

## LOISIRS : PROGRAMMATION HIVER 2018

**INSCRIPTIONS AU BUREAU MUNICIPAL**  
**du 18 au 21 décembre 2017 et du 9 au 12 janvier 2018**

**INSCRIPTIONS AU WWW.INFOANGE.CA**  
**du 18 décembre 2017 au 12 janvier 2018**

**POLITIQUE D'INSCRIPTION DISPONIBLE SUR NOTRE SITE INTERNET.**

### Intervales-Musculation-Cardio - Adultes

Par ce cours, vous expérimenterez les intervalles, la musculation et le cardio de manière intense. Ainsi, vous pourrez améliorer votre Indice de Masse Corporelle. Ce cours s'adresse aux personnes en bonne condition physique désirant favoriser la dépense calorique.

**Clientèle :** Adultes en forme

**Dates :** Du 23 janvier au 27 mars 2018 (si reprise : 3 avril) et  
 Du 25 janvier au 5 avril 2018 (sauf le 1<sup>er</sup> mars) (si reprise : 12 avril)

**Durée :** 10 cours

**Horaire :** Soit le mardi de 19h00 à 20h00  
 et/ou le jeudi de 19h00 à 20h00

**Endroit :** Gymnase de l'école Jean-XXIII

**Responsables :** Marie-Audrée Murphy, B. Sc. Kinésiologue-kinésithérapeute (mardi) et Andréanne Létourneau, stagiaire en kinésiologie (jeudi)

**Coût :** Voir encadré page 11.



### 3-60 - 60 ans et +

Ce cours s'adresse aux personnes de 60 ans et plus, sans limitation majeure, désirant travailler trois objectifs de santé essentiels, tels que la posture, l'équilibre et l'endurance musculaire.

**Clientèle :** Adultes (60 ans et +)

**Dates :** Du 24 janvier au 28 mars 2018

**Durée :** 10 cours

**Horaire :** Le mercredi de 10h00 à 11h00

**Endroit :** Local FADOQ d'Ange-Gardien

**Responsable :** Marie-Audrée Murphy, B. Sc. Kinésiologue-kinésithérapeute

**Coût :** Voir encadré page 11.

### Formule 20-20-20 - Adultes

Dans une formule dynamique, ce cours permet de travailler plusieurs aspects de la condition physique. 20 min-cardio, 20 min-musculation, 20 min-étirements.

**Clientèle :** Adultes débutants ou remise en forme

**Dates :** Du 23 janvier au 27 mars 2018 (si reprise : 3 avril)  
 Du 25 janvier au 5 avril 2018 (sauf le 1<sup>er</sup> mars) (si reprise : 12 avril)

**Durée :** 10 cours

**Horaire :** Soit le mardi de 18h00 à 19h00  
 et/ou le jeudi de 20h00 à 21h00

**Endroit :** Gymnase de l'école Jean-XXIII

**Responsable :** Marie-Audrée Murphy, B. Sc. Kinésiologue-kinésithérapeute

**Coût :** Voir encadré page 11.

### COÛTS DES COURS DE CARDIO (RABAIS À L'ACHAT DE DEUX COURS)

**INTERVALES-MUSCULATION-CARDIO,  
 3-60, FORMULE 20-20-20,  
 MOBILITÉ ET ÉTIREMENTS ET ZUMBA**

1x/semaine à 80,00 \$

2x/semaine à 140 \$

**Paiement par chèque (possibilité de versements datés des 18 janvier et 8 février 2018) ou en argent comptant.**

## LOISIRS : PROGRAMMATION HIVER 2018

### Mobilité et étirements

Par ce cours, vous expérimenterez des exercices de mobilité au sol et debout, ainsi que des étirements globaux et spécifiques. Nul besoin d'un niveau de forme physique pour participer à ce cours qui fait du bien. Réduction de la douleur et augmentation de votre mobilité générale seront parmi les bienfaits ressentis.

**Clientèle :** Adultes

**Dates :** Du 26 janvier au 30 mars 2018

**Durée :** 10 cours

**Horaire :** Le vendredi de 13h30 à 14h30

**Endroit :** Salle communautaire de l'hôtel de ville

**Responsable :** Marie-Audrée Murphy, B. Sc. Kinésiologue-kinésithérapeute

**Coût :** Voir encadré page 12.

**Matériel requis :** Vêtements confortables.

**Note :** Minimum 8 inscriptions

### Zumba - 16 ans et +



Le Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session. Les chorégraphies s'inspirent principalement de diverses danses rythmées.

**Clientèle :** Adultes (16 ans et +)

**Dates :** Du 24 janvier au 28 mars 2018 (si reprise : 4 avril 2018)

**Durée :** 10 cours

**Horaire :** Le mercredi de 19h00 à 20h00

**Endroit :** Gymnase de l'école Jean-XXIII

**Professeur :** Valérie Labrecque, instructrice certifiée de l'équipe Zumba avec Gen

**Coût :** Voir encadré page 12.

### COÛTS DES COURS DE CARDIO (RABAIS À L'ACHAT DE DEUX COURS)

INTERVALES-MUSCULATION-CARDIO, 3-60, FORMULE 20-20-20, MOBILITÉ ET ÉTIREMENTS ET ZUMBA

1x/semaine à 80,00 \$ et 2x/semaine à 140 \$

Paiement par chèque (possibilité de versements datés des 18 janvier et 8 février 2018) ou en argent comptant.

### Pickleball et Badminton libre - Adultes

**Clientèle :** Adultes

**Dates :** Du 22 janvier au 26 mars 2018

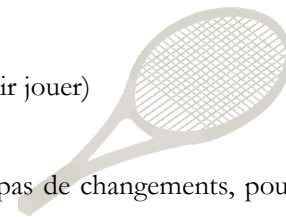
**Horaire :** Les lundis entre 18h et 21h (vous devez arriver avant 20h15 pour vous assurer de pouvoir jouer)

**Endroit :** Gymnase de l'école Jean-XXIII

**Coût :** 2,50 \$/30 minutes, payable sur place avant de jouer.

**Note :** Aucune inscription requise. Consultez le [www.infoange.ca](http://www.infoange.ca) pour vous assurer qu'il n'y a pas de changements, pour connaître les règlements et le mode de fonctionnement.

**Matériel requis :** Souliers de sport obligatoires. Possibilité de prêt de raquettes et volants sur place au besoin (pièce d'identité requise).



## LOISIRS : PROGRAMMATION HIVER 2018

### Soccer - Enfants

Pour le plaisir de jouer au soccer et de perfectionner ses habilités. 40 minutes d'ateliers dirigés et 20 minutes de matchs.

**Clientèle :** 6 à 11 ans (mixtes ou séparés selon les inscriptions).

**Dates :** Du 20 janvier au 14 avril 2018 (excepté le 3 février et le 3 mars 2018) (11 périodes)

**Horaire :** Les samedis entre 8h30 et 10h30 (1 heure par groupe, l'horaire sera déterminé selon le nombre d'inscriptions).

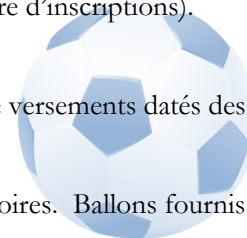
**Endroit :** Gymnase de l'école Jean-XXIII

**Responsable :** Simon Brasseur, entraîneur dans le milieu scolaire certifié PNCE et enseignant.

**Coût :** 93 \$ (inclut l'activité spéciale au Complexe sportif Artopex), paiement par chèque (possibilité de versements datés des 18 janvier et 8 février 2018) ou argent comptant.

**Note :** Minimum 9 inscriptions par groupe, maximum 12 par groupe.

**Matériel requis :** Souliers de sport, chandail à manches courtes, culotte courte et protège-tibia obligatoires. Ballons fournis sur place.



### ACTIVITÉ SPÉCIALE AU COMPLEXE SPORTIF ARTOPEX DE GRANBY SAMEDI 14 AVRIL 2018, DE 15H30 À 17H00

Viens jouer au soccer sur un terrain de soccer synthétique intérieur!

Nous formerons deux groupes d'âge selon les inscriptions.

Un groupe sera avec Simon Brasseur, entraîneur du samedi matin et l'autre groupe sera avec un entraîneur du complexe Artopex.

**Coût :** 13 \$ (coût inclut pour les enfants inscrits au soccer du gymnase de l'école).

**Note :** 25 places disponibles. **Inscriptions avant le 1<sup>er</sup> mars 2018.**

### Activité libre familiale - GRATUIT

Une activité pour la famille où les enfants auront la chance de faire des jeux libres dans un gymnase. Du matériel sportif sera mis à la disposition des familles (tapis, matériel pour la motricité, ballons, ect.). La formule coopérative est privilégiée pour cette activité ludique familiale!

**Clientèle :** Parent/Enfants (9 mois-12 ans)

**Dates :** Du 20 janvier au 7 avril 2018 (excepté le 3 février 2018)

**Horaire :** Les samedis entre 11h et 14h, **avec parents**

**Endroit :** Gymnase de l'école Jean-XXIII

**Coût :** Gratuit

**Note :** Aucune inscription requise. Surveillez le [www.infoange.ca](http://www.infoange.ca) ou la page Facebook du Comité des loisirs pour vous assurer qu'il n'y a pas de changement.

**Matériel requis :** Souliers de sport obligatoires.



### Activités sportives pour les 12-15 ans - GRATUIT



**Clientèle :** 12 à 15 ans

**Dates :** Du 20 janvier au 7 avril 2018 (excepté le 3 février 2018)

**Horaire :** Les samedis entre 14h et 15h30

**Endroit :** Gymnase de l'école Jean-XXIII

**Coût :** Gratuit

**Note :** Aucune inscription requise. Surveillez le [www.infoange.ca](http://www.infoange.ca) ou la page Facebook du Comité des loisirs pour vous assurer qu'il n'y a pas de changement.

**Matériel requis :** Souliers de sport obligatoires.