

MUNICIPALITÉ DE SAINT-DENIS-SUR-RICHELIEU

ZUMBA FITNESS – MARDI

Début : **29 septembre | 10 semaines**
Coûts : 80\$ + taxes
Heure : 18 h 30 à 19 h 30

Endroit : Gymnase de l'École Saint-Denis
Catégorie: 16 ans et plus
Responsables : Focus Studio

La **Zumba Fitness®** est un programme d'entraînement physique accessible à tous, peu importe votre niveau de condition physique. Elle combine des éléments d'aérobic et des mouvements de danses latines.

NB : Vous devez apporter bouteille d'eau et serviette. Minimum de 12 personnes pour débiter le cours.

STRETCHING – MARDI - NOUVEAUTÉ

Début : **29 septembre | 10 semaines**
Coûts : 80\$ + taxes
Heure : 19 h 45 à 20 h 45

Endroit : Gymnase de l'École Saint-Denis
Catégorie: 16 ans et plus
Responsables : Focus Studio

L'étirement est une pratique corporelle destinée à développer la souplesse corporelle ou à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique. Le cours mélangera plusieurs styles comme le yoga et le pilates.

NB : Vous devez apporter tapis de yoga, bouteille d'eau et serviette. Minimum de 12 personnes pour partir le cours.

CARDIO DANSE ENFANT – JEUDI - NOUVEAUTÉ

Début : **1^{er} octobre | 10 semaines**
Coûts : 80\$/enfant Rabais de 10 \$ enfant suppl. d'une même famille
Heure : 18 h 30 à 19 h 30

Endroit : Gymnase de l'École Saint-Denis
Catégorie: 8 à 12 ans
Responsables : Focus Studio

C'est un programme d'entraînement physique axé sur la danse (style zumba, dynamique) qui amèneront l'enfant à bouger.

NB : Vous devez apporter bouteille d'eau et serviette. Minimum de 12 personnes pour débiter le cours.

FULL BODY WORKOUT – JEUDI - NOUVEAUTÉ

Début : **1^{er} octobre | 10 semaines**
Coûts : 80\$ + taxes
Heure : 19 h 45 à 20 h 45

Endroit : Gymnase de l'École Saint-Denis
Catégorie: 16 ans et plus
Responsables : Focus Studio

Entraînement complet en musculation et cardio.

NB : Vous devez apporter bouteille d'eau et serviette. Minimum de 12 personnes pour débiter le cours.

PICKLEBALL – LUNDI OU MERCREDI

Début : **28 ou 30 septembre | 12 semaines**
Coûts : 30 \$ + taxes
Heure : 19 h à 21 h

Endroit : Gymnase de l'École Saint-Denis
Catégorie: 50 ans et plus
Responsables : Fernand Huard et Pierre Hébert

Le pickleball est un mélange de tennis, de badminton et de ping-pong. Ce sport s'adresse principalement aux personnes de 40 ans et plus. C'est un style de tennis léger. Des équipes sont formées et il y a une rotation afin que tous puissent jouer plusieurs parties. Plaisir garanti !

NB : Le tarif est pour 1 jour par semaine durant 12 semaines. Priorité aux personnes qui jouaient à l'automne. Vêtements confortables recommandés ainsi que des espadrilles de sport. Un minimum de 8 personnes est requis pour débiter l'activité.

Maximum de 12 personnes.

COURS DE SECOURISME - SAMEDI

Date : 7 novembre

Coûts : 71 \$ + tx

Heure : 8 h 30 à 16 h 30 (dîner 30 minutes)

Endroit : Gymnase de l'École Saint-Denis

Catégorie : 15 ans et plus

Responsable : Soins intensifs

Les inscriptions sont prolongées jusqu'au 30 octobre. Chaque participant devra apporter ses crayons, papiers, lunch froid, bouteille d'eau.

COURS DE GARDIENS AVERTIS - SAMEDI

Date : 10 octobre

Coûts : 47.25 \$

Heure : 9 h à 16 h

Endroit : Gymnase de l'École Saint-Denis

Catégorie : 11 ans (en date du 10 octobre)

Responsable : MEB formations

Ce cours vise à préparer les jeunes à se garder seul à la maison et à devenir des gardiens d'enfants compétents. Votre enfant recevra le manuel de gardiens avertis de 120 pages, une carte format de poche de la Croix-Rouge ainsi qu'une mini-trousse de premiers soins.

Matériel obligatoire : Lunch froid et collations, toutou ou poupée de la grosseur d'un bébé, crayons et papier.

Les participants devront porter un masque et être habillé de façon à pouvoir aller jouer à l'extérieur.

HISTORIETTE ET GALIPETTE – DIMANCHE - NOUVEAUTÉ

Date : 27 sept, 18 oct, 22 nov et 20 dec.

Coûts : 36 \$ (1^{er} enfant) 28 \$ (2^e enfant et plus)

Heure : 9 h 30 (groupe 1) | 10 h 45 (groupe 2)

Endroit : Parc-école

Catégorie: Famille de 2 à 5 ans

Responsable : Isabelle Doucet

À travers le jeu et les activités rythmiques, les ateliers d'Isabelle mènent les enfants à explorer le plaisir de la musique. À l'aide de petite marionnettes et d'instruments, l'enfant peut s'investir dans l'univers sonore tout en se liant à de petites histoires. Maximum de 10 enfants par groupe. Le cours est offert à l'extérieur donc les familles doivent être habillés en conséquence. Si pluie, l'atelier se fera au gymnase de l'École. Apportez tapis de yoga ou grande couverture épaisse.

PRÊTS À RESTER SEUL - DIMANCHE

Date : 8 novembre

Coûts : 44.10 \$

Heure : 9 h à 14 h

Endroit : Gymnase de l'École Saint-Denis

Catégorie : 9 ans (en date du 8 novembre)

Responsable : MEB formations

Ce cours permet aux jeunes de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de bases et secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent, d'un tuteur ou d'un autre adulte en qui ils ont confiance qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité.

Matériel obligatoire : Lunch froid et collation, crayon et papier.

VIE ACTIVE – MARDI

Début : 29 sept | 12 semaines

Coût : Gratuit

Heure : 13 h 30 à 14 h 30

Endroit : Salle du conseil

Catégorie : 50 ans et plus

Responsable : Fernand Huard

Séances d'étirements et d'exercices avec différents objets d'entraînement. Venez-vous dégourdir et vous amuser. Vêtements confortables, bouteille d'eau et espadrilles de sport.

NB : Les participants doivent avoir avec eux des élastiques d'entraînement.

ATTENTION, INSCRIPTION OBLIGATOIRE, IL N'Y A QUE 10 PLACES DANS LE GROUPE.

****VIE ACTIVE – JEUDI****

Début : 1^{er} oct. | 12 semaines

Coût : Gratuit

Heure : 13 h 30 à 14 h 30

Endroit : Salle du conseil

Catégorie : 50 ans et plus

Responsable : Fernand Huard

Séances d'étirements et d'exercices avec différents objets d'entraînement. Venez-vous dégourdir et vous amuser. Vêtements confortables, bouteille d'eau et espadrilles de sport.

NB : Les participants doivent avoir avec eux des élastiques d'entraînement.

ATTENTION, INSCRIPTION OBLIGATOIRE, IL N'Y A QUE 10 PLACES DANS LE GROUPE.

CARDIO VITALITÉ – LUNDI - NOUVEAUTÉ

Début : 28 Septembre | 10 semaines

Coûts : 90\$ + tx

Heure : 13 h 30 à 14 h 30

Endroit : Parc des Patriotes

Catégorie: 50 ans et plus

Responsable : Cardio plein air

C'est un programme de cardio et musculation en plein air visant à maintenir la santé cardiovasculaire et respiratoire. Que ce soit pour une remise en forme ou une quelconque pathologie. Ce programme comporte une cadence et une intense moindre. Convient aux gens plus sédentaires ou ayant une limitation physique souhaitant une remise en forme.

NB : Chaque participant devra remplir une fiche de santé au premier cours. Les participants devront apporter avec eux : tapis de sol, élastique d'entraînement et bouteille d'eau. Vêtements extérieurs adaptés à la température et chaussure de sport requis pour l'activité. L'activité pourrait avoir lieu sous la pluie et même sous la neige, il faut s'habiller en conséquence.

Portes ouvertes : Vous hésitez ? Venez essayer l'activité gratuitement ! Dimanche le 6 septembre à 11 h 15 au Parc des Patriotes. S'il annonce de la pluie, les portes ouvertes seront remises le dimanche 13 septembre.

CARDIO POUSSETTE – LUNDI - NOUVEAUTÉ

Début : 28 Septembre | 10 semaines

Coûts : 90\$ + tx

Heure : 14 h 45 à 15 h 45

Endroit : Parc des Patriotes

Catégorie: Famille en congé parentale

Responsable : Cardio plein air

Conçu pour les nouvelles mamans qui poussent leur enfant à l'aide d'une poussette (traîneau en hiver), ce programme d'entraînement cardiovasculaire et musculaire ne comporte aucun saut. Les principaux bénéfices favorisent la perte du surplus de poids de la grossesse, augmente le niveau d'énergie, favorise un meilleur sommeil et réduit l'intensité de la dépression post-partum. Venez l'essayer et prendre un temps pour vous!

NB : Chaque participant devra remplir une fiche de santé au premier cours. Les participants devront apporter avec eux : tapis de sol, élastique d'entraînement et bouteille d'eau. Vêtements extérieurs adaptés à la température et chaussure de sport requis pour l'activité. L'activité pourrait avoir lieu sous la pluie et même sous la neige, il faut s'habiller en conséquence.

Portes ouvertes : Vous hésitez ? Venez essayer l'activité gratuitement ! Dimanche le 6 septembre à 11 h 15 au Parc des Patriotes. S'il annonce de la pluie, les portes ouvertes seront remises le dimanche 13 septembre.

CARDIO MUSCULATION – SAMEDI - NOUVEAUTÉ

Début : 26 Septembre | 10 semaines

Coûts : 90\$ + tx

Heure : 9 h 30 à 10 h 30

Endroit : Parc des Patriotes

Catégorie: 16 ans et plus

Responsable : Cardio plein air

Un entraînement pour tous, complet, vous permettant de vous mettre en forme à votre rythme. Une séance de 60 minutes qui comprend un échauffement, une période d'effort cardiovasculaire et de la musculation avec bande élastique. Les principaux bénéfices améliorent le tonus musculaire, améliore la capacité cardiovasculaire et favorise la perte de poids.

NB : Chaque participant devra remplir une fiche de santé au premier cours. Les participants devront apporter avec eux : tapis de sol, élastique d'entraînement et bouteille d'eau. Vêtements extérieurs adaptés à la température et chaussure de sport requis pour l'activité. L'activité pourrait avoir lieu sous la pluie et même sous la neige, il faut s'habiller en conséquence.

Portes ouvertes : Vous hésitez ? Venez essayer l'activité gratuitement ! Dimanche le 6 septembre à 9 h au Parc des Patriotes. S'il annonce de la pluie, les portes ouvertes seront remises le dimanche 13 septembre.

CARDIO F.I.T. FAMILLE – SAMEDI - NOUVEAUTÉ

Début : **26 Septembre | 10 semaines**

Coûts : 45\$ + tx /personne

Rabais de 10 \$ enfant suppl. d'une même famille

Heure : 10 h 45 à 11 h 45

Endroit : Parc des Patriotes

Catégorie: Famille

Responsable : Cardio plein air

Cet entraînement par intervalles, saura plaire à tous les membres de la famille grâce à son intensité et son accessibilité. Un entraînement fonctionnel et accessible permettant d'améliorer l'endurance cardiovasculaire conçu pour les familles. Mettez-vous au défi dans une ambiance de plaisir tout en transmettant de saines habitudes de vie à votre enfant !

NB : Chaque participant devra remplir une fiche de santé au premier cours. Les participants devront apporter bouteille d'eau. Vêtements extérieurs adaptés à la température et chaussure de sport requis pour l'activité. L'activité pourrait avoir lieu sous la pluie et même sous la neige, il faut s'habiller en conséquence. (Le prix d'activité n'inclut pas les taxes.)

Portes ouvertes : Vous hésitez ? Venez essayer l'activité gratuitement ! Dimanche le 6 septembre à 11 h 15 au Parc des Patriotes. S'il annonce de la pluie, les portes ouvertes seront remises le dimanche 13 septembre.