

Inscription dès le :
8 janvier 2024

Service des loisirs

En ligne www.rougemont.ca
Par tél: 450.469.3790 poste 224
Courriel à: loisirs@rougemont.ca

PROGRAMMATION Enfants et adolescents

Esgrime - 12 cours* pas de cours le 5 mars

Enseignant: Patrick Desgroseillers Min. participants: 4 Max. participants: 8

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
11 ans et +	Mardi	17h à 19h	Résident: 80\$ Non-résident: 100\$	23 janvier au 16 avril 2024	Centre des loisirs Salle Desjardins Gymnase

Ateliers de création de LEGO Brickomaniacs - 12 cours* pas de cours le 5 mars

Min. participants: 5 Max. participants: 10

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
7 - 14 ans	Mardi	18h15 à 19h30	Résident: 90\$ Non-résident: 150\$	23 janvier au 16 avril 2024	Centre des loisirs Petite salle

Soccer intérieur - 12 cours* pas de cours le 3 mars Avec Bagel et Katchow

Min. participants par groupe: 6 Max. participants par groupe: 14

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
5 à 8 ans	dimanche	10h00 à 11h00	Résident: 50\$ Non-résident: 75\$	21 janvier au 14 avril 2024	Centre des loisirs Salle Desjardins Gymnase
9 à 12 ans		11h00 à 12h00			

PROGRAMMATION - Adultes

Anglais Enseignante madame Twila McManus B. Ed.

Pour information contactez l'enseignante au 514.893.9609

Min. participants: 5 Max. participants: 10

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
16 ans et +	Mardi	9h à 10h30	Résident: 236\$ Non-résident: 295\$	du 9 janvier au 2 avril 2024	Centre des loisirs Petite salle

Badminton libre - PICKEL BALL libre - 12 semaines

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
16 ans et +	Valider les disponibilités avec le coordonnateur des loisirs		Résident: 45\$ Non-résident: 75\$	Semaine du 15 janvier	Centre des loisirs Salle Desjardins Gymnase

Danse Country* - 10 cours

Pour informations ou inscriptions: Lucien Castonguay 514-249-6266 ou Yvette Brisson 450-947-0764

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
Débutant	Mercredi	19h00 à 20h00	Résident: 10\$/ cours Non-Résident: 10\$/ cours	du 24 janvier au 27 mars **	Salle communautaire 11, chemin Marieville
Intermédiaire		20h00 à 21h00			

* Cours offerts pour débutants/initiation et intermédiaires/avancés.

** Accessible à tous et inscription possible à tout moment dans la session.

PROGRAMMATION Adultes

Cours Hiit - 14 cours *CIRCUIT TRAINING* voir page 14 Enseignante: Paméla Boucher

Inscriptions lundi le 8 janvier entre 15h et 16h30 et 18h40 et 19h30 auprès de l'enseignante au 514-226-2010

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
13 ans et +	Lundi	17h30 à 18h30	Voir informations page 14	du 8 janvier au 8 avril 2024	Centre des loisirs Salle Desjardins Gymnase

Cours Hiit - 14 cours *RODAGE BRAS ET ABDOS AVEC TEMPO* voir page 14

Inscriptions lundi le 8 janvier entre 15h et 16h30 et 18h40 et 19h30 auprès de l'enseignante au 514-226-2010

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
13 ans et +	Mercredi	Matinée	Voir informations page 14	du 10 janvier au 10 avril 2024	Centre des loisirs Salle Desjardins Gymnase

Cours Hiit - 14 cours *TABATA HIIT* voir page 14 Enseignante: Paméla Boucher

Inscriptions lundi le 8 janvier entre 15h et 16h30 et 18h40 et 19h30 auprès de l'enseignante au 514-226-2010

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
13 ans et +	Mercredi	17H30 À 18H30	Voir informations page 14	du 10 janvier au 10 avril 2024	Centre des loisirs Salle Desjardins Gymnase

Cours Hiit - 14 cours *DROPSET HIIT* voir page 14 Enseignante: Paméla Boucher

Inscriptions lundi le 8 janvier entre 15h et 16h30 et 18h40 et 19h30 auprès de l'enseignante au 514-226-2010

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
13 ans et +	Samedi	9h à 10h	Voir informations page 14	du 13 janvier au 13 avril 2024	Centre des loisirs Salle Desjardins Gymnase

Yin & Yang Yoga et Gestion du stress - 12 cours (description ci-dessous)

Enseignante Carole Labelle

Min. participants: 4

Maximum participants: 12

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
16 ans et +	Mardi	18h à 19h15	Résident: 75\$ Non-résident: 90\$	du 16 janvier au 26 mars 2024	Centre des loisirs Salle Groupe Robert
16 ans et +	Mercredi	9h à 10h15	Résident: 75\$ Non-résident: 90\$	du 17 janvier au 27 mars 2024	Centre des loisirs Salle Groupe Robert

Yoga intermédiaire et Gestion du stress - 12 cours (description ci-dessous)

Enseignante Carole Labelle

Min. participants: 4

Max. participants: 12

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
16 ans et +	Mardi	19h30 à 20h45	Résident: 75\$ Non-résident: 90\$	du 16 janvier au 26 mars 2024	Centre des loisirs Salle Groupe Robert

Yin & Yang Yoga et Gestion du Stress

Comment intégrer efficacement et une fois pour toute, une bonne gestion du stress !

Aucune expérience requise. Proposition de variation de posture selon les niveaux! Séances posturales parfois Yin (postures intériorisées maintenues longtemps), parfois Yang (enchaînements de posture, postures de force et d'équilibre), et parfois un mélange de Yin & Yang dans la même séance. Respirations réputées calmantes et méditations guidées. De plus, découvrez l'art de vivre en mode yoga avec des sujets en lien avec la gestion du stress, puisque la philosophie du yoga est riche en sagesse et nous permet d'expérimenter concrètement : comment vivre dans l'instant présent, pratiquer la bienveillance envers soi, le lâcher prise et bien plus.

Inclus : Mon petit guide de gestion de stress.

Votre accompagnatrice : Carole Labelle, enseignante certifiée Hatha Yoga, Viniyoga et Vinyasa.

www.rougemont.ca



Yoga Intermédiaire et Gestion du Stress

Comment intégrer efficacement et une fois pour toute, une bonne gestion du stress !

Expérience requise (intermédiaires et avancés). Parfois des asanas/postures de Hatha Yoga, et parfois des enchaînements de posture sur la trame de fonds de la salutation au soleil (Hatha Flow Dynamique). Développement de votre force, équilibre et souplesse à tous les niveaux. Contrôle du souffle (pranayama) calmant et méditation guidée. De plus, découvrez l'art de vivre en mode yoga avec des sujets en lien avec la gestion du stress, puisque la philosophie du yoga est riche en sagesse et nous permet d'expérimenter concrètement : comment vivre dans l'instant présent, pratiquer la bienveillance envers soi, le lâcher prise et bien plus.

Inclus : Mon petit guide de gestion de stress.

Votre accompagnatrice : Carole Labelle, enseignante certifiée Hatha Yoga, Viniyoga et Vinyasa.



DÉCEMBRE 2023



13

ANIMÉ PAR
Paméla Boucher
Kinésiologue de
formation



HIIT

ÊTES-VOUS PRÊTS?

LES LUNDIS CIRCUIT TRAINING

Il s'agit d'une méthode d'entraînement qui consiste à enchaîner plusieurs exercices physiques variés, sous forme d'ateliers, avec pas ou très peu de temps de récupération.

Objectifs du cours entraînement en circuit :

Le Circuit Training pratiqué à haute intensité est un moyen très efficace de perdre du poids, en se focalisant sur les grands groupes musculaires (jambes, dos, pectoraux).

LES MERCREDIS TABATA HIIT

Le Tabata est un exercice d'intervalle training. C'est un entraînement fractionné très court mais très intense.

Quand le plaisir est au résultat, c'est grâce à la méthode TABATA! Le préféré des cours HIIT!

Objectifs du cours TABATA : Ce programme vous permettra d'atteindre vos objectifs de perte de poids, de perte de masse grasse et d'augmentation de votre tonus fessiers, et abdominaux.

Les Samedis DROPSET HIIT

Cette structure d'exercices intenses augmente la fréquence cardiaque et la dépense calorique pendant l'entraînement. De plus, les répétitions d'exercices répétitives augmentent la production d'hormones, qui aide à brûler les graisses pendant l'entraînement et après celui-ci.

Le plus motivant des cours HIIT!

Objectifs du cours DROPSET HIIT : Ce cour provoque une reconstruction optimale des muscles, bonifie la masse musculaire et affecte positivement les tissus jusqu'au niveau cellulaire.

Pour les coûts des cours (au choix)

Début 8 janvier 2024 pour 14 semaines consécutives

1x semaine 260\$

2x semaine 325\$ | 11,60\$cours

3x semaine 360\$ | 8,30\$cours

Reçus pour assurances.

Tu es nouveau? Un essai gratuit!

INSCRIVEZ-VOUS



514-226-2010
KIN_SANTE@HOTMAIL.FR