

PROGRAMMATION ADULTES

TENNIS

16 ANS ET PLUS

Vous êtes fan ou rêver de jouer au tennis? Venez essayer notre nouvelle surface de jeu avec un entraîneur qualifié!

Lieu	Parc Charlemagne-Laurier (240, rue Beaupré)	
Durée	6 semaines (Du mercredi 28 juin au 2 août)	
Équipements	Les participants doivent avoir : Raquette, Tenue sportive confortable, Espadrilles	
Horaire	Débutant-initié Mercredi 18h à 19h30	Intermédiaire-Avancé Mercredi 19h30 à 21h
Résidents	60\$	60\$
Non-résidents	85\$	85\$



BAIN LIBRE ADULTE (2 couloirs de nage)

16 ANS ET PLUS

Baignade et entraînements libres (2 couloirs de 25 mètres). Venez parfaire vos différentes nages, garder la forme ou simplement relaxer!

Lieu	Piscine municipale (240, rue Beaupré)
Durée	5 semaines, 2 cours par semaine (Du lundi 26 juin au mercredi 26 juillet)
Équipements	Maillot, Serviette
Horaire	Lundi et mercredi 19h45 à 20h45
Coûts	Gratuit

AQUAFORME

16 ANS ET PLUS

Lieu	Piscine municipale (240, rue Beaupré)
Durée	5 semaines, 2 cours par semaine (Du mardi 27 juin au jeudi 27 juillet)
Équipements	Maillot, Serviette
Horaire	Mardi et jeudi 19h45 à 20h45
Résidents	35\$ pour la session ou 7\$ à la séance
Non-résidents	65\$ pour la session ou 9\$ à la séance

YOGA MÉDITATION

Le yoga méditation (prayanama ou nidra) favorise des exercices de respiration et des postures d'ouverture favorisant le sommeil. Méditation guidée pour éliminer le stress, vider l'esprit et prendre un instant pour soi.

Lieu	Centre Phanères (100, rue Grenier, porte 1)
Horaire	Samedi 11h15
Coûts	14\$/cours
<i>(15% sur les abonnements de 10 cours pour les citoyens)</i>	
Informations	450 654-0411

YOGA

Entraînement qui consiste à l'enchaînement de différentes postures tout en soutenant notre respiration. Favorise la souplesse, le développement musculaire, l'augmentation de la capacité respiratoire, le renforcement de la colonne vertébrale et de la posture. Le tout en libérant notre esprit.

Lieu	Centre Phanères (100, rue Grenier, porte 1)
Horaire	Mardi 19h30, mercredi 19h
Coûts	14\$/cours
<i>(15% sur les abonnements de 10 cours pour les citoyens)</i>	
Inscriptions	450 654-0411

YOGA SUR CHAISE

Le yoga sur chaise consiste à l'enchaînement de différentes postures de yoga classique en utilisant une chaise comme point d'appui afin de travailler d'avantage la posture et les étirements du corps. Idéal pour les personnes ayant des problèmes d'équilibre, de jambes ou de la difficulté à mettre la tête en bas.

Lieu	Centre Phanères (100, rue Grenier, porte 1)
Horaire	Samedi 10h
Coûts	14\$/cours
<i>(15% sur les abonnements de 10 cours pour les citoyens)</i>	
Inscriptions	450 654-0411

MENTASTICS

Enseignement des mouvements utilisés lors de séance de massage individuelle sur tables. Ce cours vise à reproduire spontanément les actions qui déclenche le relâchement afin d'éviter l'accumulation de tension et douleur. Les Mentastics englobent tout le corps et créent une sensation globale de confort.

Lieu	Centre Phanères (100, rue Grenier, porte 1)
Horaire	Lundi 10h30, jeudi 17h30
Coûts	14\$/cours
<i>(15% sur les abonnements de 10 cours pour les citoyens)</i>	
Inscriptions	450 654-0411