

# Loisibourg - Activités ZOOM mars 2021

Activités JEUNES		Âge	Journée	Heure	Début	Fin	Coût	Informations
Karaté	5-12	Mardi	17h30	9 mars	30 mars	24 \$	Rabais de 12\$ pour inscriptions 2 fois/semaine: 36\$ Professeur: Darrel De La Paz	
		Jeu	17h30	11 mars	1 <sup>er</sup> avril	24 \$		
Les Aventures Tra-la-la-zoom <b>Nouveauté</b>		3-5	Samedi	15h ou 16h	13 mars	27 mars	30 \$	3 missions ludiques pour développer les habiletés langagières, motrices et artistiques. Trousse de matériel incluse et livrée à la maison. Votre enfant devra être accompagné d'un partenaire d'aventure (grand frère, grande sœur, parent). Animatrices: Sonia Laplante et Marianne Guillemette

Activités ADULTES		Âge	Journée	Heure	Début	Fin	Coût	Informations
Espagnol de jour		16+	Lundi	10h00	8 mars	24 mai	120 \$	Approfondissez vos connaissances de base et pratiquez votre conversation en espagnol en apprenant plus de vocabulaire sur des thèmes quotidiens comme: l'heure et le temps, l'argent, le restaurant, l'hébergement, le transport, les attraits touristiques, etc. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas
Espagnol de soir		16+	Mercredi	18h30	10 mars	26 mai	120 \$	Approfondissez vos connaissances de base et pratiquez votre conversation en espagnol en apprenant plus de vocabulaire sur des thèmes quotidiens comme: l'heure et le temps, l'argent, le restaurant, l'hébergement, le transport, les attraits touristiques, etc. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas

## ACTIVITÉS ADULTES

1 COURS POUR 4 SEMAINES: 20\$

TOUS LES COURS POUR 4 SEMAINES: 40\$

Activités ADULTES		Âge	Journée	Heure	Début	Fin	Informations
Soir et fin de semaine	Cardio design	18+	Samedi	8h00	13 mars	3 avril	Séquences d'entraînement cardio sur musique rythmée. Développement et définition musculaires. Voir le lien sur notre site web. Professeure: Renée Patenaude
	Cardio-latino	16+	Lundi	18h30	8 mars	29 mars	Séquences de mouvements entraînant inspirées des danses latines (salsa, merengue, bachata, chachacha, etc.). Professeur: Raul Herrera
	Entraînements par intervalles	18+	Mercredi	18h45	10 mars	31 mars	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire ! Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories. Professeure: Kim Gilbert
	Insanity	16+	Mardi	18h15	9 mars	30 mars	Programme d'entraînement alliant musculation et intervalles cardio.
			Jeu	18h15	11 mars	1 <sup>er</sup> avril	Accessible aux différents niveaux de forme physique. Professeure: Lindsay Belzie
Tai-chi	16+	Mardi	19h30	9 mars	30 mars	Apprentissage des mouvements de base. Réduit le stress et augmente la flexibilité. Professeur: Jia Yao	
		Jeu	19h30	11 mars	1 <sup>er</sup> avril		

Activités ADULTES		Âge	Journée	Heure	Début	Fin	Informations
Jour (Semaine)	Abdo-tonus	18+	Mardi	8h45	9 mars	30 mars	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	12 mars	2 avril	
	Cardio Asana	18+	Lundi	8h45	8 mars	29 mars	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	8h45	10 mars	31 mars	Séquences d'entraînement cardio sur musique rythmée. Développement et définition musculaires. Voir le lien sur notre site web. Professeure: Renée Patenaude
	Entraînements par intervalles	18+	Vendredi	7h45	12 mars	2 avril	Entraînements par intervalles combinant cardio et endurance musculaire et permettant de brûler un maximum de calories. Heure à confirmer à chaque semaine. Professeure: Kim Gilbert
	Étirements-renforcement	18+	Mardi	14h00	9 mars	30 mars	Combinaison de yoga, de pilates, de stretching et de conditionnement physique. Professeure: Marie-Noëlle Bourque
			Vendredi	9h45	12 mars	2 avril	
	Yoga - Tous niveaux	18+	Jeu	12h20	11 mars	1 <sup>er</sup> avril	Yoga classique comprenant échauffement, étirements, respiration, détente profonde et méditation. Professeure: Marie-Noëlle Bourque
	Yoga sur chaise	16+	Vendredi	13h00	12 mars	2 avril	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	8 mars	29 mars	Yoga dynamique apportant souplesse, tonus, renforcement musculaire et une meilleure gestion du stress. Professeure: Brigitte Oudhini
Zumba Toning	18+	Mardi	9h15	9 mars	30 mars	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	
		Jeu	9h15	11 mars	1 <sup>er</sup> avril		

Inscriptions en ligne: [loisibourg.org](http://loisibourg.org)

