

Loisirs COURS 2012



Enfant-forme parent-enfant

Petites chorégraphies, exercices divers afin de garder l'intérêt des enfants. Des activités avec musique qui font du cours un cours varié et amusant! Il s'agit d'un cours progressif où les parents sont présents au début de la session jusqu'à ce que l'enfant participe seul au cours.

Pour les 4 à 6 ans

Quand: les mardis de 18h00 à 18h40

Professeur: Karine Breault

Coûts: 60\$ Endroit: Salle municipale

Du 17 janvier au 27 mars 2012 (10 cours)

(pas de cours le 6 mars car c'est la relâche)



Troupe chante-danse

Si chanter, danser et jouer la comédie t'intéresse, inscris-toi à la troupe de *La Place des Artistes* afin de développer ta créativité, ton esprit d'équipe, ton rythme et surtout, vivre ta passion jusqu'au bout! Pour vivre une expérience de scène comme une vraie Star....

Quand: les samedis du 21 janvier au 31 mars
(10 cours) (pas de cours le 4 février)

Professeur: Lucie Cousineau

Endroit: Salle municipale

Coûts: 100\$

Le matériel est inclus ainsi que les micros-casques



7-8 ans de 8h30 à 9h30
9-11 ans de 9h45 à 10h45
12-14 ans de 11h00 à 12h00

*Chaque élève aura à la fin de la session un dvd montage des activités et photos souvenirs



Cours Gumboots

Pour 12 ans et plus

Art alliant la musique, la danse et l'éducation physique, en plus de son bagage socio-historique inspirant. Un cours qui s'adresse aux jeunes et aux moins jeunes! Que ce soit pour vous, pour votre adolescent ou pourquoi pas, les deux ensemble, venez bouger avec nous!

Apportez vos **BOTTES DE PLUIE**, votre énergie et plaisir garanti!

Pour les 12 ans et plus

Quand: les **mardis de 18h45 à 19h45**

Professeur: Karine Breault

Coûts: **60\$** Endroit: Salle municipale

Du 17 janvier au 27 mars 2012 (10 cours)

(pas de cours le 6 mars car c'est la relâche)



Stretching adulte et femmes enceintes

Une séance de bien-être

Quand le stress se fait trop insistant, misez sur une séance de stretch : ces postures lentes favorisent la détente et le retour au calme. A pratiquer sans modération dès que le besoin

s'en fait sentir. Le stretching permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une activité idéale pour les personnes nouées, fatiguées et pour les femmes enceintes. Ce cours vous permettra de procurer un maximum de bien-être à votre corps entier et vous permettra d'acquérir plus de flexibilité.



Votre corps vous en remercie!

Quand: les **mardis de 19h50 à 20h50**

Professeur: Karine Breault

Coûts: **70\$**

Endroit: Salle municipale

Du 17 janvier au 27 mars 2012 (10 cours) (pas de cours le 6 mars car c'est la relâche)

Cours de Yoga

Le Yoga est une science ancienne qui est fondée sur un système qui permet de développer harmonieusement le corps, le mental et l'esprit. L'assiduité dans la pratique du yoga vous amènera de la sérénité et du bien-être mais aussi un sentiment d'unité avec l'environnement.

Quand: les **mercredis** du 18 janvier au 21 mars (10 cours)

Heure: de 18h30 à 19h45

Professeur: Charles-Alexandre Mercure

Endroit: Salle municipale

Coûts: 100\$



Les inscriptions se dérouleront tout le mois de décembre jusqu'au 12 janvier 2012. Vous pouvez vous inscrire par téléphone au 450.293.7575 ou à l'hôtel de ville.