

PROGRAMMATION ESTIVALE

Les cours sont offerts à l'extérieur afin de respecter les mesures de distanciation sociale émises par le Gouvernement du Québec.

Zumba et compagnie!

Bougez dans le plaisir sur musiques latines et du monde. Segment cardio et segment musculation. Active l'hormone du bonheur! Pour tout niveau.

Matériel nécessaire: Souliers de sport, habillement confortable, haltères (2 à 5 lbs environ), tapis d'exercices, bouteille d'eau, crème solaire et chasse-moustiques.

Horaire: Les jeudis de 18 h à 19 h 15

Durée: 6 cours, 9-16-23-30 juillet & 20-27 août

Lieu: Parc Primevère

Coût: 60\$ / session ou 15\$ / cours à l'unité

Minimum: 10 personnes Maximum: 25 personnes



Yoga pour toi!

Cours de Hatha Yoga et Yoga flow adapté à tous. Salutations au soleil, techniques de respiration et de relaxations, asanas (postures) permettant l'amélioration de la souplesse, de la concentration, du bien-être et du sommeil, la diminution du stress et de l'anxiété et beaucoup plus! L'essayer, c'est l'adopter!

Matériel nécessaire: Tapis de yoga, bouteille d'eau, couverture mince et chasse-moustiques.

Horaire: Les lundis SOIRS de 18 h à 19 h 30 &

Les vendredis MATINS de 9 h 30 à 11 h

Durée: 6 cours SOIR, 13-20-2 juillet & 3-17-24 août

4 cours MATIN, 10-17-24-31 juillet (4 cours)

Lieu: Terrain près de la rivière, accès par le stationnement de la caserne

Coût: 90\$ / 6 cours SOIR

60\$ / 4 cours MATIN

Ou 20\$ / cours à l'unité

Minimum: 7 personnes Maximum: 20 personnes

Entraîneure - Suzie Fontaine

Suzie Fontaine enseigne la mise en forme depuis plus de 25 ans. Professeure certifiée en Zumba et en Hatha Yoga, flow et Vinyassa de la renommée école Yoga Sangha (formation de 380 heures), elle est passionnée par l'humain, le bien-être et offre des cours adaptés à tous.



INSCRIPTIONS

Par courriel: jaudet@ste-elisabeth.qc.ca

Par téléphone: 450 759-2875 (laisser votre nom et numéro de téléphone sur la boîte vocale et nous vous rappellerons)

PAIEMENT

Par chèque ou en argent, déposé dans la chute à courrier à l'hôtel de ville au 2195, rue Principale à Sainte-Élisabeth OU payable au professeure lors du premier cours ou des cours à l'unité.

