

# PROGRAMMATION HIVER 2023



## YOGA DU CŒUR TIBÉTAIN

Information :

Peu connu et cependant accessible à tous, le yoga du cœur tibétain met l'accent sur l'ouverture du cœur et la paix de l'esprit. Pendant 14 semaines, vous allez pratiquer des respirations, des postures et des méditations de façon progressive dans le but de les intégrer dans votre quotidien, autant au travail qu'à la maison pour plus de calme, de sérénité, de santé corporelle et de sagesse dans votre vie.  
N. B. Si vous êtes enceinte, il est nécessaire de parler à Maurice avant de vous inscrire.

Les mardis du 17 janvier  
au 18 avril 2023  
De 9 h 30 à 11 h  
Centre communautaire  
de Napierville  
Salle Foucault  
180 \$ plus taxes

Les jeudis du 26 janvier  
au 27 avril 2023  
De 9 h 30 à 11 h ou  
de 19 h à 20 h 30  
Hôtel de ville de Saint-  
Cyprien Salle du haut  
180 \$ plus taxes



## YOGA AVEC MICHEL LAROSE

Information :

Accessible et équilibré, ce cours de yoga convient à tous (à l'exception des femmes enceintes). Ce cours comprend la pratique progressive de postures de yoga adapté en fonction des capacités des participants, d'exercices de respirations, de méditation et de relaxation. Un cours qui vous apportera souplesse, force, calme ainsi qu'une meilleure concentration.

## EXTENSA FITNESS AVEC CYNTHIA LEGRIS

Information :

Extensa Fitness est une méthode qui a été développée pour travailler la souplesse. Son objectif est d'atteindre une flexibilité optimale grâce à des techniques d'étirement actif, dynamiques et passifs. Extensa Fitness met l'accent sur la flexibilité, le renforcement et l'équilibre. Ce cours s'adresse à tout le monde, peu importe votre niveau de forme physique et de flexibilité.



Les jeudis du 19 janvier au  
20 avril 2023  
De 10 h 30 à 11 h 30  
Centre communautaire  
de Napierville  
Salle Dr.Ouimet  
120\$ plus taxes

Les lundis du 16 janvier  
au 17 avril 2023  
De 19 h 15 à 20 h 15  
Centre communautaire de  
Napierville  
Salle Dr. Ouimet  
120\$ plus taxes

## ZUMBA AVEC ESTELA POZO

Information :

Les cours de Zumba® sont composés de chorégraphies à saveurs latines, constituant un excellent entraînement cardiovasculaire. Aucune base en danse n'est requise.



# SUITE

Les mercredis du 18 janvier  
au 19 avril 2023  
De 19 h 15 à 20 h 15  
Centre communautaire de  
Napierville  
Salle Dr. Ouimet  
120\$ plus taxes

## ZUMBA TONING AVEC ESTELA POZO

Information :

Les cours de Zumba® sont composés de chorégraphies à saveurs latines, constituant un excellent entraînement cardiovasculaire. Les chorégraphies varient d'une session à l'autre. Aucune base en danse n'est requise. Ajoutez des poids (s'ils sont certifiés Zumba Toning) à votre cours de Zumba® pour un entraînement des plus complets!



## ZUMBA AVEC CYNTHIA LEGRIS

Information :

Ce cours cible les débutants. À l'ambiance festive, le Zumba® est un cours de danse et de musculation réduit en impacts où vous découvrirez des rythmes internationaux. Vous effectuerez des exercices d'une intensité modérée pour raffermir tous les muscles de votre corps. Vous retarderez ainsi la perte de votre masse musculaire et de votre force. Vous repartirez en pleine forme et revitalisé!

Les jeudis du 19 janvier au  
20 avril 2023  
De 9 h 30 à 10 h 30  
Centre communautaire  
de Napierville  
Salle Foucault  
120 \$ plus taxes

Les mercredis du 18 janvier  
au 19 avril 2023  
Débutant : De 18 h à 19 h  
Intermédiaire : De 19 h 15 à 20 h 30  
Gymnase de  
l'école Daigneau  
95 \$ ou 100 \$  
(non taxable)



## KARATÉ KENPO AVEC SENSEÏ SOPHIE BERNIER

Information :

Cours ouverts aux personnes motivées et intéressées aux compétitions. Les places sont limitées. Prévoir des frais d'affiliation de 25 \$ et l'achat d'un kimono entre 50 \$ et 60 \$.

## VOLLEYBALL ADULTE ET FAMILIAL

Information :  
Ouvert aux adultes seulement

Familial:  
Ouvert aux personnes de 12 ans et plus



Les lundis du 16 janvier  
au 17 avril 2023  
De 19 h 30 à 21 h 30  
Gymnase de l'école  
Louis Cyr  
(2 terrains pour adultes,  
1 terrain pour familial)  
65\$ plus taxes

Les mardis du 17 janvier  
au 18 avril 2023  
De 19 h 30 à 21 h 30  
Gymnase de l'école  
Louis Cyr  
65\$ plus taxes

## BADMINTON

Information :

Ouvert aux personnes de 12 ans et plus  
Pour tous les niveaux



# SUITE

Les jeudis du 19 janvier au  
20 avril 2023

Pour les 8-11 ans : De 18 h à 19 h  
Pour les 12-14 ans : De 19 h à 20 h

Gymnase de l'école  
Louis Cyr  
95\$ (non taxable)

## SOCCER INTÉRIEUR

Information :

Clinique de perfectionnement qui profitera aux jeunes qui souhaitent améliorer ses habiletés techniques, sa compréhension et sa lecture du jeu.



## LE BALLON CHASSEUR

Information :

Activité familiale pour les 7 ans et plus. Seulement les enfants s'inscrivent. Les parents peuvent participer et accompagner les enfants dans le respect des règles.

Les mardis du 17 janvier  
au 18 avril 2023  
De 18 h 30 à 19 h 30  
Gymnase de  
l'école Daigneau  
65\$ (non taxable)

Les mercredis du 18 janvier  
au 19 avril 2023

De 20 h à 21 h  
Gymnase de l'école  
Louis Cyr  
65\$ plus taxes



## JEU DE BABETTE (CORNHOLE)

Information :

Activité pour les personnes 12 ans et plus. Jeu dans la même catégorie que le jeu de poche, mais différent.

## COURS DE DANSE EN LIGNE COUNTRY POP AVEC LES WINSLOW DANCERS

Information :

LES WINSLOW DANCERS, C'EST BIEN PLUS QU'UNE ÉCOLE DE DANSE.

Pour nous, le contact avec les gens est la base de tout. Nous sommes passionnés de danse country et souhaitons partager notre passion avec le plus de personnes possibles. Ici, il n'y a aucun jugement! Que vous soyez débutant ou avancé, jeune ou plus expérimenté, curieux ou complètement mordu, vous serez toujours les bienvenus!



Les jeudis du 19 janvier au  
20 avril 2023  
De 18 h 30 à 21 h 30  
(1 heure par niveau)  
Centre communautaire  
de Napierville  
Salle Dr. Ouimet  
140\$ plus taxes

Vendredi 17 mars 2023

De 8 h à 16 h 30  
Chalet des loisirs  
de Napierville  
75\$ (non taxable)

## COURS DE GARDIEN AVERTIS

Information :

Cette formation s'adresse aux jeunes de 11 à 17 ans. La formation est dispensée par des instructeurs qualifiés. Vous apprendrez à devenir un(e) gardien(ne) responsable, utiliser les techniques de base en secourisme et en RCR, à prévenir des blessures en offrant un environnement sécuritaire et encore plus.

Les participants doivent apporter crayons, surligneur, un toutou ou une poupée (grandeur bébé), des collations et un lunch froid (pas de micro-ondes).

