PROGRAMMATION AUTOMNE 2023

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
14 septembre au
14 décembre 2023
De 18 h 30 à 21 h 30
(1 heure par niveau)
Centre communautaire
de Napierville
Salle Dr. Ouimet
150$ plus taxes

Les mardis du
12 septembre au 12 décembre de
19h à 20h15
ou
Les mercredis du
13 septembre au 13 décembre de
9h30 à 10h45
Centre communautaire de
Napierville
Salle Dr. Ouimet
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
14 septembre au
14 décembre 2023
De 10 h 30 à 11 h 30
Centre communautaire
de Napierville
Salle Dr.Ouimet
130$ plus taxes

Les lundis du 11 septembre
au 11 décembre 2023
De 19 h 15 à 20 h 15
Centre communautaire de
Napierville
Salle Dr. Ouimet
130$ plus taxes

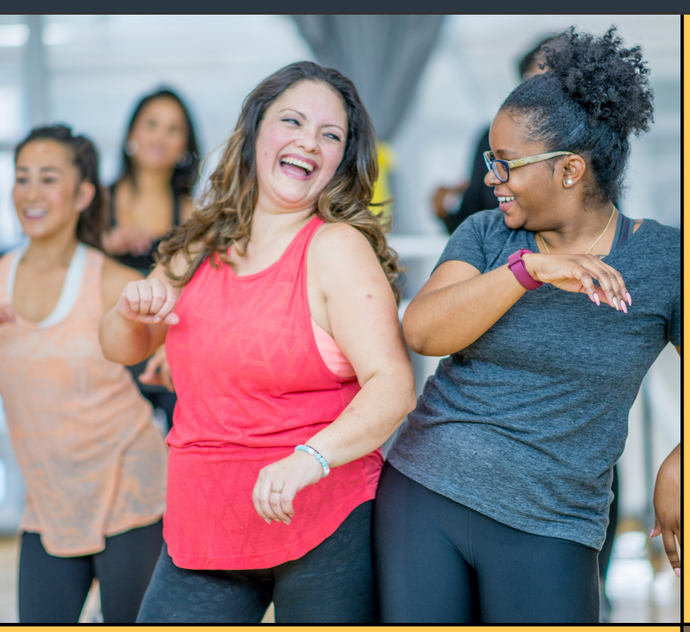
ZUMBA AVEC ESTELA POZO

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 mercredis du
13 septembre au
13 décembre 2023
De 19 h 15 à 20 h 15
Centre communautaire de
Napierville
Salle Dr. Ouimet
130$ 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
14 septembre au
14 décembre 2023
De 9 h 30 à 10 h 30
Centre communautaire
de Napierville
Salle Foucault
130 $ plus taxes

Les mercredis du
13 septembre au
13 décembre 2023
Débutant : De 18 h à 19 h
Intermédiaire : De 19 h 15 à 20 h 30
Gymnase de
l'école Daigneau
100 $ ou 115 $
(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 11 septembre
au 11 décembre 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 jeudis du 14 septembre
au 14 décembre 2023
6-11 ans : de 18h30 à 19h30
12 à 16 ans : 19h30 à 20h30
Gymnase de l'école
Louis Cyr
100 $ (non taxable)

MULTI-SPORT POUR JEUNES

Sports organisés
1 sport différent minimum chaque semaine adapté aux groupes d'âge
Exemple: Airball, handball, Ballon chasseur, futsal, hockey cosom, mini tennis, basketball, tchoukball, etc.

Les mardis du
12 septembre au
12 décembre 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

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).

Vendredi 10 novembre 2023
De 8 h à 16 h 30
Chalet des loisirs
de Napierville
75$ (non taxable)