

PROGRAMME SPORTIF HIVER 2017

AQUAFORME

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

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

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

Tarif résident : 120\$ Tarif non-résident : 140\$

Maximum 10 participants par cours

FAMILLE ZEN-YOGA PARENT-ENFANT

Par la pratique de mouvements et de postures amusantes, vous explorerez le plaisir du yoga et son riche univers. Par des exercices de respiration et de relaxation simples, enfants et parents apprendront à développer concentration et confiance. Ainsi, profitez des bienfaits du yoga tout en profitant de précieux moments avec votre enfant.

*** Obligatoires : Bouteille d'eau et tapis de yoga***

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

Tarif 1 parent + 1 enfant : 100\$ résident 120\$ non-résident

Tarif 1 parent + 2 enfants : 125\$ résident 145\$ non-résident

ZUMBA FITNESS

Des exercices sans "contraintes", en mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif.

*** Obligatoires : Bouteille d'eau ***

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

Tarif résident : 80\$ Tarif non-résident : 100\$

MISE EN FORME 50 ANS ET +

Améliorez votre mobilité, votre force, votre capacité cardio-vasculaire et votre flexibilité avec des exercices adaptés à votre condition physique. Donné par une kinésiologue-kinésithérapeute.

*** Obligatoires : Bouteille d'eau ***

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

Tarif résident : 80\$ Tarif non-résident : 100\$

PILATES

Renforcez vos abdominaux, tonifier votre musculature, améliorez votre mobilité et votre flexibilité avec cette méthode sur tapis. Cours personnalisé, donné par une kinésiologue-kinésithérapeute.

*** Obligatoires : Bouteille d'eau et tapis de yoga ***

Lieu : Maison de la Culture John-Henri Pope (25, rue Principale Ouest)

Tarif résident : 80\$ Tarif non-résident : 100\$

Du 9 janvier au 23 mars 2017

(10 semaines)

Hip-Hop du 19 janvier au 13 avril 2017

(12 semaines)

Aucun cours durant la semaine de la relâche.

INSCRIPTIONS

Formulaire disponible ci-joint et sur le site de la Ville :

www.cookshire-eaton.qc.ca

ou en personne à l'Hôtel de Ville de Cookshire-Eaton, au 220, rue Principale Est.

INFORMATION

Anick Fredette : 819 560-8585 poste 2306 ou

anick.fredette@hsfgc.ca

INSANITY LIVE

La classe Insanity Live est un entraînement de groupe pour hommes et femmes. Un workout par intervalles qui alterne entre des séries cardiovasculaires et de musculation à grande intensité coupées par de courtes périodes de récupération. Chaque séance nous pousse un peu plus loin. Des mouvements modifiés sont proposés pour chaque série pour rendre l'entraînement accessible à tous. Ce cours vous permet d'améliorer votre vitesse, votre cardio, votre coordination et votre endurance.

*** Obligatoires : Bouteille d'eau et tapis de yoga***

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

Tarif résident : 80\$ Tarif non-résident : 100\$

HIP-HOP 8 ANS ET PLUS

Le hip-hop est une danse urbaine très populaire qui se caractérise par des mouvements secs et précis obtenus par l'isolement des différentes parties du corps.

19 janvier au 13 avril 2017 - 12 cours

*** Obligatoires : Bouteille d'eau ***

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

Tarif résident : 96\$ Tarif non-résident : 116\$

*****RABAIS*****

Participez à 2 cours et obtenez 20\$ de rabais sur le 2^e cours.

Participez à 3 cours et obtenez 50\$ de rabais sur le 3^e cours.

***rabais applicable sur le prix le plus bas. Un rabais par inscription.**

En collaboration avec :



ville de
Cookshire-Eaton



PROGRAMME SPORTIF HIVER 2017

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
AM	<input type="checkbox"/> AQUAFORME 10h à 11h Avec Émanuelle Manoir de l'Eau Vive	<input type="checkbox"/> MISE EN FORME 50 ANS ET + 9h30 à 10h30 Avec Audrey Salle Guy-Veilleux		
			<input type="checkbox"/> AQUAFORME 10h à 11h avec Émanuelle Manoir de l'Eau Vive	
PM	<input type="checkbox"/> AQUAFORME 13h10 à 14h10 Avec Émanuelle Manoir de l'Eau Vive	<input type="checkbox"/> YOGA PARENT-ENFANT 18h à 19h Avec Lydia Salle Guy-Veilleux	<input type="checkbox"/> AQUAFORME 13h10 à 14h10 avec Émanuelle Manoir de l'Eau Vive	<input type="checkbox"/> AQUAFORME 13h10 à 14h10 avec Émanuelle Manoir de l'Eau Vive
		<input type="checkbox"/> AQUAFORME 18h à 19h Avec David Manoir de l'Eau Vive	<input type="checkbox"/> INSANITY LIVE 18h à 19h avec Myriam Salle Guy-Veilleux	<input type="checkbox"/> HIP-HOP 8 ANS ET + 18h15 à 19h15 avec Coralie Salle Guy-Veilleux
	<input type="checkbox"/> ZUMBA FITNESS 19h45 à 20h45 Avec Sarah Salle Guy-Veilleux	<input type="checkbox"/> AQUAFORME 19h10 à 20h10 Avec David Manoir de l'Eau Vive		<input type="checkbox"/> PILATES 19h à 20h avec Audrey Maison de la Culture John-Henri Pope

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

RABAIS

Participez à **2 cours** et obtenez **20\$** de rabais sur le 2^e cours.

Participez à **3 cours** et obtenez **50\$** de rabais sur le 3^e cours.

*rabais applicable sur le prix le plus bas. Un rabais par inscription.

INSCRIPTION

Veillez cocher vos choix de cours à l'horaire ci-dessus, compléter 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) J0B 1M0.

NOM, PRÉNOM (domicile commun)	DDN (aaaa/mm/jj)	N° ASS. MALADIE	CHOIX DE COURS	RABAIS	TOTAL
					\$
					\$
					\$
					\$
					\$
RÉSIDENT (O / N):				TOTAL	\$
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 : _____

en argent comptant

Signature : _____

Date : _____

Réservé à l'usage de la Ville

Client no :

Inscription le :

ville de
Cookshire-Eaton

