir et sans jugement. Possibilité de participer au spectacle de fin d'année. Min. 4 inscriptions.

LOISIRS : PROGRAMMATION AUTOMNE 2018

Pickleball et Badminton libre - Adultes

Clientèle : Adultes

Dates : Du 17 septembre au 3 décembre 2018

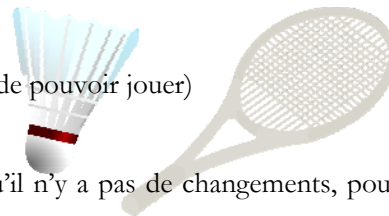
Horaire : Les lundis entre 18h et 21h (vous devez arriver avant 20h15 pour vous assurer de pouvoir jouer)

Endroit : Gymnase de l'école Jean-XXIII

Coût : 2,50 \$/30 minutes, payable sur place avant de jouer.

Note : Aucune inscription requise. Consultez le www.infoange.ca pour vous assurer qu'il n'y a pas de changements, pour connaître les règlements et le mode de fonctionnement.

Matériel requis : Souliers de sport obligatoires. Possibilité de prêt de raquettes et volants sur place au besoin (pièce d'identité requise).



Activité libre familiale - GRATUIT

Une activité pour la famille où les enfants auront la chance de faire des jeux libres dans un gymnase. Du matériel sportif sera mis à la disposition des familles (tapis, matériel pour la motricité, ballons, ect.). La formule coopérative est privilégiée pour cette activité ludique familiale!

Clientèle : Parent/Enfants (9 mois-12 ans)

Dates : Du 22 septembre au 15 décembre 2018 (excepté le 1^{er} décembre)

Horaire : Les samedis entre 11h et 14h, **avec parents**

Endroit : Gymnase de l'école Jean-XXIII

Coût : Gratuit

Note : Aucune inscription requise. Surveillez le www.infoange.ca ou la page Facebook du Comité des loisirs pour vous assurer qu'il n'y a pas de changement.

Matériel requis : Souliers de sport obligatoires.



Activités sportives pour les 12-15 ans - GRATUIT



Clientèle : 12 à 15 ans

Dates : Du 22 septembre au 15 décembre 2018 (excepté le 1^{er} décembre 2018)

Horaire : Les samedis entre 14h et 15h30

Endroit : Gymnase de l'école Jean-XXIII

Coût : Gratuit

Note : Aucune inscription requise. Surveillez le www.infoange.ca ou la page Facebook du Comité des loisirs pour vous assurer qu'il n'y a pas de changement.

Matériel requis : Souliers de sport obligatoires.

Fonctionnement pour la réservation de période au gymnase

Il est possible, selon les disponibilités, de former un groupe sportif pour pratiquer un sport au gymnase ou pour pratiquer un sport en famille ou entre amis. Les citoyens qui désirent réserver une session au gymnase de l'école peuvent le faire en communiquant avec Jennie Rainville au 450 293-7575 ou j.rainville@municipalite.ange-gardien.qc.ca.

Tarifications pour réservations de groupes sportifs

Hockey cossum : 70 \$/heure

Autres sports : 50 \$/heure

Groupes 18 ans et moins : 35 \$/heure.