

Pas de nouvelle inscription pour les cours et activités de la programmation Hiver-Printemps 2012 qui s'échelonnent de Janvier à Avril-Mai. Les cours et activités de la mini-session Printemps 2012 nécessitent une inscription.

AQUAJOGGING

Responsable : Centre Récréoaquatique de Blainville, 190 rue Marie-Chapleau

cours

Description : Munis d'une ceinture de flottaison adaptée, les participants pourront faire de la marche ou de la course en eau profonde, sans trop d'impact sur les articulations et le dos. Dans la partie profonde du bassin de natation. Choisir 1 des 2 périodes (10h ou 11h).

Début : vendredi 6 avril Fin : vendredi 8 juin

Durée : 10 heures /10 semaines

Participants : minimum : 12 ; maximum : 15

Jour	Heures	Coût membre	Coût non-membre	Code
Vendredi	10h00 à 11h00	65\$	85\$	P-1
Vendredi	11h00 à 12h00	65\$	85\$	P-2

Remarque : Arriver 20 minutes avant le début du cours.

RANDONNÉE À VÉLO

Bénévole responsable : Fernand Meloche

activité

Description : À chaque sortie, un circuit adapté est offert aux participants. Les trajets sont habituellement situés dans la région. Occasionnellement, des sorties hors région pourraient avoir lieu.

Début : mardi, 10 avril Fin : mardi, 29 mai

Durée : 8 semaines

Minimum 5 personnes

Indispensable à prévoir : casque de sécurité obligatoire

Participation régulière recommandée

Jour	Heures	Coût membre	Code
Mardi	13h00	Gratuit - Exclusif aux membres	P-3

Remarques : (1) Prévoir des frais d'accès ou de stationnement lors des sorties hors région.

(2) Importante réunion d'organisation, mardi 3 avril à 13h00 au Centre.

TAI-CHI CHUAN (niveau 2 : les 5 éléments)

Formatrice : Claire (Détente) La Rochelle, disciple de Maître Lee (Beijing)

cours

Description : Le 2^e niveau du tai-chi chuan (Les 5 éléments) est une suite de mouvements circulaires et flexibles qui s'enchaînent dans la grâce et l'harmonie. C'est aussi un art de vivre qui allie détente et plaisir, où le perfectionnement de chaque geste conduit à la maîtrise de l'énergie interne.

Début : mardi, 27 mars Fin : mardi, 15 mai

Participants : Minimum : 8 Maximum : 15

Durée : 10 heures (8 semaines)

Préalable : niveau 1

Indispensables à prévoir : Vêtements confortables, chaussures.

Jour	Heures	Coût membre	Coût non-membre	Code
Mardi	13h30 à 14h45	50\$	75\$	P-4

TAI-CHI CHUAN (niveau 3 : les 24 pas) 3^e session

Formatrice : Claire (Détente) La Rochelle, disciple de Maître Lee (Beijing)

cours

Description : Le 3^e niveau présente une série de 24 pas (la forme courte de Pékin). Ces mouvements créés grâce à l'observation du ciel, de la nature, de l'être humain et des animaux en font un enchaînement de pas et de gestes qui simulent un combat et qui s'exécutent très lentement. La pratique de cette gymnastique chinoise douce et énergétique permet d'apprendre à trouver le calme intérieur et l'harmonie.

Début : mercredi 28 mars Fin : mercredi 16 mai Participants : Minimum : 8 Maximum : 15

Durée : 10 heures / 8 semaines Préalable : niveau 1

Indispensables à prévoir : Matelas d'exercices, vêtements confortables, chaussures

IMPORTANT : Ce programme comprend trois (3) sessions : automne, hiver et printemps pour un total de 30 semaines. Coût payable au début de chaque session.

Jour	Heures	Coût membre	Coût non-membre	Code
Mercredi	13h30 à 14h45	50\$	75\$	P-5

HATHA YOGA POUR TOUS

Formatrice : Diane Roy, Fédération francophone de yoga

cours

Description : Le Hatha Yoga est un yoga classique incluant les postures, les techniques de respiration, la relaxation et la méditation. Le yoga agit autant sur le corps physique, émotionnel et spirituel. Il favorise un bon maintien de la santé et l'harmonisation de la personne dans sa globalité, tout en l'amenant à être plus à l'écoute d'elle-même et être en contact avec le divin en soi.

Début : jeudi 5 avril Fin : jeudi 24 mai

Durée : 10 heures / 8 semaines Participants : Minimum 7 maximum 12

Jour	Heures	Coût membre	Coût non-membre	Code
Jeudi	10h15 à 11h30	80\$	105\$	P-6

Remarques : 1.cours donnés à la salle Lise-Bélanger du Centre.

2.prévoir des vêtements amples, un tapis de yoga (disponible auprès de la formatrice), coussin

AÉROBIE sans impact et exercices

Formatrice : France Granger

cours

Description: échauffement, tonification et raffermissement des muscles. Travail du cardio avec des mouvements dynamiques sans impact, sur une musique entraînante.

LE JOUR :

1. mardi et jeudi : début : 27 mars fin : 17 mai

2. mercredi et vendredi : début : 28 mars fin : 23 mai vendredi 6 avril Relâche

Durée : 16 heures / 8 semaines Participants : minimum 12 maximum 18

Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Mardi	9h15 à 10h15	50\$	65\$	P-7
Jeudi	13h20 à 14h20			
Mercredi	13h30 à 14h30	50\$	65\$	P-8
Vendredi	9h30 à 10h30			

LE SOIR Début : mardi 27 mars Fin : mardi 16 mai

Durée : 10 heures / 8 semaines Participants : minimum 10 maximum 18

Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Mardi	18h30 à 19h45	40\$	55\$	P-9

Remarque : cours donnés au Parc Jacques-Viger à Blainville, angle 70^e Ave ouest et rue Alain.

À prévoir : tapis d'exercice, chaussures, vêtements confortables, serviette, altères 2 lbs et + (facultatif), eau

ÉTIREMENTS (stretching)

Formatrice : France Granger

cours

Description: les étirements redonnent souplesse, flexibilité, et libèrent les tensions, améliorent votre qualité de vie au quotidien.

LE JOUR :

- mardi et jeudi : début : 27 mars fin : 17 mai
- mercredi et vendredi : début : 28 mars fin : 23 mai Relâche vendredi 6 avril

Durée : 16 heures / 8 semaines			Participants : minimum 12 maximum 18	
Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Mardi	10h30 à 11h30	50\$	65\$	P-10
Jeudi	14h35 à 15h35			
Mercredi	14h45 à 15h45	50\$	65\$	P-11
Vendredi	10h45 à 11h45			

LE SOIR Début : mardi 27 mars Fin : mardi 16 mai

Durée : 10 heures / 8 semaines			Participants : minimum 10 maximum 18	
Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Mardi	20h00 à 21h15	40\$	55\$	P-12

Remarque: cours donnés au Parc Jacques-Viger à Blainville, angle 70e Ave ouest et rue Alain.

À prévoir: tapis d'exercice, chaussures, vêtements confortables, serviette, bouteille d'eau.

GOLF

Bénévoles responsables : René Sauvé et René Thibault

activité

Description : Vous désirez vous préparer pour une belle saison de golf? Nos activités de golf sont : frappe dans un champ de pratique, avec ou sans instructeur; des parties de golf organisées entre les participants.

Remarques :

- Jours, heures, lieu, tarifs seront fournis aux personnes intéressées par cette belle activité.
- N'oubliez pas de vous inscrire dès maintenant pour qu'on puisse communiquer avec vous.
- Importante réunion d'organisation, vendredi 13 avril à 09h30 au Centre.

Code
P-13

MARCHE NORDIQUE

Responsable : Marche Nordik Québec

Parc du Domaine vert, 10423 Montée Ste-Marianne, Mirabel

cours

Description : Vous êtes passionné par la marche, le plein air et la nature? Vous cherchez une nouvelle façon de faire de l'activité physique? La marche nordique est une technique d'entraînement qui permet d'activer le haut du corps et de travailler 90% des muscles avec cette technique finlandaise. Cardio et perte de poids seront au rendez-vous.

Début : mercredi 4 avril		Fin : mercredi 23 mai		
Durée : 8 heures / 8 semaines			Participants : minimum : 10 maximum : 16	
Jour	Heures	Coût membre	Coût non-membre	Code
Mercredi	13h30 à 14h30	45\$	60\$	P-14

Remarques : 1. Rendez-vous 15 minutes à l'avance dans le stationnement gratuit du Domaine vert.

2. Les bâtons de marche sont prêtés à chaque rencontre.

PEINTURE (HUILE – ACRYLIQUE – FAUX-VITRAIL SUR TOILE)

Formatrice : Thérèse Piet

cours

Description : Vous désirez vous initier à la peinture ou vous aimeriez exercer votre art en compagnie d'autres adeptes, alors joignez-vous à un (1) de nos cinq (5) groupes. Priorité aux anciens élèves.

Mercredi, début : 04 avril	fin : 23 mai	<u>Maximum : 8 participants dans chaque groupe</u> Durée : 16 heures / 8 semaines
Jeudi, début : 05 avril	fin : 24 mai	
Vendredi, début : 13 avril	fin : 01 juin	

Indispensable à prévoir : tablier ou vieille chemise, achat du matériel de base (une feuille explicative vous sera remise.)

Jour	Heures	Exclusif aux membres	Code
Mercredi	13h30 à 15h30	Frais au moment de l'inscription 8\$ puis 56\$ au premier cours	P-15
Mercredi	19h00 à 21h00		P-16
Jeudi	9h30 à 11h30		P-17
Jeudi	13h30 à 15h30		P-18
Vendredi	9h30 à 11h30		P-19
Vendredi	13h15 à 15h15		P-20