

Programmation des loisirs session été 2020

Inscription directement à la Municipalité avant le 19 juin 2020

Trois façons simples pour vous inscrire :

1. Par Internet <https://www.saint-henri.ca/>. Paiement par carte de crédit Visa ou MasterCard lors de l'inscription
2. Par téléphone au 418-882-2401 poste 501 de 8h00 à 12h00 et 13h00 à 16h00 du lundi au jeudi - Paiement par carte de crédit Visa ou MasterCard lors de l'inscription
3. A l'administration du Centre récréatif (120 rue Belleau) 8h00 à 12h00 et 13h00 à 16h00 - Paiement en chèque, en argent ou carte de crédit (Visa ou MasterCard) sur les heures d'ouverture lors de l'inscription

Politique de remboursement

Il n'y a aucun remboursement, sauf lors des situations suivantes :

- annulation de l'activité par la Municipalité;
- cas de force majeure (blessure, maladie) sur présentation d'un billet médical. Notez que le montant représentant les cours déjà suivis ne sera pas remboursé.

Abdos et fesses de fer

Un entraînement de 30 minutes axé sur le renforcement des muscles abdominaux, du dos et des fessiers. Déroulement du cours : Enchaînements de séries d'exercices musculaires spécifiques au sol et/ou debout en effectuant des séquences de 30 secondes à 1 minutes 30 secondes présenté sous forme de blocs. Renforcement de la posture et des muscles abdominaux/dorsaux aidant à l'affinement de la taille et au raffermissement des fesses.

Clientèle : 16 ans et plus, toute personne voulant améliorer sa posture à l'aide d'exercices de gainage permettant de solidifier la ceinture abdominale et fessiers

Endroit : Extérieur du Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)

Matériel requis : Tapis d'entraînement

Coût : 50\$

Jour/heure : Mercredi 18h50 à 19h20

Participants : Minimum 8 Maximum 10

Été 2020 : 24 juin au 12 août

Durée : 8 semaines

Animation : Danielle Bédard de Oxygène Santé Forme (oxygenesanteforme.com)

Brûleur 30

Un entraînement de 30 minutes donné sous forme d'intervalle de temps actif et passif. Déroulement du cours : 5 blocs d'une durée d'environ 5 minutes durant lesquels s'enchaînent les exercices cardiovasculaires (avec et sans sauts) et musculaires. Amélioration et/ou maintien du système cardiovasculaire, tonification, endurance musculaire et grande dépense énergétique. Un entraînement complet en 30 minutes seulement!

Endroit : Extérieur du Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)

Matériel requis : Tapis d'entraînement

Coût : 50\$

Jour/heure : Mercredi 18h15 à 18h45

Participants : Minimum 8 Maximum 10

Été 2020 : 24 juin au 12 août

Durée : 8 semaines

Animation : Danielle Bédard de Oxygène Santé Forme (oxygenesanteforme.com)

Bootcamp

L'objectif de ce type d'entraînement est une mise en condition physique rapide tout en renforçant la cohésion du groupe. Une séance se déroule sur une base de simples exercices de course (accélérations, sprints) et de renforcement musculaire (pompes, squats, abdos). L'entraîneur donne des instructions de façon directive, poussant les participants à donner leur maximum et les encourageant à dépasser leurs limites, mais toujours dans un cadre sécuritaire et convivial. Tous les exercices sont effectués sans matériel. Le seul outil nécessaire est son propre corps.

Clientèle : 16 ans et plus

Endroit : Extérieur du Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)

Matériel requis : Tapis d'entraînement

Coût : 100\$

Jour/heure : Lundi 18h15 à 19h15

Participants : Minimum 8 et maximum 10

Été 2020 : 22 juin au 10 août

Durée : 8 semaines

Animation : Danielle Bédard d'Oxygène Santé Forme (oxygenesanteforme.com)

Zumba

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme tels que le cardio, la préparation musculaire, l'équilibre et la flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines, mais aussi de styles variés. Un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session! Venez-vous entraîner tout en vous amusant!

Clientèle : 16 ans et plus

Endroit : Parc Fleurbec (rue Rolland)

Jour : Lundi et Mercredi 18h15 à 19h15 (en cas de pluie remis au lendemain)

Durée : 4 semaines

Coût : 40\$

Été 2020 : Lundi : 6 juillet, 13 juillet, 10 août et 17 août

Mercredi : 8 juillet, 15 juillet, 12 août et 19 août

Animation : Isabelle Faucher - Instructeur ZumbaZIN

Participants : Minimum 8 et maximum 10

Zumba MIDI

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme tel que le cardio, la préparation musculaire, l'équilibre et la flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines, mais aussi de styles variés. Un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session! Venez-vous entraîner tout en vous amusant!

Clientèle : 16 ans et plus

Endroit : Parc Berge fleurie

Jour : Lundi et Mercredi 12h15 à 13h00 (en cas de pluie remis au lendemain)

Durée : 4 semaines

Coût : 32\$

Été 2020 : Lundi : 6 juillet, 13 juillet, 10 août et 17 août

Mercredi : 8 juillet, 15 juillet, 12 août et 19 août

Animation : Isabelle Faucher - Instructeur ZumbaZIN

Participants : Minimum 8 et maximum 10

Bon été!