

Loisibourg - Activités ZOOM mai/juin 2021

Activités JEUNES		Âge	Journée	Heure	Début	Fin	Coût	Informations
Activités théâtrales	Nouveauté	8-11	Samedi	10h	1er mai	5 juin	40 \$	Jeux de création théâtrale, enregistrement de la présentation au dernier cours. Pas de texte à mémoriser, juste des idées à partager! Professeure: Sonia Laplante

ACTIVITÉS ADULTES

1 COURS POUR 6 SEMAINES: 20\$

TOUS LES COURS POUR 6 SEMAINES: 40\$

Activités ADULTES		Âge	Journée	Heure	Début	Fin	Informations
Soir et fin de semaine	Cardio design	18+	Samedi	8h00	8 mai	12 juin	Séquences d'entraînement cardio sur musique rythmée. Développement et définition musculaires. Voir le lien sur notre site web. Professeure: Renée Patenaude
	Insanity	16+	Mardi*	18h15	4 mai	15 juin	Programme d'entraînement alliant musculation et intervalles cardio. Accessible aux différents niveaux de forme physique. Professeure: Lindsay Belzie * Durée: mardi 7 semaines et jeudi 5 semaines. Relâches: jeudi 13 mai et 10 juin.
			Jeudi*	18h15	6 mai	17 juin	
	Tai-chi	16+	Mardi	19h30	4 mai	8 juin	Apprentissage des mouvements de base. Réduit le stress et augmente la flexibilité. Professeur: Jia Yao
Jeudi			19h30	6 mai	10 juin		

Activités ADULTES		Âge	Journée	Heure	Début	Fin	Informations
Jour (Semaine)	Abdo-tonus	18+	Mardi	8h45	4 mai	8 juin	Série d'exercices au sol visant à améliorer et renforcer la posture, les articulations, la ceinture abdominale, le bassin et les muscles pelviens. Professeure: Marie-Noëlle Bourque
		18+	Vendredi	8h45	7 mai	11 juin	
	Cardio Asana	18+	Lundi	8h45	3 mai	7 juin	Enchaînement dynamique des différentes postures de yoga à un rythme soutenu pour allier force, souplesse et endurance tout en augmentant la fréquence cardiaque. Professeure: Marie-Noëlle Bourque
	Cardio design	18+	Mercredi	8h15	5 mai	9 juin	Séquences d'entraînement cardio sur musique rythmée. Développement et définition musculaires. Voir le lien sur notre site web. Professeure: Renée Patenaude
	Étirements-renforcement	18+	Mardi	9h45	4 mai	8 juin	Combinaison de yoga, de pilates, de stretching et de conditionnement physique. Professeure: Marie-Noëlle Bourque
			Vendredi	9h45	7 mai	11 juin	
	Yoga - Tous niveaux	18+	Jeudi	11h50	6 mai	10 juin	Yoga classique comprenant échauffement, étirements, respiration, détente profonde et méditation. Professeure: Marie-Noëlle Bourque
	Yoga sur chaise	16+	Vendredi	13h00	7 mai	11 juin	Activité adaptée et inclusive. Clientèle avec problèmes aux articulations ou à mobilité réduite. Mouvements en douceur pour une augmentation du bien-être général et un meilleur sommeil. Professeure: Anne-Marie Bouin
Yoga Tonus	18+	Lundi	11h45	3 mai	7 juin	Yoga dynamique apportant souplesse, tonus, renforcement musculaire et une meilleure gestion du stress. Professeure: Brigitte Oudhini	
Zumba Toning *** durée de 4 semaines	18+	Mardi	9h15	4 mai	25 mai	Sculptez votre corps sur les meilleurs rythmes latins en combinant exercices cardio-vasculaires et musculation (utilisation de poids légers). Plaisir garanti! Professeure: Marie-Josée Gilbert	
		Jeudi	9h15	6 mai	27 mai		

Inscriptions en ligne: loisibourg.org

