

Information pour les inscriptions Été 2021

Inscription en ligne 14 juin à 10h au 18 juin à 16h

COMMENT S'INSCRIRE EN LIGNE

1- Si vous avez déjà un compte:

Cliquez sur «Se connecter» et entrer votre nom d'utilisateurs et mot de passe.

Si vous n'avez pas de compte:

Cliquez sur «Créer votre compte» et suivez les étapes indiquées pour créer votre compte.

2- Une fois dans le site d'inscription en ligne, cliquez sur le bouton «Inscrire» sous votre nom.

3- Sélectionner votre nom dans l'onglet membre

4- Sélectionner « Activités physiques » dans l'onglet programme

5 - Sélectionner le niveau désirer

6- Cliquez sur le bouton «Ajouter au panier» qui se situe à côté de l'activité voulue;

- Un petit rectangle vert confirmera l'ajout de l'activité au panier

7- Répétez les étapes 5 et 6 le nombre de fois nécessaire.

8- Lorsque toutes les activités auront été sélectionnées, cliquez sur le «Panier» en haut à droite;

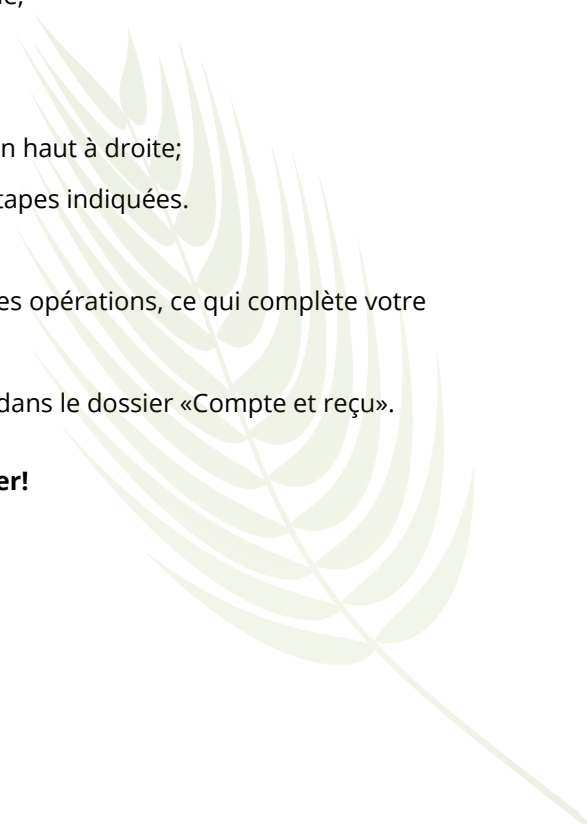
9- Cliquez sur «Passer la commande» pour faire votre paiement en suivant les étapes indiquées.

- Accepter les modalités de paiement.

- Le logiciel vous demandera votre numéro de carte de crédit à la toute fin des opérations, ce qui complète votre inscription.

- Suite au paiement, votre reçu sera disponible dans l'onglet «Mon compte» dans le dossier «Compte et reçu».

Si vous avez d'autres difficultés ou questions, n'hésitez pas à nous contacter!



Programme Mieux-être physique été 2021

LUNDI

Walk Fit 2 avec Fadi (6 semaine - 45\$) SUR PLACE

Après un échauffement, direction le parc Centenaire pour une marche rapide à un rythme d'environ 100 pas /minute. Suivront des exercices de récupération et de respiration.

05/07 - 09/08
 9:00 - 10:00

Walk fit 1 avec Fadi (6 semaine - 45\$) SUR PLACE

Cours de base pour tous : après un échauffement 15 minutes, direction le parc Centenaire pour une promenade en pleine nature de 30 minutes. Suivront 10 minutes d'exercices de récupération.

05/07 - 09/08
 10:00 - 11:00

Yoga Chaise avec Lyse (5 semaines - 12,50\$) ZOOM

Ce cours permet de travailler l'équilibre et la flexibilité et vous donne l'occasion d'expérimenter la relaxation du Yoga en position assise. Il est conçu pour les personnes qui ne peuvent pas aller au sol et se relever facilement.

05/07 - 02/08
 10:30 - 11:30

Entr'aînés 1 avec Jackie (6 semaines - 15\$) ZOOM

Sur de la musique, ce cours assis plutôt lent vous aidera à maintenir une forme physique pour votre vie courante. Les bénéfices au niveau de la coordination et de l'endurance musculaire aideront à maintenir votre indépendance. Une chaise peut être utilisé pour cette exercice.

05/07 - 09/08
 11:00 - 12:00

Stretchalates avec Lyse (5 semaines - 12,50\$) ZOOM

Inspiré du Pilates, vous ferez de la gymnastique douce sur une musique à rythme lent. Vous y pratiquerez des exercices d'étirements pour améliorer la posture, l'équilibre et la flexibilité. Certains exercices se font sur un tapis.

05/07 - 02/08
 13:15 - 14:15

MARDI

Yoga avec Lyse (5 semaines - 12,50\$) ZOOM

Relaxation d'abord, vous passerez ensuite aux exercices de réchauffement, puis d'endurance et vous serez initié aux mouvements de yoga, à la façon de respirer et à adopter la bonne posture. Rythme lent mais constant, vous passerez d'une position couchée à debout et vice versa. *Prévoir un tapis de yoga.

06/07 - 03/08
 9:45 - 10:45

Tai Chi Chaise/1 avec Colin (6 semaines - 15\$) ZOOM

Grâce à des mouvements lents et des enchaînements de Tai Chi, apprenez à vous concentrer, à respirer et avoir conscience de son corps, son esprit et de son énergie. Bons exercices en position debout ou assise pour le maintien de la mobilité et de la coordination des gestes quotidiens.

06/07 - 10/08
 10:30 - 11:30

MERCREDI

Walk fit 2 avec Fadi (6 semaine - 45\$) ZOOM

Après un échauffement, direction le parc Centenaire pour une marche rapide à un rythme d'environ 100 pas /minute. Suivront des exercices de récupération et de respiration.

07/07 - 11/08
 9:00 - 10:00

Walk fit 1 avec Fadi (6 semaine - 45\$) ZOOM

Cours de base pour tous : après un échauffement 15 minutes, direction le parc Centenaire pour une promenade en pleine nature de 30 minutes. Suivront 10 minutes d'exercices de récupération.

07/07 - 11/08
 10:00 - 11:00

Entr'aînés 2 avec Maya (6 semaines - 15\$) ZOOM

Toujours au son de la musique, ce cours à vitesse modérée permettra de tonifier et de renforcer vos muscles tout en améliorant votre équilibre et votre coordination. Ajoutez des éléments de cardio et de flexibilité et vous aurez un entraînement complet et amusant!

07/07 - 11/08
 11:30 - 12:30

JEUDI

Zumba Or 1 avec Jackie (6 semaines - 15\$) ZOOM

Vous bougerez sur un rythme musical modéré et pratiquerez votre endurance, votre flexibilité, votre coordination et votre équilibre toute en évoluant dans une seule direction.

08/07 - 12/08
 10:00 - 11:00

Tai Chi 2 avec Colin (6 semaines - 15\$) ZOOM

Toujours au moyen de mouvement lents en position debout, poursuivez sur les enchaînements appris au niveau 1 et apprenez-en de nouveaux. Stimulez davantage votre équilibre, votre mobilité et votre coordination. Une plus grande attention est accordée à la respiration à ce niveau.

08/07 - 12/08
 11:15 - 12:15

Équilibre et mobilité : Niveau de base avec Lyse (5 semaines - 12,50\$) ZOOM

Apprentissage des habiletés fondamentales de l'humain au travers une série de mouvement d'équilibre statique et dynamique. Ce cours est conçu pour les membres qui veulent améliorer leur équilibre et leur temps de réaction: deux éléments essentiels pour éviter les chutes.

08/07 - 06/08
 13:15 - 14:15