

Printemps 2024

Inscrivez-vous dès maintenant!

Jeunesse

Adultes

Multi-Âges

Rabais

Nous joindre

JEUNESSE

5 à 17
ans

Langues, arts et culture

Anglais par le jeu 5-7 ans

Apprentissage des bases de l'anglais dans le plaisir et le jeu. Cours donné par un professeur d'expérience en animation jeunesse et en pédagogie.

Anglais par le jeu 8-11 ans

Apprentissage et entretien des bases de l'anglais dans le plaisir et le jeu. Cours donné par un professeur d'expérience en animation jeunesse et en pédagogie.

Initiation au ballet 6-12 ans

Initiation à la danse classique : travail de la posture, apprentissage des mouvements de bases. Cours donné par un professeur d'expérience.

Chaussons de ballet nécessaires.

Sports et mieux-être

Hatha Yoga parent-enfant

Le Hatha Yoga a pour but de dissiper la tension musculaire et de calmer l'esprit en maintenant des postures soutenues par des respirations conscientes. Une activité parent-enfant pour créer de beaux liens dans un environnement paisible.

Soccer 5-7 ans

Apprentissage des bases des règlements du soccer et jeu en équipe, avec un professeur d'expérience de l'Académie Futsal de Sherbrooke.

Soccer 8-11 ans

Apprentissage des bases des règlements du soccer et jeu en équipe, avec un professeur d'expérience de l'Académie Futsal de Sherbrooke.

Danse pop 12-17 ans

Pour danser et apprendre des chorégraphies de groupe dans les styles hip-hop, funk, pop et breakdance, avec un professeur d'expérience en danse commerciale.

Camp de jour

L'été approche, et c'est le moment parfait pour s'amuser!

Les inscriptions pour le camp de jour débutent le 19 avril!

Restez à l'affût de la programmation complète, elle sera bientôt disponible sur notre site web et sur Facebook!

À bientôt!

ADULTES

16 ans
et plus

Langues

Anglais débutant

Pour apprendre et réviser les bases de l'anglais de manière simple et agréable, avec une professeure parfaitement bilingue.

Espagnol débutant

Pour apprendre et réviser les bases de l'espagnol de manière simple et agréable, avec un professeur d'expérience en enseignement de l'espagnol.

Italien débutant

Pour apprendre les bases de l'italien de manière simple et agréable, avec un professeur amusant et qualifié.

Mieux-être

Chi Kung

Pour découvrir cette pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme « Chi Kung » signifie « réalisation ou accomplissement relatif à la maîtrise du souffle ». Avec un professeur d'expérience.

Hatha Yoga

Le Hatha Yoga a pour but de dissiper la tension musculaire et de calmer l'esprit en maintenant des postures soutenues par des respirations conscientes, avec une professeure d'expérience. Un style doux, vivifiant et adapté pour tous, aucune expérience requise.

Étirement et bien-être

Ce cours utilise diverses techniques pour détendre les muscles, augmenter l'amplitude articulaire, et vous aider à mieux comprendre votre corps. Idéal pour réduire le stress et améliorer votre mobilité. **Apportez votre tapis.**

Essentrics®, Étirement en douceur

Cette classe vous aide à retrouver votre mobilité tout en renforçant progressivement vos 650 muscles. Idéale pour ceux avec rigidité, mobilité réduite aux épaules, douleurs chroniques, ou reprenant l'entraînement après une période inactive. **Apportez votre tapis.**

Équilibre et mobilité

Exercices d'intensité modérée visant à maintenir les différentes possibilités de mouvements des articulations, à entretenir les muscles stabilisateurs et à développer l'équilibre. **Apportez votre tapis.**

Danse et Zumba

Rythmes latins doux

Pour découvrir les joies de la danse latine à travers des rythmes lents, comme le boléro, le tango, le cha-cha, ou encore la bachata. Une excellente façon de retrouver ou conserver la forme sans s'épuiser. Cours donné par un professeur qui cumule plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de différents types de danses latines en Colombie.

Rythmes latins

Lun Mer

Pour découvrir les joies et l'effort physique de la danse latine à travers le plaisir et le rythme rapide. Cours de haute intensité, avec un professeur qui cumule plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de différents types de danses latines en Colombie.

Zumba Fitness

Lun Mar Mer Sam

Ce cours permet de bouger de façon variée et de rythmes du monde afin de se garder en forme et surtout d'avoir du plaisir! Avec des professeurs certifiés Zumba Fitness.

Sports

Aquaforme

Lun Mer Jeu

Exercices en eau peu profonde, parfaits pour se maintenir ou se mettre en forme sans heurter les articulations avec un sport à très faible impact, avec un professeur dynamique.

Soccer marché

Le soccer marché cible surtout des gens qui veulent avoir une vie active ou la maintenir, peu importe leur âge ou leur forme physique. Cela permet un retour au jeu malgré l'âge, les handicaps, les douleurs ou les blessures.

Hockey Cosom

Parties amicales de hockey balle intérieur. Les équipes sont formées sur place.

Conditionnement physique 55+

Activités d'aérobies et de musculation visant l'amélioration de la forme physique générale. Ce cours est adapté au rythme et aux besoins de chacun.

MULTI-ÂGES

Autodéfense – débutant, 10 ans et plus

Le SAN SOO est un système de combat conçu pour aider toute personne à répondre efficacement aux attaques et aux menaces dangereuses d'une confrontation physique. Avec l'École de karaté Larry Foisy.

Tir à l'arc

Encadrés par des instructeurs qualifiés de Flèchevivre, vous apprendrez les bases de la posture, de la visée et de la libération de la corde, tout en développant la concentration et la coordination. Une activité amusante au Mont Bellevue pour les petits et les grands ou pour toute la famille (7 ans et plus)!

RABAIS

Possibilité de **rabais de 10 à 80 %** selon les revenus familiaux en plus de **rabais appliqués automatiquement selon le nombre d'enfants d'une même famille**

inscrits à n'importe quels cours d'une même session!

Rabais disponible uniquement pour les enfants de 14 ans et moins.

Inscriptions en ligne et par téléphone