

Inscription

Vous pouvez vous inscrire dès le **1^{er} septembre 2018**. Après le 15 septembre 2018, aucune inscription ne sera admise.

Pour les cours de gardiens avertis, surveillez notre page Facebook (Service des loisirs de Saint-Germain)

Tarifification familiale

Premier enfant : plein tarif

Deuxième enfant : rabais de 5 %

Troisième enfant : rabais de 10 %

Autres inscriptions : rabais de 15 %

La tarification familiale s'applique aux cours offerts par le Service des loisirs, uniquement pour les enfants âgés de 17 ans et moins.

Modalités de paiement

Argent comptant

Chèque

Carte Interac

Carte de crédit (uniquement en ligne)

Pour les modalités de paiement des cours de karaté, veuillez communiquer avec le responsable de l'activité.

Début des cours

Les cours débuteront la semaine du
16 septembre 2018.

Conditions d'annulation

Après le 15 septembre 2018, il n'y aura plus de remboursement possible, sauf sur présentation d'un papier médical.

Cours d'essai

Les cours d'essai auront lieu le
12 septembre 2018.

- Mise en forme 50 ans et + 18 h à 18 h 30
- Brûles calories 18 h 30 à 19 h
- Fesses de fer 19 h à 19 h 30

**Tous nos cours sont disponibles
aux 13 ans et plus,
sauf les cours pour enfants.**

Vous pouvez bénéficier d'un rabais de 10 \$
sur le 2^e cours.

Pour tous les cours, vous devez être habillé en tenue de sport avec des espadrilles non marquantes.

* Vous devez apporter un tapis de sol.

LOISIRS

Saint-Germain-de-Grantham

Programmation AUTOMNE 2018



Service des loisirs

293, rue Notre-Dame
819 395-2544
loisirs@st-germain.info

Visitez le site internet!

www.st-germain.info
section *Loisirs et culture/Programmation*

Suivez-nous sur



Y aller, c'est s'informer et ne rien manquer!

Brûle calories*

NOUVEAU

Professeur : Caroline Dumas

Où: **Gymnase école Jésus-Adolescent**

Quand: **Mercredi - 18 h à 19 h**

Tarif: **80 \$ / 12 semaines**

Cours dynamique utilisant l'entraînement cardio et musculaire par intervalles, afin de brûler un maximum de calories. Ce cours est tout autant efficace pour la perte de poids que pour l'amélioration cardiovasculaire.

Fesses de fer

NOUVEAU

Professeur : Caroline Dumas

Où: **Gymnase école Jésus-Adolescent**

Quand: **Lundi - 17 h 30 à 18 h 30**

Mercredi - 19 h 15 à 20 h 15

Tarif : **80 \$ / 12 semaines (1 jour/semaine)**

Cours combinant des routines sur le step pour les portions cardiovasculaires du et des exercices au sol pour les blocs musculaires. L'entraînement permet principalement de tonifier le bas du corps, soit les cuisses, les fessiers ainsi que les abdominaux.

Mise en forme (50 ans et +)*

Professeur: Caroline Dumas

Où: **Salle municipale**

Quand: **Lundi ou vendredi - 9 h à 10 h**

Tarif : **80 \$ / 12 semaines (1 jour/semaine)**

Pilates

NOUVEAU

Professeur : Isabelle Pettigrew

Où: **Gymnase école Jésus-Adolescent**

Quand: **Jeudi - 20 h 10 à 21 h 10**

Tarif : **80 \$ / 12 semaines**

Yoga*

Professeur : Sonia De Grand'Maison

Où: **Salle municipale**

Quand: **Mardi - 9 h à 10 h**

Tarif : **80 \$ / 12 semaines**

Zumba Step

Professeur : Isabelle Pettigrew

Où: **Gymnase école Jésus-Adolescent**

Quand: **Jeudi - 19 h à 20 h**

Tarif : **80 \$ / 12 semaines**

Cardio mini-militaire (4 à 11 ans) *

NOUVEAU

Professeur : Caroline Dumas

Où: **Gymnase école Roméo-Salois**

Quand: **Samedi - 9 h à 10 h**

Tarif : **70 \$ / 10 semaines**

Accro-gym (4 à 11 ans)

Professeur : École Évidanse

Où: **Gymnase école Roméo-Salois**

Quand: **Samedi - 10 h 15 à 10 h 45**

Tarif : **70 \$ / 10 semaines**

Initiation au tennis (7 à 11 ans)

Professeur : Jean-Christophe Gingras

Où: **Gymnase école Roméo-Salois**

Quand: **Samedi - 11 h à midi**

Tarif : **70 \$ / 10 semaines**

Multi-activités (5 ans et moins)

Tu as le goût de bouger, sauter et rire! Viens jouer avec nous!

Où : **Salle municipale**

Quand: **Jeudi de 9 h 15 à 10 h**

Tarif : **GRATUIT**

Pickelball libre

Où: **Salle municipale**

Quand: **Lundi et jeudi de 13h à 15h**

Tarif : **2 \$ / fois**

Où: **Gymnase école Jésus-Adolescent**

Quand: **Mardi de 18 h à 20 h**

Tarif : **30 \$ / 12 semaines**

Cours Privés

Danse en ligne Country Pop

Professeurs: Michel Champagne et Nicole Vallée

Où : **Salle municipale**

Quand : **Lundi et mardi**

Cours d'essai le mardi 11 septembre à 18 h

Pour information : 819 474-7954

Karaté auto-défense

Professeur : Nicolas Jomphe

Où : **Gymnase école Jésus-Adolescent**

Quand : **Lundi et vendredi**

Pour information : 819 395-5504

sei-shido-in@dojo-st-germain.com

