

VILLE DE SAINT-OURS

BALLET CLASSIQUE - MERCREDI

Début : **30 septembre** | 10 semaines
Coûts : 70 \$
Heure : 18 h 00 à 19 h 00

Endroit : Centre paroissial Léo-Cloutier
Catégorie : 6 à 12 ans
Responsable : Jocelyne Bibeau

Le ballet développe la posture, le placement corporel, le renforcement musculaire et la souplesse. Il développe la musicalité, le sens du rythme, la confiance en soi et la socialisation.

NB : Élèves de la session d'automne, nouveaux élèves 9 ans et plus ou avec expérience de ballet. Maillot noir avec ou sans manche, collant et soulier de ballet rose. Les costumes de la session 2019 sont acceptés. Minimum de 8 inscriptions pour débiter le cours. Il y a 18 places. Prenez note que le 11 novembre, il n'y a pas de cours).

TONIC – JEUDI - NOUVEAUTÉ

Début : **1^{er} octobre** | 10 semaines
Coûts : 75\$
Heure : 14 h à 15 h

Endroit : Centre paroissial Léo-Cloutier
Catégorie: 16 ans et plus
Responsable : Christelle Dubois

Cours de mise en forme axé sur le travail et la compréhension de l'ensemble du corps. Les exercices sont très variés et souvent en ateliers ce qui vous permet de les exécuter à votre rythme et selon certaines limites.

NB : Les participants doivent apporter leur tapis de yoga

TECHNIQUE NADEAU – MARDI - NOUVEAUTÉ

Début : **29 septembre** | 10 semaines
Coûts : 80 \$
Heure : 18 h 00 à 19 h 00

Endroit : Centre paroissial Léo-Cloutier
Catégorie : 16 ans et plus
Responsable Danielle Couture

Cours d'initiation qui permettra de vous sentir en pleine forme et de gagner en énergie. Une technique québécoise qui comporte 3 mouvements structurés et répétitifs qui régénèrent tout le corps.

NB : Les participants doivent fournir leur tapis de yoga. Minimum de 8 inscriptions pour débiter le cours. Il y a 18 places en tout.

YOGA / MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE - LUNDI

Début : **28 septembre** | 10 semaines
Coûts : 85 \$
Heure : 18 h à 19 h

Endroit : Centre paroissial Léo-Cloutier
Catégorie: 16 ans et plus
Responsable : Chantal Côté

Cours inspiré du programme de « Réduction du stress basée sur la conscience » du docteur Jon Kabat-Zinn. Au programme : postures de yoga thérapeutique, respiration, méditation et relaxation. Une façon de s'initier à la méditation pleine conscience. Ce cours est accessible à tous.

NB : Équipement requis : tapis de yoga (optionnel pour ceux qui veulent faire le cours sur chaise). Minimum de 8 inscriptions pour débiter le cours. Il y a 18 places.

DANSE JAZZ - MERCREDI

Début : **30 septembre** | 10 semaines
Coûts : 80 \$
Heure : 19 h 30 à 20 h 30

Endroit Centre paroissial Léo-Cloutier
Catégorie: 15 ans et plus
Responsable : Jocelyne Bibeau

Mise en forme avec un savoureux mélange de ballet-jazz et de jazz-moderne. Un entraînement progressif avec des exercices de souplesse, renforcement et de coordination. Un plaisir garanti pour débutant et ancien. Cours pour hommes et femmes.

NB : Vêtements de danse ou de fitness. Souliers de ballet ou jazz. Minimum de 8 inscriptions pour débiter le cours. Il y a 18 places en tout. Prenez note que le 11 novembre, il n'y a pas de cours.

TAI-CHI - LUNDI

Début : **28 septembre | 10 semaines**

Coûts : 80 \$

Heure : 19 h 00 à 20 h 15

Endroit : Centre paroissial Léo-Cloutier

Catégorie : 15 ans et plus

Responsable : Jocelyne Bibeau

Pour la santé globale, physique et mentale, ce cours propose des exercices millénaires chinois ainsi qu'un enchaînement méditatif tout en lenteur et fluidité.

NB : Tenue de sport recommandée. Minimum de 8 inscriptions pour débiter le cours. Il y a 19 places en tout. Prenez note qu'il n'y a pas de cours le 12 octobre.

KARATÉ JUNIOR - JEUDI

Début : **1^{er} octobre | 10 semaines**

Coûts : 60 \$

Heure : 18 h 30 à 19 h 15

Endroit : Centre paroissial Léo-Cloutier

Catégorie : 5 à 8 ans

Responsable : Stéphane Gingras

NB : Minimum de 8 inscriptions pour débiter le cours. Il y a 18 places en tout.

Frais à prévoir : Frais d'adhésion annuels à Karaté Québec et SKIF Canada pour ceux ne l'ayant pas payé à l'automne (35,00\$). Kimonos et ceinture blanche (40,00\$). Examen degré (10,00\$)