Programmation hiver 24

Inscription du 10 au 19 janvier 2024

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

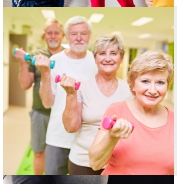
Saint-Denis-sur-Richelieu

Pickleball

Le pickleball est un sport de raquette, dans lequel deux joueurs ou quatre joueurs frappent une balle en plastique creuse perforée au-dessus d'un filet à l'aide d'une raquette à face pleine.
Lors des joutes, les équipes sont formées sur place.
Les participants doivent avoir leur raquette, espadrilles et vêtement de sports. Bouteille d'eau requis

Entrainement pour les enfants

Ce cours est une initiative pour aider les jeunes à s'activer physiquement. Nous les ferons bouger grâce à plusieurs méthodes telles que des jeux d'équipe, des circuits cardiovasculaires et musculaires qui leur permettront de travailler leur détermination et leur concentration. Chacun des entraînements sera différent.



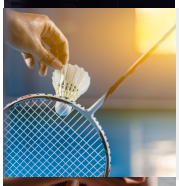
Vie active

Ce programme offre des activités variées telles que des routines d'exercices cardiovasculaires, musculaires et de flexibilité ainsi que des activités de marche ou de plein air ainsi que des jeux actifs.

Animé par un bénévole formé, vous aurez du plaisir garantit !

Abdominaux et fessiers

Mettant un accent spécifique sur le gainage, ce cours vise à renforcer les abdominaux, les fessiers et le bas du dos. Grâce à des exercices simples, vous tonifierez votre ventre et vos fesses, améliorerez votre posture et améliorerez la santé de votre dos.
Les participants doivent avoir un tapis d'exercice et ceux et celles qui désirent apporter de l'intensité, une courte bande élastique est requise.

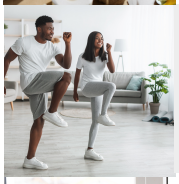


Badminton

Le badminton est un sport de raquette nommé d'après un château anglais. Il oppose soit deux joueurs en simple, soit deux paires, en double et en mixte, placés de part et d'autre d'un filet. Les joueurs frappent un volant avec une raquette, le contact du volant avec le corps d'un joueur étant une faute.

Loisirs créatifs

Par le biais d'ateliers de création artistique, l'enfant sera amené à utiliser sa créativité afin de créer et/ou bricoler différents projets qui lui sera proposé.
Un projet différent sera présenter à chaque atelier, l'enfant reviendra avec son projet à la maison.

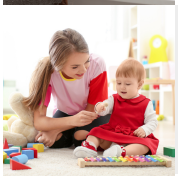


Tabata

Le cours de tabata est un cours dans lequel vous alternerez entre des séquences d'efforts à haute intensité de 20 secondes et des courtes périodes de repos de 10 secondes. Ces intervalles musculaires et cardiovasculaires à haute intensité vous procureront de fortes sensations et vous feront sans aucun doute dépasser vos limites!
Les participants doivent avoir un tapis d'exercice.

Prêts à rester seuls

Ce cours de la Croix-Rouge permet aux jeunes d'acquérir les connaissances afin apprendre à se garder seuls à la maison. Les participants apprendront les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires afin d'assurer leur sécurité lorsqu'ils sont seuls à la maison.



Gardien avertis

Ce cours de gardiennage permet aux jeunes d'acquérir les connaissances afin de devenir des gardiens d'enfants compétents et apprendre à se garder seuls à la maison. Les participants apprendront les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires pour prendre soins d'enfants plus jeunes qu'eux.