

# Le Courant

EXPRESS | SPÉCIAL LOISIRS



*Profitez de l'été,  
joignez-vous à nous!*

**NOUVELLE SESSION D'ÉTÉ  
LES ÉVÈNEMENTS À VENIR  
PROGRAMMATION DE LA PLAGE**

IMPRIMÉ SUR DU PAPIER RECYCLÉ



# NOUVELLE SESSION ÉTÉ

Le Service des loisirs est fier d'offrir une nouvelle session d'été avec une offre de cours plus vaste et diversifiée.

## INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

Pour vous inscrire à une activité, plusieurs options s'offrent à vous :

1. Vous pouvez utiliser le service en ligne et profiter de rabais;
2. Communiquer avec le Service des loisirs au 450 267-9335, poste 4;
3. Envoyer votre inscription par courriel à loisirs@st-zotique.com.

## NOTEZ BIEN

Votre inscription est confirmée uniquement lorsque les frais d'inscription sont acquittés. Le nombre de participants étant limité, hâtez-vous de vous inscrire.

Des frais de 42,50 \$ seront facturés pour un chèque sans provision. Dans de telle situation, le paiement des activités devra s'effectuer en argent comptant.

Inscrivez-vous par Internet  
avant le 29 mai  
et économisez 10 \$  
par cours.

## COURS ÉTÉ 2015

JOUR	HEURE	COURS	PROFESSEUR	DÉBUT/NB DE COURS	RELÂCHE	COÛTS	MATÉRIEL NÉCESSAIRE	ENDROIT
Lundi	9 h à 9 h 55	Cardio fesses et abdos	Janick Robidoux	29 juin – 8 cours	aucune	55 \$	Ballon d'exercices	Hôtel de ville
	10 h à 10 h 55	Cardio 50 +	Janick Robidoux	29 juin – 8 cours	aucune	55 \$	Poids de 3 à 5 livres	Hôtel de ville
Mardi	9 h à 10 h	Zumba gold	Patricia Costa	23 juin – 8 cours	aucune	55 \$		Hôtel de ville
Mardi	17 h à 17 h 55	Insanity	Janick Robidoux	23 juin – 8 cours	21 juillet 18 août	55 \$		Hôtel de ville
	18 h à 18 h 55	Zumba	Janick Robidoux	23 juin – 8 cours	21 juillet 18 août	55 \$		Hôtel de ville
	19 h à 20 h 30	Pilates	Janick Robidoux	23 juin – 8 cours	21 juillet 18 août	55 \$		Hôtel de ville
Jeudi	18 h 30 à 20 h	Hatha yoga flow	Stéphanie Théorêt	2 juillet – 4 cours	aucune	60 \$	Tapis et balles de yoga	Hôtel de ville
Lundi	19 h à 19 h 30	Entraînement sur appareils	Janick Robidoux	Lundis de juillet 6-13-20-27		GRATUIT		Parc Desjardins-du-Millénaire

## COURS POUR LES JEUNES

Lundi	18 h 30 à 19 h 30	Hockey balle - 6 à 8 ans	Jonathan Laberge	29 juin – 8 semaines	aucune	30 \$	Casque avec grille, gants de hockey, espadrilles et hockey	Patinoire réfrigérée (Parc des Étangs, 26 <sup>e</sup> Avenue)
	19 h 30 à 20 h 30	Hockey balle - 9 à 12 ans						
	20 h 30 à 21 h 30	Hockey balle - 13 à 15 ans						

## COURS OFFERTS À LES COTEAUX (EN COLLABORATION AVEC LE SERVICE DES LOISIRS DE SAINT-ZOTIQUE)

JOUR	HEURE	COURS	PROFESSEUR	DÉBUT/NB DE COURS	COÛTS	ENDROIT
Lundi et mercredi	16 h à 17 h 30	Tennis – 11-12 ans	ARTSO	Juin 2015 – 7 semaines	183,50 \$	Parc Réjean-Boivenu (139, rue Adrien-Rouleau à Les Coteaux)
	17 h 30 à 18 h	Micro-tennis 3-4 ans			61,25 \$	
	18 h à 19 h	Tennis – 5 à 7 ans			122,50 \$	
	19 h à 20 h 30	Tennis – 8 à 10 ans			183,50 \$	
Mardi et jeudi	17 h 30 à 19 h	Tennis – 13 à 15 ans	ARTSO	Juin 2015 – 7 semaines	183,50 \$	Parc Réjean-Boivenu (139, rue Adrien-Rouleau à Les Coteaux)
Jeudi	19 h à 20 h 30	Tennis – adulte (16 ans et plus)	ARTSO	Juin 2015- 7 semaines	115 \$	Parc Réjean-Boivenu (139, rue Adrien-Rouleau à Les Coteaux)

Des rabais sont accordés pour le 2<sup>e</sup> et le 3<sup>e</sup> enfant.

Des cours de natation pour enfant sont offerts à Les Coteaux, consultez leur site Internet à [www.les-coteaux.qc.ca](http://www.les-coteaux.qc.ca)



## CARDIO FESSES ET ABDOS

Ce cours contient une période cardiovasculaire et une période musculaire de 20 à 30 minutes chacune. Le raffermissement est concentré sur les muscles fessiers et abdominaux. Cette combinaison est parfaite pour n'importe qui désirant garder la forme ou la retrouver.

## CARDIO 50+

Ce cours de mise en forme sans impact s'adresse autant aux personnes de 50 ans et plus qu'à ceux désirant rester actifs tout en évitant les sauts. Cet entraînement complet sollicitant l'endurance musculaire et cardiovasculaire, ainsi que la flexibilité, vous permettra d'évoluer de façon progressive tout en respectant votre propre rythme.

## INSANITY

Ce cours convient tant aux personnes désirant perdre du poids, à redéfinir et gagner de la masse musculaire qu'à tous ceux et celles désirant maximiser leur niveau de condition physique. Cet entraînement par intervalles est des plus efficaces, car il évite au corps de s'adapter à un niveau d'intensité quelconque. Excellent pour les gens recherchant un entraînement intense sans la complexité chorégraphique.

## ZUMBA

Un programme de remise en forme s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées de danses latines et POP. C'est une combinaison de travail aérobique, de raffermissement et de plaisir sur des rythmes endiablés.

## PILATES

Ce cours est la méthode d'entraînement la plus populaire présentement dans le monde du conditionnement physique et parmi les vedettes. Vous assisterez à un mélange de yoga, de danse et de gymnastique qui permet aux muscles de se raffermir sur leur longueur, ce qui amène votre structure corporelle à s'affiner. La méthode Pilates permet d'éviter une multitude de blessures, d'améliorer votre posture, d'être moins fatigué et d'augmenter votre niveau de concentration. C'est la meilleure méthode pour donner un petit plus à votre qualité de vie et à votre bien-être personnel.

## ZUMBA GOLD

Ce cours reprend la formule Zumba et en modifie les mouvements et le rythme afin de s'adapter aux besoins des seniors actifs ainsi qu'à ceux qui cherchent à avoir un style de vie plus sain. Tout ceci avec la même musique latine épicée comme la salsa, le merengue, etc. Zumba gold est l'option idéale pour les personnes de l'âge d'or, pour les femmes enceintes et pour les personnes à mobilité réduite.

## HATHA YOGA FLOW

Cours de Yoga avec postures en enchaînement dynamique, créatif et demandant un certain niveau d'exigence physique. Une belle façon de se remettre en forme, tout en bénéficiant des effets calmants et recentrant du yoga. Technique de respiration et relaxation finale.



# Évènements de l'été

Consultez le site Internet pour plus de détails



## SEMAINE DE LA MUNICIPALITÉ – 31 MAI AU 6 JUIN

### FÊTE FAMILIALE – 31 MAI, 11 H À 16 H, AU PARC DESJARDINS-DU-MILLÉNAIRE

- Apportez vos instruments de musique ou percussions pour « jammer » avec nous;
- Expositions d'artisans et de commerçants (Si vous êtes intéressés à exposer lors de la fête familiale, communiquez avec le Service des loisirs au 450 267-9335, poste 4);
- Structures gonflables, kart à pédales, animation, tantam, etc.

### SOIRÉE PORTES OUVERTES AUX ACTIVITÉS OFFERTES PAR LA MUNICIPALITÉ

### FÊTE DES VOISINS – 6 JUIN

### SEMAINE DE LA FAMILLE ARBRE DES NAISSANCES

Il est encore temps d'inscrire votre enfant pour l'arbre des naissances, communiquez avec le Service des loisirs 450 267-9335, poste 4.

## FESTIVAL RÉGIONAL DE LA GRILLADE DE SAINT-ZOTIQUE – 22 AOÛT

Connaissez-vous Bob le Chef? Il sera le porte-parole du festival. Bob le Chef a une personnalité très attachante, il est un chef utilisant des méthodes peu orthodoxes et toujours de manière très originale. C'est un chef sans pareil. Nous vous invitons à visionner ses capsules Web, sur Youtube, ainsi que son site Internet pour découvrir l'anarchie culinaire selon Bob. En plus d'être présent sur le site lors de cette journée, Bob le Chef présentera un atelier culinaire d'une durée d'environ une heure sous le thème des grillades.

Les gens intéressés à participer au concours amateur, les commerçants qui désirent s'installer sur le site ou les personnes qui désirent participer à l'exposition doivent communiquer dès maintenant avec le Service des loisirs au 450 267-9335, poste 4.

## LA PLAGE

La plage ouvrira ses portes pour la saison estivale 2015 le 6 juin les fins de semaine seulement et à partir du 20 juin pour l'été. Plusieurs activités et évènements sont prévus pendant l'été, voici une idée de la programmation estivale à la Plage de Saint-Zotique :

**24 juin, 12 h à 20 h**

### FÊTE DE LA ST-JEAN

Musique et activités spéciales

**1<sup>er</sup> juillet, 12 h à 20 h**

### FÊTE DU CANADA

Musique et activités spéciales

### LES FINS DE SEMAINE DU MOIS DE JUILLET ET D'AOÛT

Cours gratuit de baladi et salsa en après-midi

**La location de pédalos pour les citoyens est gratuite** tous les mardis de l'été, de 10 h à 16 h, sauf pour les semaines des 19 et 26 juillet.

La plage offrira également des cours de mise en forme donnés par Janick Robidoux. Ils auront lieu sur le bord de l'eau et un plateau sera spécialement aménagé pour vous accueillir.

Lundi, 12 h à 13 h

**Zumba** – 8 cours débutant le 29 juin – 55 \$

Mardi, 9 h à 10 h

**Cross Training** – 8 cours débutant le 30 juin – 55 \$

Mardi, 10 h 30 à 11 h 30

**Power Yoga** – 8 cours débutant le 30 juin – 55 \$

**Inscriptions par courriel à [plage@st-zotique.com](mailto:plage@st-zotique.com)**

Consultez le site Internet de la plage afin d'avoir tous les détails de la programmation.