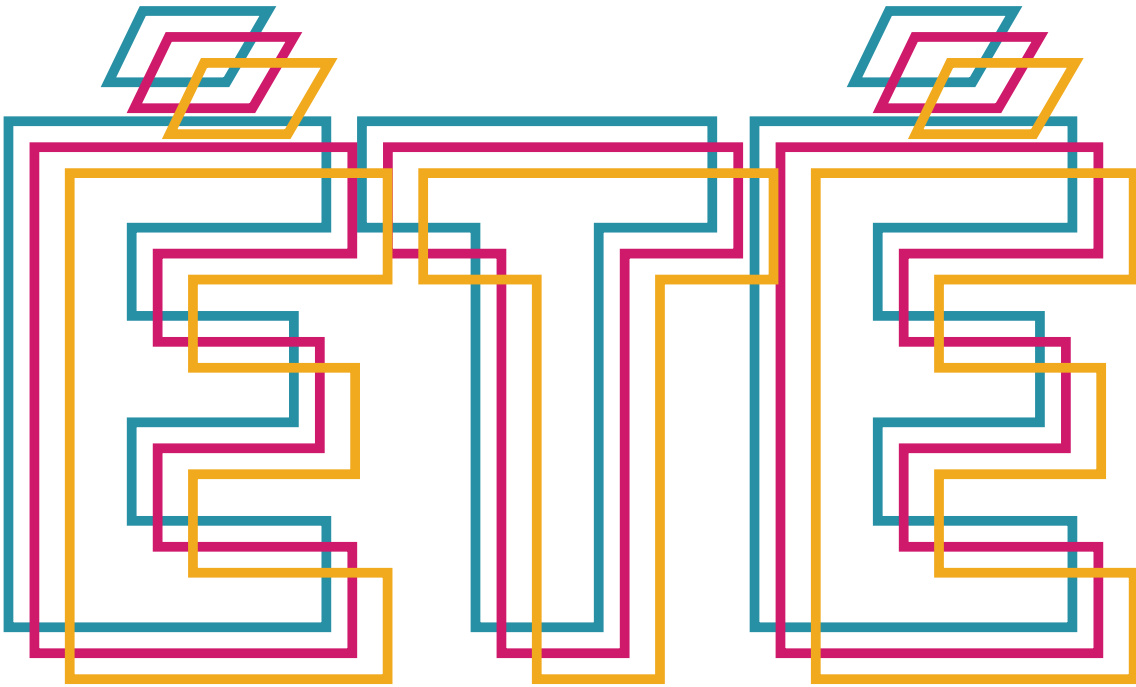


PROGRAMMATION



PROGRAMMATION

ÉTÉ 2025

INSCRIPTIONS | JEUDI 24 AVRIL 9 H

EN LIGNE

Mode de paiement: virement bancaire ou carte de crédit. Des frais de 10\$ seront exigés pour tout virement bancaire erroné.

EN PERSONNE

L'inscription en personne est possible à nos bureaux, sur les heures d'ouverture de l'administration.

Lundi au jeudi: de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Vendredi: de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h

Mode de paiement: argent comptant, carte de débit et carte de crédit.

L'enfant doit avoir atteint l'âge requis au moment de l'inscription. De plus, la première semaine permettra d'évaluer sa capacité à suivre le groupe. Sauf avis contraire, les parents ne sont pas acceptés dans la salle de cours.

La programmation adulte est réservé au 15 ans et plus.

Un supplément de 50% du coût d'inscription s'applique aux non-résidents de Sherbrooke, pour les activités jeunesse.

RABAIS SANTÉ

Afin de favoriser les saines habitudes de vie, un rabais de 5\$ s'appliquera à partir de la deuxième activité physique ou sportive sur la même facture (**inscriptions sur la même facture**).

ACTIVITÉ PHYSIQUE

90\$

Activités d'aérobic et de musculation visant l'amélioration de la forme physique générale. Ce cours est adapté au rythme et aux besoins de chacun.

Les cours auront lieu à l'extérieur si la température le permet.

Apportez votre tapis de yoga.

Les lundis du 2 juin au 4 aout - 8 h 30 à 9 h 30

Les mercredis du 4 juin au 6 aout - 8 h 30 à 9 h 30

Salle 107, Édifice Jules-Richard (244 rue Jules-Richard)

EXPÉRIENCE ELVI

86\$

L'expérience elvi est un programme de mouvement et de bien-être combinant danse, renforcement musculaire, yoga et étirements, dans un espace de pleine présence et d'amour de soi. Accessible à tous, elle permet de vivre son histoire et ses émotions librement, sans jugement.

Les lundis du 2 juin au 28 juillet - 19 h à 20 h 15

Salle 212, Centre Communautaire Richard-Gingras (4503 chemin St-Roch N)

TAEKWON DO (ENFANTS 8-12 ANS)

78\$

Développement de l'art martial, adapté aux jeunes. Activité physique, jeux, discipline, auto-défense, courtoisie, sport, confiance. Avec Brad Charlebois, ceinture noire 6e dan et instructeur international bilingue.

Les jeudis du 22 mai au 26 juin - 18 h 30 à 19 h 15

Salle 217-218, Centre Communautaire Richard-Gingras (4503 chemin St-Roch N)

Prévoir déboursier 45\$ frais affiliation annuel + 60\$ pour l'uniforme au premier cours si ce n'est pas déjà fait

TAEKWON DO (ADULTES)

95\$

Apprenez le Taekwon-do – Art martial coréen d'auto-défense pour tous. Mise en forme – Concentration – Confiance. Avec Brad Charlebois, ceinture noire 6e dan & instructeur international bilingue.

Les jeudis du 22 mai au 26 juin - 19 h 30 à 20 h 30

Salle 217-218, Centre Communautaire Richard-Gingras (4503 chemin St-Roch N)

Prévoir déboursier 45\$ frais affiliation annuel + 60\$ pour l'uniforme au premier cours si ce n'est pas déjà fait

MULTISPORTS (2-6 ANS)

170\$

Aucune compétition, aucune partie, seulement du plaisir à travers la pratique de différentes habiletés. Le programme est adapté en fonction de l'âge du groupe. Du plaisir garanti.

Les sports à l'horaire sont: Danse, Cricket, Soccer, Rugby, Golf, Volleyball, Handball et +

Les cours auront lieu à l'extérieur lorsque la température le permet

2-4 ans : Les dimanches du 8 juin au 10 aout de 9 h à 9 h 45

4-6 ans : Les dimanches du 8 juin au 10 aout de 10 h à 10 h 45

Salle 113, Centre Communautaire Optimiste (6670 rue Émery-Fontaine)

INITIATION AU SUP (PLANCHE À PAGAIE)

215\$

Rejoignez-nous pour une série de 3 cours d'initiation au paddleboard sur le magnifique Lac Magog, avec départ à la plage municipale de Deauville. Vous y apprendrez les bases essentielles : la mise à l'eau, la technique pour se relever, maintenir son équilibre et apprendre à pagayer en ligne droite et à tourner. Que vous soyez débutant ou que vous souhaitiez améliorer votre technique, ces sessions sont l'occasion parfaite pour découvrir ce sport dans un cadre idyllique.

Les dimanches 22 juin, 20 et 27 juillet, de 13 h à 14 h 30

Plage municipale de Deauville (790, avenue du Parc)

***Tout le matériel (planche a pagaie, veste de sauvetage, etc.) vous seront fournies.*