

PROGRAMMATION DES LOISIRS ÉTÉ 2024

MÉLI-MÉLO (micro-session)

LUNDI 9 h 30 à 10 h 30
6 mai au 10 juin 2024

55 ans et plus

35 \$ pour 6 séances

Centre communautaire (905, rue Saint-Jean)

Cours comprenant des exercices variés pour améliorer l'équilibre, le tonus musculaire, le cardio et la flexibilité dans une ambiance conviviale et détendue.

Matériel : Bouteille d'eau, vêtements confortables, souliers de sports.

Marie-Maude Lebel

AQUAFORME (micro-session)

MARDI 10 h 30 à 11 h 30
2 juillet au 13 août 2024

18 ans et plus

60 \$ pour 6 séances

Piscine municipale (2069, av. du Lac O.)

Exercices cardiovasculaires et musculaires sur musique, dans l'eau peu profonde, avec exercices d'étirement en terminant. Beau temps, mauvais temps, sauf orages.

Matériel : Maillot de bain, serviette
Note : Pas de cours le 30 juillet.

Marie-Maude Lebel

MARCHE TONUS

MERCREDI 9 h 30 à 10 h 30
8 mai au 10 juillet 2024

18 ans et plus

55 \$ pour 10 séances

Départ au gazébo de l'église

Parcours de marche dans les rues et sentiers, durant lequel des exercices de musculation sont incorporés. Départ au gazébo de l'église (940, rue Principale)

Matériel : Bouteille d'eau, vêtements selon la température.

Marie-Maude Lebel

YOGA PLEIN AIR (micro-session)

LUNDI 10 h 30 à 11 h 30
3 juin au 15 juillet 2024

18 ans et plus

35 \$ pour 6 séances

Gazébo de la plage (2069, av. du Lac O.)

Pratique de yoga combinant les effets dynamisants et ressourçants de la nature. Des variantes sont proposées pour chaque posture. Une attention particulière est portée au souffle et au ressenti du corps.

Matériel : Tapis de yoga, vêtements selon la température.

Nathalie Lapierre

SOCCER U4

VENDREDI 17 h 45 à 18 h 30
17 mai au 5 juillet 2024

(groupe 3 ans)

50 \$ pour 8 séances

Terrain de soccer #4, 70 rue Gareau

Initiation au soccer extérieur. L'enfant doit avoir 3 ans en date du 1er juin 2024.

Matériel : Protège-tibias et souliers à crampons recommandés.

Note : L'enfant se fera donner une paire de short et de bas, ainsi qu'un ballon. Un chandail sera prêté pour la saison.

Martine Leduc

SOCCER U4

VENDREDI 18 h 35 à 19 h 20
17 mai au 5 juillet 2024

(groupe 4 ans)

50 \$ pour 8 séances

Terrain de soccer #4, 70 rue Gareau

Initiation au soccer extérieur. L'enfant doit avoir 4 ans jusqu'à la fin de la saison.

Matériel : Protège-tibias et souliers à crampons recommandés.

Note : L'enfant se fera donner une paire de short et de bas, ainsi qu'un ballon. Un chandail sera prêté pour la saison.

Martine Leduc

DANSE COUNTRY (débutant)

MERCREDI 18 h 30 à 19 h 30
8 mai au 10 juillet 2024

TOUS

80 \$ pour 10 séances

Gazébo de l'église (940, rue Principale)

Une danse de niveau DÉBUTANT enseignée chaque semaine et révision des danses des semaines précédentes. Venez bouger et danser avec nous!

Matériel : Bouteille d'eau, vêtements selon la température.

Jaimy M-Brien

DANSE COUNTRY (pré-intermédiaire)

MERCREDI 19 h 30 à 20 h 30
8 mai au 10 juillet

TOUS

80 \$ pour 10 séances

Gazébo de l'église (940, rue Principale)

Une danse de niveau PRÉ-INTERMÉDIAIRE enseignée chaque semaine et révision des danses des semaines précédentes. Venez bouger et danser avec nous!

Matériel : Bouteille d'eau, vêtements selon la température.

Jaimy M-Brien

SOCCER ADULTES

VENDREDI 19 h à 20 h 30
24 mai au 23 août 2024

16 ans et plus

60 \$ pour 12 rencontres

Terrain de soccer #1, 70 rue Gareau

Rencontres amicales, division des équipes selon les joueurs présents.

Matériel : Protège-tibias et souliers à crampons recommandés.

Note : Pas de rencontre pendant les semaines de la construction (26 juillet et 2 août)

Activité libre

ACTIVITÉ ÉTÉ 2024

ZUMBA

MARDI 19 h À 20 h
7 mai au 25 juin 2024

16 ans et plus

45 \$ pour 8 séances

Centre communautaire (905, rue Saint-Jean)

Mélange de mouvements d'aérobic et de danse Merengue, Salsla, Soca, Cumbia, Bollywood et bien d'autres.

Matériel : Bouteille d'eau, vêtements et souliers de sport.

Cynthia Bergeron

LES INSCRIPTIONS SE FONT EN LIGNE
SUR **QIDIGO** OU EN PERSONNE
À L'HÔTEL DE VILLE À PARTIR
DU 15 AVRIL 2024, DÈS 8 H.

LES PLACES SONT LIMITÉES!

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Remplir adéquatement ce formulaire et l'apporter avec le paiement dans la fente à côté de la porte à l'hôtel de ville avant la date limite d'inscription du cours (une semaine avant le début du cours choisi). Un formulaire par personne, par cours.

Toute inscription reçue sans paiement et avant la date d'ouverture des inscriptions ne sera pas considérée.

Si paiement par chèque, le faire au nom « Municipalité de Roxton Pond ».

Aucune confirmation ne sera envoyée pour le début de la session.

Nom : _____ Âge : _____

Date de naissance : _____ jour/mois/année

Adresse de résidence : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Activité : _____

Jour et heure du cours : _____

Nom du parent payeur (s'il y a lieu) : _____

Date de naissance du parent payeur : _____ jour/mois/année

1. J'accepte que la Municipalité prenne des photos et des vidéos du participant inscrit sur le coupon ci-dessus, à des fins de publications et de promotions sur ces différentes plateformes (page Facebook, site Web, panneau électronique, documents municipaux...).

Oui Non

2. En remettant cette inscription signée, je certifie que le participant inscrit dans l'activité ci-haut est en bonne condition physique et qu'aucun professionnel de la santé qualifié n'a déconseillé la pratique de l'activité choisie. Je déclare dégager de toutes responsabilités en cas d'accident de quelque nature que ce soit ou de dommages, sans aucune exception ni réserve, la Municipalité de Roxton Pond, ainsi que toute personne œuvrant pour celle-ci, et ce, pendant toute la durée de la session de loisirs « Été 2024 ».

Oui Non, alors je ne peux compléter l'inscription.

3. La Municipalité s'engage à utiliser les informations personnelles aux seules fins pour lesquelles elles sont prévues.

 Signature du participant ou du parent responsable

Date

Je désire recevoir un reçu des frais payés pour l'activité.

LES INSCRIPTIONS EN LIGNE RESTENT LA MEILLEURE OPTION!

RENDEZ-VOUS SUR QIDIGO : www.qidigo.com/u/Municipalite-de-Roxton-Pond