



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2024

Loisirs Sainte-Madeleine et Sainte-Marie-Madeleine

Informations: Bureau municipal
450 795-6272, poste 113 | loisirs@stemariemadeleine.qc.ca



CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION

- Inscriptions en ligne sur <https://bit.ly/QIDIGO-SMM>
- Groupes limités:
Inscriptions insuffisantes: l'activité devra être annulée;

Pas d'accès ou pas à l'aise avec Internet?

Appelez au 450 795-6272, poste 113, pour obtenir de l'aide à l'inscription.

CONDITIONS COVID-19, GRIPPE ET VRS POUR LA SESSION PRINTEMPS 2024

- Toute personne présentant des symptômes de ces maladies contagieuses ou ayant été en contact avec une personne atteinte d'une maladie contagieuse, est priée de demeurer chez elle ou de porter le masque.
- Restez à l'affût des informations et des directives gouvernementales qui sont en constante évolution. Selon les conditions, des activités pourraient être à accès limité ou annulées. L'information sera publiée sur notre site Internet et notre page Facebook.

Danse Country et Country Pop Spécial Festival Country

- Lieu:** Salle municipale
Sainte-Marie-Madeleine
- Quand:** Les lundis de 19h30 à 20h30
du 22 avril au 27 mai
Pas de cours le 13 mai
- Durée:** 5 cours
- Prof.:** Mme Mireille Lefebvre
- Coût:** 60\$

Min: 10 participants

Description: La danse country est une activité agréable, complète et bénéfique pour la coordination, la mémoire, la concentration et l'équilibre. Un beau mélange de danses estivales en ligne et partenaire vous sera enseigné.

Matériel: Vous devez apporter votre bouteille d'eau.
IMPORTANT! Vous devez **OBLIGATOIREMENT** être inscrit pour participer aux cours ainsi qu'aux danses pratiques.



Inscription du 22 avril au 3 mai 2024

Cardio Vitalité

- Lieu:** Salle municipale
Sainte-Marie-Madeleine
- Quand:** Les vendredis de 9h30 à 10h30
du 26 avril au 14 juin
Pas de cours le 10 mai
- Durée:** 8 cours
- Prof.:** Mme Mélanie Bergeron
Certifiée CanFitPro Canada et
franchisée Cardio Plein Air
- Coût:** 105\$

Min: 10 participants | **Max:** 20 participants

Description: Chaque séance comprend échauffement, période d'effort cardiovasculaire et musculation avec bande élastique (ou poids libres). Une période d'étirements clôture chaque entraînement. Ce programme préconise une approche progressive et motivante qui permet à chaque participant de bouger à son rythme.

Matériel à prévoir: Tapis de sol, bande élastique (ou poids libres) et bouteille d'eau.



Inscription du 22 avril au 3 mai 2024

Musculation Abdos fesses

- Lieu:** Salle communautaire
Sainte-Madeleine
- Quand:** Les lundis de 18h15 à 19h15
du 6 mai au 10 juin
- Durée:** 6 cours
- Prof.:** Mme Isabelle Devault
- Coût:** 54\$

Min: 12 participants
Max: 25 participants

Description: Ce cours vise à renforcer, à tonifier et à raffermir les muscles du ventre, du dos, des fesses et des cuisses.

Matériel: Vous devez apporter votre bouteille d'eau et un tapis de sol.



Inscription du 22 avril au 3 mai 2024



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2024

Loisirs Sainte-Madeleine et Sainte-Marie-Madeleine

Informations: Bureau municipal
450 795-6272, poste 113 | loisirs@stemariemadeleine.qc.ca



Essentrics / Stretching

Lieu: Salle communautaire
Sainte-Madeleine

Quand: Les lundis de 19h30 à 20h30
les mercredis de 13h30 à 14h30
du 6 mai au 12 juin

Durée: 6 cours

Prof.: Mme Isabelle Devault

Coût: 54\$/par session du lundi
ou du mercredi

Min: 10 participants | **Max:** 20 participants

Description: Ce mélange de cours vise à améliorer la flexibilité, la souplesse de tous les muscles, l'étirement, le renforcement musculaire et l'amélioration de la posture. Un réel bien-être pour libérer les tensions musculaires, corriger les raideurs et améliorer la concentration.

Matériel:

Vous devez apporter votre bouteille d'eau et un tapis de sol.



Inscription du 22 avril au 3 mai 2024

Yoga Hatha Flow

Lieu: Salle municipale
Sainte-Marie-Madeleine

Quand: Les mercredis de 18h45 à 19h45
du 8 mai au 12 juin

Durée: 6 cours

Prof.: Mme Lison Leblanc
Enseignante de yoga certifiée cumulant
plus de 900 heures de formation

Coût: 65\$

Min: 8 participants

Description: Chaque semaine, nous travaillerons à dénouer, assouplir et renforcer le corps tout en prenant soin de notre système nerveux autonome afin de générer cet état de paix intérieure que nous recherchons tant. Nous verrons différentes postures et enchaînements de yoga, de même que des techniques de respiration et de relaxation.

Matériel: Vous devez apporter votre tapis de sol et votre bouteille d'eau.



Inscription du 22 avril au 3 mai 2024

LIEUX DES ACTIVITÉS

Salle municipale Sainte-Marie-Madeleine

(anciennement la Cabane à sucre Tétreault)
3355, boul. Laurier,
Sainte-Marie-Madeleine

Salle communautaire Sainte-Madeleine

75, rue Saint-Simon,
Sainte-Madeleine

★★ ATTENTION ★★

Aucun remboursement ne sera émis lors d'abandon volontaire du participant.

Pour toutes autres raisons, une preuve d'un professionnel sera demandée ainsi qu'un courriel explicatif de la demande. Toutes les demandes seront étudiées à la fin de la session.



VOUS DÉSIREZ VOUS IMPLIQUER DANS LES LOISIRS ?

Nous recherchons des arbitres pour le soccer.
Formation payée par la municipalité.

Informations: Bureau municipal
450 795-6272, poste 113
loisirs@stemariemadeleine.qc.ca