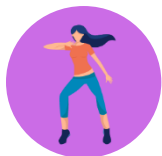


# PROGRAMMATION DE LOISIRS – PRINTEMPS 2023

## ACTIVITÉS SPORTIVES



### ZUMBA FITNESS – Adultes

Ce programme d'entraînement physique combine des éléments d'aérobic, de cardio, de musculation et de danses latines. Vous sentirez un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session. **(Min. de 6 inscriptions)**

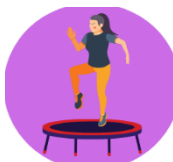
**Responsable :** Nathalie Angers

**Durée :** 4 semaines, débutant le 18 avril 2023

**Horaire :** Mardi de 18 h 30 à 19 h 30

**Coût :** 32 \$

**Endroit :** SALLE DESJARDINS, CENTRE MULTIFONCTIONNEL (435 RUE DE L'ÉCOLE)



### TRAMPO-CARDIO – Adultes

Trampo-Cardio est un sport qui se pratique en groupe sur de la musique entraînante. Le cours débute par un échauffement et on augmente l'intensité au fur et à mesure. (Haute intensité à repos pour reprendre son souffle). Entraînement très cardio, mais qui travaille tous les muscles du corps. Accessible à tout le monde, car vous respectez votre rythme.

**(Min. de 15 inscriptions/20 places disponibles)**

**Responsable :** Marie Hazen

**Durée :** 6 semaines, débutant le 19 avril 2023

**Horaire :** Mercredi de 19 h à 20 h

**Coût :** 110\$

**Endroit :** SALLE DESJARDINS, CENTRE MULTIFONCTIONNEL (435 RUE DE L'ÉCOLE)



### HATHA YOGA – Adultes

Venez profiter de l'énergie positive du groupe de yoga pour recharger vos batteries et laisser partir le stress. Le cours de yoga s'adapte au groupe selon la souplesse et la force de chacun. **(Min. 8 inscriptions)**

**Responsable :** Maude Pelletier

**Durée :** 6 semaines, débutant 19 avril 2023

**Horaire :** Mercredi de 19 h à 20 h 30

**Coût :** 90\$ ou 18\$/séance

**Endroit :** SALLE LOTBINIÈRE, CENTRE MULTIFONCTIONNEL (435 RUE DE L'ÉCOLE)



### YOGA SUR CHAISE – Aînés

Un cours de yoga spécialement adapté pour les aînés, qui propose des postures sur chaise afin de profiter des bienfaits de cette pratique en toute sécurité. Avec les différentes postures, les techniques de respiration, de visualisation et de relaxation, le yoga permet de développer la sérénité, l'équilibre, la souplesse et le tonus qui permettent de maintenir



les activités de la vie quotidienne. Le yoga nous invite à être en contact avec nos richesses intérieures pour vivre pleinement chaque moment de la vie.

<b>Responsable :</b>	Maude Pelletier
<b>Durée :</b>	6 semaines, débutant 19 avril 2023
<b>Horaire :</b>	Mercredi de 14 h à 15 h 15
<b>Coût :</b>	90\$ ou 18\$/séance
<b>Endroit :</b>	SALLE LOTBINIÈRE, CENTRE MULTIFONCTIONNEL (435 RUE DE L'ÉCOLE)

## ACTIVITÉS LIBRES EN GYMNASÉ

### PICKLEBALL LIBRE- Adultes



**Horaire :** Vendredi 7 avril 9h à 11h vendredi 21 avril 9h à 11h (dès que la température le permettra, possibilité de jouer à l'extérieur)

**Coût :** Gratuit

**Endroit :** SALLE DESJARDINS, CENTRE MULTIFONCTIONNEL (435 RUE DE L'ÉCOLE)

### VOLLEYBALL LIBRE – Adolescents / Adultes



**Durée :** 6 semaines, débutant 20 avril 2023

**Horaire :** Jeudi de 19 h à 21 h

**Coût :** 15 \$ ou 3\$/séance

**Endroit :** SALLE DESJARDINS, CENTRE MULTIFONCTIONNEL (435 RUE DE L'ÉCOLE)

## ACTIVITÉ PARASCOLAIRE

### DANSE HIP-HOP



Le cours de hip-hop permet aux jeunes de développer leur personnalité à travers différents styles de hip-hop. Durant la session, ils apprendront une chorégraphie et ils travailleront le « freestyle » **(Min. de 10 inscriptions)**

**Responsable:** Marie-Pier (École de danse MOVE)

**Durée :** 6 semaines, débutant le 25 avril 2023

**Horaire :** Mardi de 15 h à 16 h

**Coût :** 55 \$

**Endroit :** GYMNASÉ CENTRE MULTIFONCTIONNEL



## Renseignements généraux

### Début de la période d'inscription

→ 5 avril 2023

### Fin de la période d'inscription

→ 18 avril 2023

## INSCRIPTION

- **En ligne via le formulaire disponible au :**

[www.st-sylvestre.org](http://www.st-sylvestre.org) – Section Loisirs / Programmations

- **En personne ou par téléphone :** du lundi au jeudi de 8h30 à 16h.

418 596-2384 #2 | [Laurence Nadeau-Larochelle](#) |

**Municipalité de St-Sylvestre | 423-B rue Principale St-Sylvestre G0S 3C0**

## MODALITÉS DE PAIEMENT

### IMPORTANT

Une fois votre inscription complétée, vous devez acquitter le montant dû avant la date limite (19 avril 2023). **Prendre note que nous n'envoyons pas de facture.** Si vous avez des questions sur votre solde dû, écrivez-nous. \*\*\*sauf pour les cours payables à la séance, AUCUN paiement aux instructeurs (trices) n'est autorisé\*\*\*

- **Virement interac par courriel :** [info@st-sylvestre.org](mailto:info@st-sylvestre.org) À la question, inscrivez **revenu** et comme réponse inscrivez : **sylvestre** comme raison inscrivez le type d'activité ex : Yoga
- **Argent comptant :** au Bureau municipal 423-B rue Principale Saint-Sylvestre G0S 3C0 (sur les heures d'ouverture)
- **Chèque :** à l'ordre de la Municipalité de Saint-Sylvestre

**DATE LIMITE DE PAIEMENT : MERCREDI 19 AVRIL 2023 à 16h.**

## MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

**Une personne peut annuler son inscription avant le début des activités.** La demande doit être faite par courriel avant le premier cours. Dans ce cas, le remboursement total sera effectué.

Dès la première journée d'activité, **AUCUN** remboursement ne sera émis, sauf si la personne inscrite n'est pas en mesure de participer aux activités en raison de son état de santé. Un billet médical pourra être exigé.

## AUTRES RENSEIGNEMENTS

**Annulation d'activité et refus d'inscription :** Un certain nombre de participants est requis pour plusieurs activités. Nous nous réservons le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions minimal n'est pas atteint et de refuser des inscriptions si le nombre maximal de participants est atteint. En cas d'annulation complète, les personnes inscrites seront alors remboursées en totalité et en seront informées par courriel. En cas d'annulation pour une raison majeure, les participants seront informés par courriel le plus rapidement possible. Le cours sera repris à la fin de la session si possible, advenant le cas contraire, les coûts d'une séance seront remboursés aux participants.

**Absence à un cours :** Aucune reprise de cours n'est offerte en cas d'absence.