

UNE RENTRÉE

*Sportive &
culturelle*

2017

 55, rue Ste-Famille à Chandler

 418 689-3307 POSTE 221
418 680-4122

 loisirs@villechandler.com



INSCRIPTIONS

> 6 et 7 septembre 2017

de 13h30 à 16h00 à l'aréna

16h00 à 19h00 au Complexe Sportif

(paiement par chèque seulement)

INFORMATIONS

> Prenez note que les cartes de crédit ne sont plus acceptées.

À l'aréna, les paiements se font par chèques, carte de débit ou argent comptant.



ADULTES

AQUADULTES : Programmes mettant l'accent sur le perfectionnement des nages.

AQUAFORME : Programme d'exercices en piscine. Sport adapté à tous les publics.

AQUASTEP : Semblable au step pratiqué en salle, exercices rythmées sur de la musique. Combinaison de pas, sollicitation des muscles des jambes et des abdominaux.

CLUB AMANDO : Programme d'entraînement en natation.

SPINNING : Mise en forme sur vélos stationnaires. Places limitées, faites vite !

PLAN DE MISE EN FORME : Exercices dirigés et structurés en salle pour vous permettre de développer votre cardiovasculaire et votre tonus musculaire. Tout pour retrouver la forme !

GYM AQUATIQUE : Vélo aquatique, tapis roulant, trampoline, éclipique, plus de 16 appareils exerciseurs aquatiques ! Pour informations : Dominique Giroux au 418-680-4122

YOGA avec Frédérique Bélanger : La pratique du yoga tonifie le corps, augmente la force musculaire et l'équilibre, développe la souplesse, améliore la posture et aide à la gestion du stress. Aucune qualité physique n'est requise, le yoga s'adresse à tout le monde et tous peuvent profiter des effets bénéfiques de sa pratique.

JEUNES

NATATION - PRÉSCOLAIRE Programme à 8 niveaux, cours de natation et de sécurité aquatique dès l'âge de 6 mois.

JUNIOR 1 à 10 Enseignement de la sécurité aquatique et des techniques de nage.

PERFORMANCE SAUVETAGE I, II et III avec intégration du Plan de mise en forme : Programme d'entraînement permettant aux nageurs de poursuivre leur apprentissage, de développer la forme et d'apprendre les techniques de sauvetage de même qu'un programme de mise en forme en salle.

GUITARE Cours privés avec Jean-Paul Cyr pour jeunes et adultes.

DANSE (École de danse Éliette Arsénault) : Si votre enfant n'a jamais participé aux cours (danse et guitare), l'inscrire sur la liste d'attente au 418-689-3307, poste 221.

ATHLÉTISME avec Brigitte Paradis. Groupe 5-7 ans les vendredis de 18 à 19h00 et groupe 8 ans et plus les vendredis de 19 à 20h30.

Pour tous les cours, vous retrouverez la description détaillée (jour et heure des cours) au www.villechandler.com section sports & loisirs

FORAITS BONNE FÊTE Offrez à votre enfant une fête qui bouge ! Forfait glace et salle à l'aréna, forfait extérieur au Centre multigénérationnel (patinoire extérieure, glissade sur tube et salle). **FORAITS GYMNASSE, PISCINE ET PAINTBALL** : Pour informations : Dominique Giroux au 418-680-4122. **CARTE PRIVILÈGE** Offerte à prix modique, la carte privilège vous donne accès à de nombreuses activités libres. Patinage libre et patinage son et lumières, bains libres. Elle donne également accès aux activités du Centre des loisirs de Pabos et du Centre multigénérationnel de Pabos Mills.

Pour informations : 418-689-3307, poste 221.

