

COURS ATELIERS SESSION PRINTEMPS

R : résident et résidente
N-R : non-résident et non-résidente

CALENDRIER

6 avril au 21 juin (11 sem.)
sauf lorsque spécifié dans la description

DATES D'INSCRIPTION

16 et 17 mars : pour les gens de Mont-Tremblant
18 au 31 mars : pour tous et toutes

COMMENT S'INSCRIRE

En ligne :
villedemont-tremblant.qc.ca/inscription

En personne :
au Service de la culture et des loisirs durant les heures d'ouverture.

Attention! Le Service de la culture et des loisirs déménage en mars 2020. Voir la page 22 pour en savoir plus.

TARIFS

Lors de l'inscription, pour bénéficier du tarif résident, la *carte Vivre Mont-Tremblant* est obligatoire. Vous pouvez l'obtenir à la réception de l'hôtel de ville. Pour connaître les modalités, consultez villedemont-tremblant.qc.ca/cartevivre.

Le tarif préférentiel des cours et des ateliers s'applique uniquement aux résidents et résidentes de Mont-Tremblant. Le coût des activités (14 ans et plus) inclut la TPS et la TVQ. Toute inscription tardive à une activité sera majorée de 20 \$.

Pour plus de renseignements

819-425-8614, poste 2500
cultureetloisirs@villedemont-tremblant.qc.ca

COURS Cours d'essai : 20 \$/cours

Pour faire l'essai d'un cours avant de vous inscrire pour la session, vous devez payer à l'avance en ligne ou en personne au Service de la culture et des loisirs. Vous pouvez essayer un cours une seule fois. À noter : il est possible que certains cours n'offrent pas cette option. Les disponibilités varient en fonction du nombre d'inscriptions au cours. Veuillez vérifier auprès du Service de la culture et des loisirs.

Boxe récréative | Matthieu Cedilotte | Complexe aquatique

8 à 14 ans : Samedi 10 h à 11 h (débutant) | Samedi 11 h à 12 h (intermédiaire) | 14 ans et + : 129 \$/R | 193,50 \$/N-R

15 ans et + : Lundi 18 h 30 à 19 h 30 (intermédiaire) | Mardi 19 h à 20 h (débutant) | 15 ans et + : 172 \$/R | 257 \$/N-R

Le cours de boxe récréative vous permettra de découvrir les multiples composantes de l'entraînement de la boxe, qui est généralement reconnue comme l'un des sports les plus complets qui soient. Dans un contexte amusant, stimulant et totalement sécuritaire, des entraîneurs qualifiés et passionnés vous apprendront diverses techniques défensives et offensives de la boxe. Des entraînements de conditionnement physique et de coordination spécifiques à la boxe feront aussi partie de la programmation. Bandages obligatoires, en vente lors du premier cours : 15 \$.

Défi abdos-fessiers | Judith Lalonde | Complexe aquatique

Mercredi 12 h à 13 h | 15 ans et + : 90 \$/R | 135 \$/N-R

Ce cours pour tous vous permettra, en plus de sculpter vos muscles abdominaux et vos fessiers, d'augmenter la force de ces muscles très sollicités au quotidien afin d'améliorer votre posture et votre stabilité, de diminuer les risques de blessures au dos ainsi que d'améliorer vos performances sportives, peu importe votre niveau. Le cours débute avec un échauffement suivi d'une série d'exercices visant à renforcer les muscles abdominaux profonds, les fessiers ainsi que les muscles des cuisses et du dos à l'aide de différents outils (ballons lourds, « kettle bells », ballons BOSU, disques de stabilité, ballons suisses et élastiques), et se termine par un bloc d'étirements.





Entraînement sur planche à pagaie Echo Aloha | Complexe aquatique

Lundi 19 h à 20 h | Vendredi 11 h à 12 h

6 semaines du 9 avril au 14 mai

10 à 14 ans : 120 \$/R | 187 \$/N-R | 15 ans et + : 175 \$/R | 260 \$/N-R

5 semaines du 21 mai au 18 juin

10 à 14 ans : 98 \$/R | 147 \$/N-R | 15 ans et + : 113 \$/R | 170 \$/N-R

Mise en forme dans le plaisir. Travail d'équilibre, cardio et musculaire avec des entraînements diversifiés et des jeux originaux. Aucune expérience requise. Les sessions sont progressives et des ajustements selon le niveau sont possibles. Stimulation de la proprioception et raffermissement du tonus des fessiers, abdominaux, jambes, dos et bras.

Hatha yoga Carol Desjardins | Complexe aquatique

28 avril au 16 juin | Mardi 18 h 30 à 20 h

15 ans et + : 135 \$/R | 203 \$/N-R

Un voyage à travers les sept chakras par les asanas. Venez vivre une expérience de bien-être en pratiquant un yoga traditionnel.

Exploration des postures reliées à chacun des chakras afin de retrouver l'équilibre et défaire les blocages physiques, mentaux, émotionnels et énergétiques. La vie quotidienne entraîne de constants débancements et les chakras en écopent.

Initiation à la guitare Estelle Roy | École secondaire Curé-Mercure

Jeudi 18 h à 19 h 30 | 14 ans et – : 165,25 \$/R | 248 \$/N-R

15 ans et + : 190 \$/R | 286 \$/N-R

Apprentissage des techniques de base à la guitare acoustique et de pièces du répertoire populaire. Matériel requis : guitare (location disponible).

Muay thaï Danick Lahaie | Complexe aquatique

14 ans et – : 129 \$/R | 193,50 \$/N-R

15 ans et + : 172 \$/R | 257 \$/N-R

Les cours de Muay thaï sont adaptés à tous et à toutes permettront aux enfants comme aux adultes de découvrir les multiples facettes de cet art martial. Dans un contexte stimulant et totalement sécuritaire, vous apprendrez les diverses techniques défensives et offensives en plus d'exercices de conditionnement physique et de coordination. Bandages obligatoires, en vente lors du premier cours : 15 \$.

Préparation au golf Judith Lalonde | Complexe aquatique

Vendredi 10 h à 11 h | 15 ans et + : 90 \$/R | 135 \$/N-R

Ce cours s'adresse spécifiquement aux golfeurs voulant améliorer leurs performances! Pour tous, il comprend un bloc d'exercices fonctionnels de musculation afin de renforcer les muscles sollicités par le golf, suivi d'exercices de mobilité afin d'améliorer la flexibilité, l'amplitude de vos mouvements, la stabilité et l'équilibre. Le cours se termine avec un bloc d'étirements spécifiques aux muscles ciblés par le golf.

Yoga pour débutants Valérie Daigle | Complexe aquatique

Mercredi 18 h 30 à 19 h 30 | Vendredi 11 h 30 à 12 h 30

14 ans et – : 92 \$/R | 138 \$/N-R | 15 ans et + : 106 \$/R | 159 \$/N-R

Idéal si le yoga est nouveau pour vous ou si vous cherchez différentes techniques pour apaiser certains inconforts physiques et mentaux. Tout en douceur et en alignement, amélioration de l'équilibre, de la flexibilité et de la force du corps et de l'esprit grâce à des positions pratiquées au sol et supportées avec l'équipement approprié.

Yoga sur planche à pagaie Echo Aloha | Complexe aquatique

Mercredi 19 h à 20 h

6 semaines du 9 avril au 14 mai

10 à 14 ans : 120 \$/R | 187 \$/N-R | 15 ans et + : 175 \$/R | 260 \$/N-R

5 semaines du 21 mai au 18 juin

10 à 14 ans : 98 \$/R | 147 \$/N-R | 15 ans et + : 113 \$/R | 170 \$/N-R

Flexibilité, endurance musculaire, équilibre et détente. Une excellente façon de vous mettre en forme et de trouver votre équilibre tout en ayant un moment zen. Expérience non requise, les sessions sont progressives et des ajustements selon le niveau sont possibles. Stimulation de la proprioception et raffermissement du tonus des fessiers, abdominaux, jambes, dos et bras.

