

PROGRAMMATION PRINTEMPS



Les mardis du 2 mai
au 19 juin 2023

De 19h à 20h15 ou

Les mercredis du 3 mai du
20 juin de 9h30 à 10h45

Centre communautaire de
Napierville. Salle Dr. Ouimet
102.85 \$ 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 27 avril au 15
juin 2023

De 10 h 30 à 11 h 30

Centre communautaire
de Napierville
Salle Dr.Ouimet
68,50\$ plus taxes

Les lundis du 24 avril au
12 juin 2023

De 19 h 15 à 20 h 15

Centre communautaire de
Napierville

Salle Dr. Ouimet
68,50\$ 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.



Les lundis du 24 avril au
12 juin 2023

De 19 h 15 à 20 h 15

Centre communautaire de
Napierville

Salle Dr. Ouimet
68,50\$ plus taxes

Les mercredis du 26 avril au
14 juin 2023

De 19 h 15 à 20 h 15

Centre communautaire de
Napierville

Salle Dr. Ouimet
68,50\$ 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!



SUITE



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 27 avril au
15 juin 2023
De 9 h 30 à 10 h 30
Centre communautaire
de Napierville
Salle Foucault
68,50 \$ plus taxes

Les mercredis du 10 mai au
14 juin 2023
Débutant : De 18 h à 19 h
Intermédiaire : De 19 h 15 à 20 h 30
Gymnase de
l'école Daigneau
40,70 \$ ou 42,85 \$



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 \$.

