

**VOICI UNE CONTINUITÉ DE LA PROGRAMMATION D'HIVER 2016
POUR VOUS METTRE EN FORME POUR CET ÉTÉ !
SESSION PRINTEMPS 2016**

Activité	Jour	Heure	Durée	Endroit	Coûts	Entraîneur
*Développe le cardiovasculaire, cours très dynamique !						
CARDIO-BOXE*	Lundi de 18h45 à 19h45	Dès le 18 avril	8 semaines	Gymnase	60 \$	Vincent, OSF
	Mercredi de 18h30 à 19h30	Dès le 20 avril			60 \$	
* Parcours intense. Entraînement complet et très motivant						
FITNESS/ TABATA*	Mercredi de 19h45 à 20h45	Dès le 20 avril	8 semaines	Gymnase	60 \$	Vincent, OSF
Nombre limite de place sera de 16 participants soit 1 participant par ancrage.						
TRX*	Lundi de 20h à 21h	Dès le 18 avril	8 semaines	Local patinoire, 34 6e rue	60 \$	Vincent, OSF
	Jeudi de 18h30 à 19h30	Dès le 21 avril			60 \$	Louise, OSF
Avec une Prof dynamique et une musique entraînante vous travaillerez votre cardio!						
ZUMBA	Mardi de 19h à 20h	Dès le 19 avril	8 semaines	Gymnase	60 \$	Célestine, OSF
	Jeudi de 19h30 à 20h30	Dès le 21 avril			60 \$	
Courte session pour vous initier ou simplement pratiquer votre espagnol!						
ESPAGNOL	Mardi ou jeudi de 19h à 20h30 selon demande	Dès le 19 ou 21 avril	8 semaines	Salle municipale	90 \$	Gloria Maria Perez
Prenez du temps pour vous et ce moment de yoga						
YOGA	Mardi de 19h à 20h	Dès le 19 avril	8 semaines	Salle municipale	80 \$	Julie
* Le déplacement entre l'école et le local de la patinoire se fera à pied accompagné de Geneviève. Formulaire d'autorisation à signer et information au S.D.G						
HIP HOP / BALLET-JAZZ	Mercredi de 15h15 à 16h15	Dès le 20 avril	8 semaines	Local patinoire	60 \$	Geneviève
Activités pour maman et jeunes enfants!						
ANIM'ACTION	Mardi 9h30. Le 5 et 19 avril, 3-17- 31 mai et le 14 juin			Bibliothèque	Gratuit	Maison de la famille
COURS OFFERTS EN COLLABORATION AVEC ST-ELZEAR ET ST-BERNARD						
Joignez-vous au groupe de course dynamique!						
JOGGING*	Samedi de 10h30 à 11h30 : DÉBUTANT	Dès le 16 avril	10 semaines	Différent chaque cours	75 \$	Luc Hotte et Manon Lessard, OSF
	Samedi de 9h à 10h : INTERMÉDIAIRE				75 \$	
	Mercredi de 18h30 à 19h30 : INTERMÉDIAIRE	Dès le 20 avril			75 \$	
Maman fait son cardio et sa musculation alors que bébé se repose dans sa poussette! Cours dynamique et plaisant!						
MAMAN- POUSSETTE*	Lundi de 9h à 10h	Dès le 18 avril	8 semaines	Différent chaque cours	60 \$	Chantal Blais, OSF
	Mercredi de 9h à 10h	Dès le 20 avril			60 \$	
Mettez vous en forme par un parcours extérieur agréable et léger.						
MISE EN FORME PLEIN-AIR	Jeudi de 18h30 à 19h30	Dès le 21 avril	8 semaines	Différent chaque cours	60 \$	Manon Lessard, OSF
COURS DE SKATE ? DEK HOCKEY POUR ENFANTS ET ADOS ... ÇA VOUS INTÉRESSE, ÉCRIVEZ À : mmbenoit@municipalitescott.com						

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

SVP, envoyer par courriel ou directement au bureau municipal votre formulaire d'inscription

D'ici le 13 avril

RABAIS FAMILIAL

2 COURS -10\$

3 COURS -20\$

4 COURS -30\$

INFOS

418-387-2037

mmbenoit@municipalitescott.com

Facebook : Loisirs de Scott

www.municipalitescott.com