

LOISIRS : PROGRAMMATION PRINTEMPS 2018

INSCRIPTION AU BUREAU MUNICIPAL ET AU WWW.INFOANGE.CA DU 19 AU 23 MARS 2018

POLITIQUE D'INSCRIPTION DISPONIBLE SUR NOTRE SITE INTERNET.

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 11 avril au 6 juin 2018 (pas de cours le 25 avril 2018)

Durée : 8 cours

Horaire : Le mercredi de 19h à 20h

Endroit : Gymnase de l'école Jean-XXIII

Professeur : Caroline Dozois, instructrice certifiée de l'équipe Zumba avec Gen

Coût : Voir encadré page 8.

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 6 avril au 1^{er} juin 2018 (pas de cours le 27 avril 2018)

Durée : 8 cours

Horaire : Le vendredi de 13h30 à 14h30

Endroit : Salle communautaire de l'hôtel de ville

Responsable : Un(e) kinésologue de l'équipe Concept Kiné-Pro

Coût : Voir encadré au bas de la page

Matériel requis : Vêtements confortables

Note : Minimum 8 inscriptions



LOISIRS : PROGRAMMATION PRINTEMPS 2018

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 10 avril au 29 mai 2018 et Du 12 avril au 31 mai 2018

Durée : 8 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 : Un(e) kinésologue de l'équipe Concept Kiné-Pro

Coût : Voir encadré au bas de la page



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 11 avril au 30 mai 2018

Durée : 8 cours

Horaire : Le mercredi de 10h00 à 11h00

Endroit : Local FADOQ d'Ange-Gardien

Responsable : Un(e) kinésologue de l'équipe
Concept Kiné-Pro

Coût : Voir encadré au bas de la page

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 10 avril au 29 mai 2018 et Du 12 avril au 31 mai 2018

Durée : 8 cours

Horaire : Soit le mardi de 18h00 à 19h00
et/ou le jeudi de 20h00 à 21h00

Endroit : Gymnase de l'école Jean-XXIII

Responsable : Un(e) kinésologue de l'équipe Concept Kiné-Pro

Coût : Voir encadré au bas de la page

Note : Minimum 8 inscriptions

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 64,00 \$

2x/semaine à 112,00 \$

Paiement par chèque (possibilité de versements datés des 29 mars et 19 avril 2018) ou en argent comptant.

Pickleball et Badminton libre - Adultes

Clientèle : Adultes

Dates : Jusqu'au 21 mai 2018

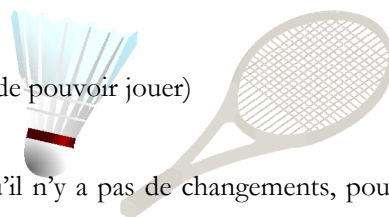
Horaire : Les lundis entre 18h et 21h (vous devez arriver avant 20h15 pour vous assurer de pouvoir jouer)

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).



LOISIRS : PROGRAMMATION PRINTEMPS 2018

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 10 avril au 12 juin 2018

Durée : 10 semaines

Horaires : 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 29 mars et 19 avril 2018) ou en argent comptant.

Matériel requis : Serviette et tapis d'exercice (au besoin, tapis en vente ou en location au 450 293-0066)

Note : Minimum 10 inscriptions. Si pluie légère, le cours est maintenu. Si pluie forte ou orage, téléphonez une heure avant l'entraînement au 450-293-0066 et écoutez le message sur la boîte vocale. Possibilité de reprise le jeudi même heure, même endroit.



Cardio-Vitalité

Entraînement par intervalles structurés. Comprend un échauffement, une période d'effort cardiovasculaire et de la musculation avec bande élastique et matelas d'exercice. Entraînement en déplacement en plein air. Détails au www.cardiopleinair.ca/programmes

Clientèle : Adultes en initiation ou déjà en forme. Alternatives d'intensité proposées pour adapter à la condition de chacun. Idéal pour s'entraîner en respectant les contraintes que vous impose une quelconque pathologie.

Dates : Du 10 avril au 12 juin 2018 et Du 13 avril au 15 juin 2018

Durée : 10 semaines

Horaires : Le mardi et/ou le vendredi, de 9h30 à 10h30

Endroit : Halte Angéline de la piste cyclable *La Montérégiade* (face au 687, rang Saint-Georges)

Responsable : Corinne Landry, entraîneuse certifiée

Coût : 100 \$/1x sem., 180 \$/2x sem., paiement par chèque (possibilité de versements datés des 29 mars et 19 avril 2018) ou en argent comptant.

Matériel requis : Élastiques d'entraînement et tapis d'exercice (au besoin, équipements en vente ou en location au 450 293-0066)

Note : Minimum 10 inscriptions. Si pluie légère, le cours est maintenu. Si pluie forte ou orage, téléphonez une heure avant l'entraînement au 450 293-0066 et écoutez le message sur la boîte vocale. Possibilité de cours au local FADOQ, au sous-sol de l'hôtel de ville.



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 : Jusqu'au 31 mars 2018

Horaires : 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 : Jusqu'au 31 mars 2018

Horaires : 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.