

Le 5 septembre 2018



PETITE HISTOIRE DU CENTRE COMMUNAUTAIRE

Il y a quelques années, la municipalité organisait des loisirs au centre communautaire, les soirs de semaine, pour les résidents et les non-résidents de la municipalité. Malheureusement, le centre communautaire a brûlé au mois de mai 2015. Depuis janvier 2018, nous avons un tout nouveau centre communautaire et nous voulons renouveler les activités dans notre municipalité.

PÉRIODE D'INSCRIPTION

Le mercredi, 26 septembre 2018 à 18 h, se tiendra la soirée d'inscription pour nos activités. Vous pourrez rencontrer les professeurs des activités et aussi avoir des démonstrations de leur cours. Pour chaque loisir, il faudra un minimum de 10 personnes pour que le cours soit disponible et il se donnera sur une période de 10 semaines. Le paiement complet de la session d'automne se fera lors de l'inscription.

MÉLI-MÉLO

Méli-mélo est un cours pour les **enfants** qui se tiendra le mardi de 15 h à 16 h. Méli-mélo est un cours dynamique qui regroupe des activités tel que le Zumba, Piyo, pound et plusieurs autres disciplines de qualités. C'est aussi l'occasion d'élargir tes horizons sur plusieurs activités!



ESSENTRICS

Essentrics est un cours pour les **adultes** qui se tiendra le mardi de 16 :30 à 17 :30. Les mouvements fluides et continus du programme Essentrics combinent simultanément des étirements dynamiques et du renforcement musculaire afin d'améliorer l'ensemble de la force et de la flexibilité du corps sans aucun poids lourd. Ce cours demandera un tapis de yoga et une bouteille d'eau.

DANSE COUNTRY

La danse country est un cours pour les **adultes** qui se tiendra le mardi de 18 :30 à 21 h. Ce cours est pour les débutant jusqu'aux intermédiaires. Pour s'inscrire ou pour plus



d'information, vous pouvez contacter M. Gaétan Moreau lors du commencement du cours ou par courriel : gfmontana@videotron.ca.

BALADI

Le Baladi est un cours pour les **enfants, adolescentes et femmes (mère-fille)** qui se tiendra le mercredi de 16 h à 17 h et de 17 h à 18 h. Le Baladi est une danse d'émotion et de fantaisie féérique combiné avec des accents secs contrôlés, la douceur féminine est approchée avec beauté et émotion, tel le ballet classique, plutôt que de façon provocatrice. Ce cours transmet ce respect du corps face aux autres. Le rire et l'imagerie enlèvent les inhibitions et augmentent la confiance en soi.



KARATÉ

Le karaté est un cours pour les **enfants et adolescents** qui se tiendra le mercredi de 18 h à 20 h. Le karaté Taikido est un style de karaté élaboré sur les principes d'efficacité des techniques. Vous y apprendrez les mouvements d'esquive et de contre-attaque dans un esprit respectant les 3 valeurs fondamentales du style soit le respect, la discipline et l'humanité. L'effort physique soutenu pendant les cours constitue une excellente mise en forme. L'enseignement est donné dans une atmosphère détendue, sympathique et de coopération entre les élèves.



TAICHI QIGONG

Le Taichi Qigong est un cours pour **parent-enfant** qui se tiendra le jeudi à 15 h à 16 h. La participation des parents est un atout. Ce cours ressemble beaucoup au yoga. L'enfant entre avec aisance dans la peau de plusieurs animaux au cours de la session. Il suivra un bien-être physique et mental, une confiance qui rehausse les capacités d'établir des relations et d'apprendre.



Il aura un cours pour **adulte** qui se tiendra le jeudi de 18 h à 19 :30. Le Taichi Qigong ressemble beaucoup au yoga. Ce cours dissout les blocages, dynamise les cellules, soigne les maladies chroniques et libère la joie.

Ginette Prud'Homme
Directrice générale et secrétaire-trésorière