

COURS DE RETOUR POUR LA PROGRAMMATION HIVER 2017

POUR TOUS LES COURS :

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT MARDI LE 17 JANVIER 2017

* Paiement EN ARGENT, à payer lors du 1^{er} cours

*Pour INFORMATIONS ET INSCRIPTION, veuillez communiquer avec Vickie Larouche :
(450) 782-2844 ou au vlarouche@pierredesaurel.com*

Cours de gymnastique douce

Cardio, stretching, aérobie et exercices d'équilibre avec Myriam Sévigny

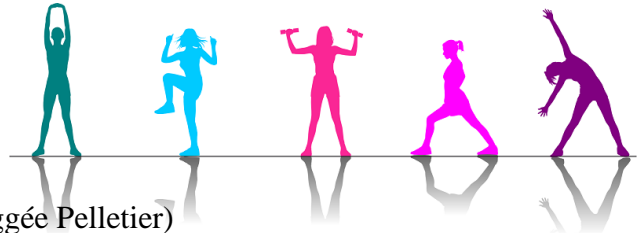
QUAND : Les mercredis de 18 h 30 à 20 h 00

Du 18 janvier au 26 avril 2016

COURS GRATUIT

Clientèle visée : Pour les personnes de 50 ans et plus

Lieu : À la salle communautaire de Saint-Robert (1 rue, Aggée Pelletier)



Vous aurez besoin pour l'inscription, avant le début du premier cours :
de votre certificat de naissance grand format et du formulaire à compléter
disponible à la municipalité de Saint-Robert.

Yoga/Méditation sur chaise



Cours de yoga traditionnel adapté sur chaise qui inclut des mouvements pour lubrifier les différentes articulations, des postures de yoga (incluant salutation au soleil et à la lune), des techniques de respiration et de la méditation. Un cours en douceur qui convient à tous et qui permet d'apprivoiser différentes techniques de respiration et de méditation.



Début de la session : Jeudi 9 mars 2017, à 14 h 00 à 15 h 00
Session de 10 cours au coût de 100 \$

À la salle communautaire de Saint-Robert (1 rue, Aggée Pelletier)

Cours offert par Chantal Côté, professeure de yoga traditionnel et thérapeutique certifiée.



Quand : Les samedis du 28 janvier 2017 au 8 avril 2017, de 9h30 à 10h15

Où : À la salle communautaire de Saint-Robert (1 rue, Aggée Pelletier)

Coût : 100 \$ pour la session d'automne (10 cours) parent + enfant
(Gratuit pour enfant supplémentaire)



*À noter que le cours de Zumba aura lieu seulement si nous avons un minimum de 18 inscriptions.

Professeure : Mélanie Parenteau, instructrice certifiée



ZUMBA pour adultes



QUAND : Les lundis et les jeudis de 19 h 00 à 20 h 00 (Places limitées)



Session de 20 cours : 100\$ pour les lundis et les jeudis

Session de 10 cours les lundis du 23 janvier 2017 au 24 avril 2017 : 50 \$

Session de 10 cours les jeudis du 2 février 2017 au 13 avril 2017 : 50 \$

Il y aura également un party Zumba jeudi 27 avril 2016 de 19h00 à 21h00 au coût de 10 \$

Où : À la salle communautaire de Saint-Robert (1 rue, Aggée Pelletier)

Professeure : Mélanie Parenteau, instructrice certifiée



Yoga-famille (Parents-enfants)

Prix Session de 10 cours: 1 parent + 1 enfant = 160\$

Enfant supplémentaire de la même famille 50\$

Enfant seul sans parent (7 ans et +) 90\$



La pratique du yoga apporte plusieurs bienfaits aux enfants. Tant au niveau physique (tonus musculaire, flexibilité), qu'au niveau de la concentration, de la gestion du stress, de l'estime de soi et bien d'autres. Et bien sûr ces bienfaits s'appliquent aussi aux adultes! En le pratiquant en famille, le yoga peut devenir un outil que les jeunes pourront appliquer au quotidien. Le tout enseigné de façon rigolote et adapté pour l'imaginaire débordant des enfants. Bref une pause santé pour s'amuser en famille!

À noter que les enfants en bas de 7 ans doivent être obligatoirement accompagnés d'un adulte.

**Vous devez apporter votre tapis de yoga ou votre serviette de plage.*

Session de 10 cours les mardis du 24 janvier 2017 au 25 avril 2017 de 18 h 00 à 19 h 00

À la salle communautaire de Saint-Robert (1 rue, Aggée Pelletier)

Le cours est offert par Stéphanie Brunelle alias Bouclette la fée. Certifiée pour enseigner le yoga aux enfants.

LES SOIRÉES CINÉMA SONT DE RETOUR !

Vendredi 20 janvier, 24 février, 17 mars, 21 avril et 19 mai 2017 à 19 h 00

Salle communautaire de Saint-Robert



CINEMA

Offert pour tous!

FILM À DÉTERMINER!



Le film est gratuit. Il y aura des rafraîchissements en vente sur place!

(Pop-corn / Croustilles / Chocolats / Petits jus / Liqueurs / Eau)

Venez en grand nombre pour les soirées cinéma !