

NOUVEAU PROGRAMME SPORTIF-PRINTEMPS 2016

La Ville de Cookshire-Eaton offre une toute nouvelle programmation sportive pour la session de printemps 2016. Consultez l'horaire au formulaire d'inscription ci-joint et réservez votre place rapidement!

AQUAFORME



Activité physique en eau peu profonde sur musique rythmée, comprenant des exercices vous permettant de développer votre capacité cardiovasculaire et votre tonus musculaire.

**Places
limitées!**

* Obligatoires : Bonnet de bain et bouteille d'eau *

Lieu : Piscine du Manoir de l'Eau Vive (210, rue Principale Est)

ÉTIREMENT 50+

Suite d'exercices d'étirement qui assouplissent les muscles et renforcent les articulations. Les étirements aident à prévenir les blessures et favorisent la détente.



Cours réservés aux personnes de 50 ans et plus.

* Obligatoires : Tapis d'entraînement, serviette et bouteille d'eau *

Lieu : Piscine du Manoir de l'Eau Vive (210, rue Principale Est)

CARDIOMIX FITNESS



Le cours de Cardiomix fitness est une combinaison de séance cardiovasculaire (20 à 25 minutes), de tonus et musculation (10 à 15 minutes) et de stretching et pilates (10 à 15 minutes).

* Obligatoires : Serviette et bouteille d'eau *

Lieu : Salle Guy-Veilleux (75, rue Castonguay)

HIP HOP DÉBUTANT ADULTE



Style de danse actuel inspiré des différents styles de danse de rue (Street jazz, Old School, Locking, Popping, Break, etc.) Chaque cours est divisé en 3 parties: échauffement, exercices techniques, chorégraphie.

* Obligatoires : Serviette et bouteille d'eau *

Lieu : Salle Guy-Veilleux (75, rue Castonguay)

Tarifs

- ▶ 1 fois / semaine (10 cours) :
- ▶ 2 fois / semaine (20 cours) :
- ▶ 3 fois / semaine (30 cours) :

NON RÉSIDENT	RÉSIDENT
120\$	100\$
200\$	180\$
260\$	240\$

- ▶ **À l'unité** : Tarif variant selon le cours, sur préavis d'au moins une journée ouvrable précédant le cours. Merci.

En collaboration avec :



Manoir de
L'EAU VIVE
www.enformedelamaison.com

ville de

Cookshire-Eaton



PROGRAMMATION SPORTIVE – Printemps 2016 Du 11 avril au 16 juin*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jouidi
AM	<input type="checkbox"/> 8h30 à 9h30 Aquaforme avec Émanuelle <i>Manoir de l'Eau Vive</i>		<input type="checkbox"/> 9h45 à 10h45 Aquaforme avec Émanuelle <i>Manoir de l'Eau Vive</i>	<input type="checkbox"/> 9h45 à 10h45 Aquaforme avec Émanuelle <i>Manoir de l'Eau Vive</i>
PM	<input type="checkbox"/> 13h15 à 14h10 Étirement 50+ avec Émanuelle <i>Manoir de l'Eau Vive</i>	<input type="checkbox"/> 19h00 à 20h00 Aquaforme avec Audrey <i>Manoir de l'Eau Vive</i>		<input type="checkbox"/> 13h15 à 14h15 Aquaforme avec Émanuelle <i>Manoir de l'Eau Vive</i>
	<input type="checkbox"/> 19h00 à 20h00 Aquaforme avec Émanuelle <i>Manoir de l'Eau Vive</i>			
	<input type="checkbox"/> 19h à 19h55 Cardio mix fitness Avec Marie-Josée Tardif <i>Salle Guy Veilleux</i>			<input type="checkbox"/> 19h00 à 20h00 Aquaforme avec Audrey <i>Manoir de l'Eau Vive</i>
	<input type="checkbox"/> 20h à 21h Hip Hop débutant Adulte Avec Marie-Josée Tardif <i>Salle Guy Veilleux</i>			

* Cours sujets à annulation à défaut d'inscriptions suffisantes.

Inscription

Veillez cocher vos choix de cours à l'horaire ci-dessus, compléter votre fréquence (A / B / C) et vos renseignements personnels au tableau ci-dessous, afin de transmettre le présent formulaire dûment rempli avec votre paiement à l'hôtel de la VILLE DE COOKSHIRE-EATON situé au 220, rue Principale Est, Cookshire (Qc) JOB 1M0.

A) Une (1) fois/semaine B) Deux (2) fois/semaine C) Trois (3) fois/semaine
(10 cours) (20 cours) (30 cours)

NOM, PRÉNOM (domicile commun)	ÂGE	N° ASS. MALADIE	FRÉQUENCE(S) (V)				RÉSIDENT (O / N)	TOTAL
			A	B	C	D		
								\$
								\$
								\$
								\$
								\$

ADRESSE :

TÉLÉPHONE(S) :

COURRIEL** :

** Très rapide et efficace de communiquer les informations / changements / nouveautés par courriel !

Je joins un montant de : _____ par chèque fait à l'ordre de Ville de Cookshire-Eaton

Numéro de chèque : _____

Signature : _____ en argent comptant
Date : _____

Réservé à l'usage de la Ville

Client no :

Inscription le :

ville de

Cookshire-Eaton

