

PROGRAMME D'ACTIVITÉS HIVER 2019

ADULTES

**DÉBUT DES
INSCRIPTIONS LOISIRS**
26 novembre au 9 janvier

26
NOV



INSCRIPTION

www.ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/programmation-tarif-et-inscription/inscription



NOUVEAU

SOIRÉE D'ÉCHECS

Venez profiter de cette soirée pour jouer des parties d'échecs amicales.

Date: 5 décembre, 9 janvier et ensuite le 1^{er} mercredi du mois de 18 h à 20 h
Lieu: Bibliothèque
Coût: Gratuit
(inscription obligatoire)



ESPAGNOL

Laissez-vous gagner par la fièvre latine grâce à ces cours où la conversation sera le centre d'intérêt.

Date: À compter du 22 janvier (10 semaines)
Lieu: Centre culturel
Coût: 120\$
Matériel: Prévoir 25\$ en sus pour l'achat d'un livre et d'un cahier d'exercices.
Horaire:
Débutant | Jeudi | De 19 h à 21 h
Débutant | Mercredi | De 12 h 30 à 14 h 30
Intermédiaire* | Mercredi | De 9 h 30 à 11 h 30
Intermédiaire* | Mardi | De 19 h à 21 h

*Avoir déjà suivi un cours d'espagnol.

PROGRAMME D'ACTIVITÉS HIVER 2019



NOUVEAU

STRONG (HIIT)

Entraînement de haute intensité révolutionnaire au rythme de la musique.

Clientèle: Tous
Date: À compter du 23 janvier (12 semaines)
Jour: Mercredi | De 19 h à 20 h
Lieu: École Le Tournesol
Coût: 100\$



ZUMBA FITNESS

Fusion de plusieurs styles de rythmes latins. **Vêtements confortables requis.**

Clientèle: 16 ans et plus
Date: À compter du 22 janvier (12 semaines)
Coût: 100\$/1 fois par semaine
175\$/2 fois par semaine
Horaire: Mardi | De 19 h à 20 h
Centre culturel
Jeudi | De 19 h 35 à 20 h 35
École Le Tournesol



ZUMBA OR® 50 ANS ET MIEUX

Cours à faible impact, facile à suivre, inspiré de danses latines: salsa, tango, etc. **Vêtements confortables requis.**

Clientèle: 50 ans et plus
Date: À compter du 22 janvier (12 semaines)
Lieu: Centre culturel
Coût: 95\$/1 fois par semaine
170\$/2 fois par semaine
Horaire: Mardi | De 9 h 30 à 10 h 30
Jeudi | De 9 h 30 à 10 h 30



ESSEINTRICS

Pour améliorer la posture et la flexibilité, équilibrer la musculature, réduire la douleur chronique et perdre du poids.

Apportez votre tapis et portez des vêtements confortables.

Clientèle: Personnes actives physiquement
Date: À compter du 24 janvier (12 semaines)
Jour et heure: Jeudi | De 18 h 30 à 19 h 30
Lieu: École Le Tournesol
Coût: 100\$



ESSEINTRICS EN DOUCEUR

Exercices d'assouplissement et d'étirement pour freiner les manifestations du vieillissement et la douleur chronique. **Apportez votre tapis et portez des vêtements confortables.**

Clientèle: Tous
Date: À compter du 22 janvier (12 semaines)
Lieu: Centre culturel
Coût: 100\$/1 fois par semaine
175\$/2 fois par semaine
235\$/3 fois par semaine
Horaire: Mardi | De 11 h à 12 h
Mercredi | De 11 h à 12 h
Jeudi | De 11 h 15 à 12 h 15

À noter:

Cours d'initiation à l'essentric: Mardi 15 janvier de 19 h à 21 h au coût de 15\$ (Fortement recommandé pour tous les débutants)

PROGRAMME D'ACTIVITÉS HIVER 2019

CARDIO PLEIN AIR

Cardio-raquette

Entraînement par intervalles alliant exercices cardiovasculaires et musculaires. Si l'épaisseur de neige n'est pas suffisante, le programme cardio-musculation sera au menu.



Clientèle: Tous
Matériel requis: Raquettes multisports et bande élastique (lampe frontale obligatoire)
Date: À compter du 21 janvier (12 semaines)
Lieu: Dans la forêt, départ du Centre culturel
Coût: 105 \$
Horaire: Lundi | De 19 h 15 à 20 h 15



KANGOO JUMPS

Cours qui consiste à s'amuser tout en s'entraînant avec des bottes trampolines. Il est accessible à tous, facile à suivre et tonifiant.

Date: À compter du 22 janvier (12 semaines)
Jour: Mardi | De 19 h à 20 h
Lieu: École Le Tournesol
Coût: 120 \$ – Ceux qui possèdent des bottes obtiendront un rabais de 24 \$ sur l'inscription en se présentant au comptoir du Service des loisirs et de la culture.



PICKLEBALL

Location de terrain de badminton avec filet de pickleball

Location d'une heure hebdomadaire pour une session de 12 semaines. Possibilité de jeux en simple ou en double, à la discrétion du participant. Surveillant sur place.

Date: À compter du 23 janvier (12 semaines)
Lieu: École Le Carrefour (trois terrains disponibles)
Équipement: Raquette et balle requises
Coût: 65 \$
Horaire: Mercredi | De 19 h à 20 h
Mercredi | De 20 h à 21 h
Mercredi | De 21 h à 22 h

TENNIS INTÉRIEUR

Ligue de mini-tennis Roland-Garrosche Offert en collaboration avec la Ville de Bois-des-Filion et l'école de tennis QUARANTE-ZÉRO.

Une formation éclair sera donnée par nos instructeurs afin d'amener les joueurs de niveaux Débutant et Intermédiaire à disputer des joutes amicales. Les enfants peuvent aussi s'inscrire pour en faire une activité familiale.

Clientèle: De 6 à 66 ans
Date: À compter du 27 janvier
Durée: 10 semaines
Lieu: École secondaire Rive-Nord (Bois-des-Filion)
Coût: 105 \$
Horaire: Dimanche | De 11 h à 12 h

PROGRAMME D'ACTIVITÉS HIVER 2019

COURS DE YOGA

Pour tonifier votre corps et libérer la tension et l'anxiété.

**POUR DES RAISONS
DE SÉCURITÉ, NOUS NE
POUVONS ADMETTRE
LES FEMMES ENCEINTES**



Remarque: Apportez votre tapis.

Date: À compter du 21 janvier (12 semaines)

Lieu: Centre culturel

Coût: 100\$

Horaire: Étirements, tous niveaux	Lundi	De 8 h 45 à 10 h
Vitalité, tous niveaux	Lundi	De 10 h 15 à 11 h 30
Vitalité, tous niveaux	Lundi	De 18 h 15 à 19 h 30
Étirements, tous niveaux	Lundi	De 19 h 45 à 21 h
Dynamique	Mardi	De 18 h 15 à 19 h 30
Étirements, tous niveaux	Mardi	De 19 h 45 à 21 h
Qi-Gong	Jeudi	De 10 h 45 à 12 h
Fondation yoga hatha	Mercredi	De 10 h 45 à 12 h



BADMINTON

Date: À compter du 21 janvier (12 semaines)

Lieu: École Le Tournesol (trois terrains disponibles)

Équipement: Raquette et volants requis

Badminton récréatif libre avec rotation

Surveillant sur place.

Jour: Lundi de 19 h 30 à 22 h

Coût: 50\$

Location de terrain

Location d'une heure hebdomadaire pour une session de 12 semaines. Possibilité de jeux en simple ou en double, à la discrétion du participant. Surveillant sur place.

Coût: 65\$

Horaire: Mardi		De 20 h 15 à 21 h 15
Mardi		De 21 h 15 à 22 h 15
Mercredi		De 20 h 15 à 21 h 15
Mercredi		De 21 h 15 à 22 h 15
Jeudi		De 20 h 45 à 21 h 45