

Session Hiver 2026

Début: Semaine du 13 janvier Fin: Semaine du 14 avril

PROGRAMME

D'ACTIVITÉS DE LOISIRS

Inscription dès le 8 décembre 2026

Service des loisirs

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

PROGRAMMATION - Enfants

Soccer intérieur - 11 cours* pas de cours le 1er mars 2026 Avec Bagel et Katchow

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

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
5 à 7 ans	dimanche	10h00 à 11h00	Résident: 50\$ Non-résident: 80\$	11 janvier au 29 mars 2026	Centre des loisirs Salle Desjardins Gymnase
8 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 13 janvier au 7 avril 2026	Centre des loisirs Petite salle

Badminton libre

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
Pour tous	Dimanche	13h00 à 14h00	Résident: 5\$ / pers. Non-résident: 7\$ / pers.	Du 11 janvier au 29 mars	Centre des loisirs Salle Desjardins Gymnase
		14h00 à 15h00			

Pickleball libre

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
Pour tous	Dimanche	15h30 à 16h30	Résident: 5\$ / pers. Non-résident: 7\$ / pers.	Du 11 janvier au 29 mars	Centre des loisirs Salle Desjardins Gymnase
		16h30 à 17h30			

Doux Yin Yoga - 11 cours* Pas de cours le 3 mars 2026

Enseignante Carole Labelle

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
16 ans et +	Mardi	18h30 à 19h45	Résident: 90\$ Non-résident: 105\$	du 13 janvier au 31 mars 2026	Centre des loisirs Salle Groupe Robert
	Mercredi	9h à 10h15		du 14 janvier au 1er avril 2026	

Aucune expérience requise.

Besoin de régénérer votre système nerveux, revitaliser votre corps et améliorer votre souplesse ?

Ce cours introspectif, tout en lenteur et en douceur, est fait pour vous !

En plus de la partie posturale, intégrer la maîtrise de votre respiration, le yoga massage-balle et la méditation, ce qui participera à vraiment calmer votre esprit tout en vous reconnectant à votre véritable nature qui est Ananda/Sérénité.



Cours Hiit - 14 cours *CIRCUIT TRAINING* voir ci-dessous
Inscriptions auprès de l'enseignante au 514-226-2010

Enseignante: Paméla Boucher

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
13 ans et +	Lundi	17h30 à 18h30	Voir informations ci-dessous	du 5 janvier au 6 avril 2026	Centre des loisirs Salle Desjardins Gymnase

Cours Hiit - 14 cours *TABATA HIIT* voir page ci-dessous
Inscriptions auprès de l'enseignante au 514-226-2010

Enseignante: Paméla Boucher

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
13 ans et +	Mercredi	17h25 à 18h25	Voir informations ci-dessous	du 7 janvier au 8 avril 2026	Centre des loisirs Salle Desjardins Gymnase

Cours Hiit - 14 cours *DROPSET HIIT* voir page ci-dessous
Inscriptions auprès de l'enseignante au 514-226-2010

Enseignante: Paméla Boucher

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
13 ans et +	Samedi	8h30 à 9h45	Voir informations ci-dessous	du 10 janvier au 11 avril 2026	Centre des loisirs Salle Desjardins Gymnase

HIIT ÊTES-VOUS PRÊTS?

INSCRIVEZ-VOUS 514-226-2010 KIN_SANTE@HOTMAIL.FR

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.

Prix session hivernale (restez au chaud avec le HIIT!)

1x semaine au choix 250\$

2x semaine au choix / 300\$ (10,71\$ le cour)

3x semaine 350 \$ / MEILLEUR CHOIX ÉCONOMIQUE (8,33\$ le cour)

Reçus pour assurances.

Tu es nouveau? Un essai gratuit!

