



PROGRAMMATION AUTOMNE 2020

Veillez prendre note que les activités peuvent être annulées ou modifiées en tout temps, et ce, sans préavis, suivant l'évolution des consignes gouvernementales. Les lieux indiqués peuvent également être appelés à changer.

La Ville de Coteau-du-Lac s'assure de respecter les consignes émises par la Direction de la santé publique et tous les instructeurs et professionnels mandatés ou qui utilisent les installations municipales sont tenus de les respecter également.

Pour la session d'automne, les activités se tiendront le plus longtemps possible à l'extérieur, jusqu'à ce que la température ne le permette plus.

En contexte de pandémie, les places sont limitées et il n'est pas possible de payer à la séance pour les activités organisées par la Ville. Le partage d'équipements et d'accessoires n'est pas permis. N'oubliez donc pas d'apporter vos bouteilles d'eau, vos poids et vos tapis lorsque nécessaire.

ACTIVITÉS DE LA VILLE | ADULTE

Activité	Instructeur	Horaire	Lieu	Tarif *	Information/inscription
Gym Active (50 ans et +) Composez votre programmation de Gym Active selon le cours et la fréquence souhaités :	Isabelle Pilon	Du lundi au jeudi *relâche le lundi 12 octobre De 10 h 10 à 11 h	Stationnement du Centre communautaire ou à l'intérieur du Centre communautaire, selon la météo.	1/ semaine – 55 \$ 2/ semaine – 75 \$ 3/ semaine - 95 \$ 4/ semaine – 115 \$	450 763-5822 # 222 loisirs@coteau-du-lac.com https://mon.accesscite.net/71040/fr-ca
Gym Active Il est toujours possible d'assister uniquement à la gym active. Il suffit de choisir votre fréquence hebdomadaire.		Lundi et mercredi Lundi : 21 septembre au 30 novembre. Mercredi : 23 septembre au 25 novembre			
Gym Active Plus Gym Active avec de la musique plus rapide et quelques mouvements plus intenses.		Mardi et Jeudi 22 septembre au 24 novembre			

<p>Combo Flexi-Matin Composez votre programmation selon le cours et la fréquence souhaités.</p> <p>Cours offerts au choix dans le Flexi-Matin :</p> <p><u>Body Design</u> (16 ans et +)</p> <p>Tonifiez et sculpez vos muscles à l'aide de poids et d'élastiques</p> <p><u>Circuit</u> (16 ans et +)</p> <p>Stations musculaires ou cardiovasculaires s'enchaînant les unes à la suite des autres.</p> <p><u>Piyo</u> (16 ans et +)</p> <p>Un mélange de pilates et de yoga</p>	<p>Isabelle Pilon</p> <p>Isabelle Pilon</p> <p>Isabelle Pilon</p>	<p>Du lundi au vendredi</p> <p>*relâche le 12 octobre</p> <p>Lundi et mercredi Lundi : 21 septembre au 30 novembre Mercredi : 23 septembre au 25 novembre</p> <p>De 8 h 50 à 9 h 45</p> <p>Mardi et vendredi Mardi : 22 septembre au 24 novembre Vendredi : 25 septembre au 4 décembre.</p> <p>De 8 h 50 à 9 h 45</p> <p>Jeudi 24 septembre au 26 novembre</p> <p>De 8 h 50 à 9 h 45</p>	<p>Stationnement du Centre communautaire ou à l'intérieur du Centre communautaire, selon la météo.</p>	<p>1 / semaine - 60 \$ 2 / semaine - 90 \$ 3 / semaine - 125 \$</p>	<p>450 763-5822 # 222 loisirs@coteau-du-lac.com</p> <p>https://mon.accessite.net/71040/fr-ca</p>
---	--	--	--	---	---

<p>Yoga sur chaise NOUVEAU (50 ans et +)</p> <p>Le yoga sur chaise offre une version plus douce et plus accessible que le yoga, mais tout aussi efficace. Pour le bien-être, la détente et la souplesse notamment. Aucun équipement requis.</p>	<p>Stéphane Verkempinck</p>	<p>Vendredi 25 septembre au 4 décembre</p> <p>*relâche le 27 novembre</p> <p>De 11 h 15 à 12 h 15</p>	<p>Grande rotonde du Parc Wilson ou à l'intérieur du Centre communautaire, selon la météo.</p>	<p>60 \$</p> <p>(peut être jumelé ou non dans le combo Flexi-Matin. Il est donc possible de s'inscrire à ce cours seulement)</p>	
<p>Mardi-Multi (14 ans et +)</p> <p>Avec un entraînement surprise chaque semaine (bootcamp, tabata, circuit, piyo), aucun risque de tomber dans la routine.</p>	<p>Isabelle Pilon</p>	<p>Mardi 22 septembre au 24 novembre</p> <p>De 18 h à 18 h 55</p>	<p>Stationnement du Centre communautaire ou à l'intérieur du Centre communautaire, selon la météo</p>	<p>60 \$</p>	<p>450 763-5822 # 222 loisirs@coteau-du-lac.com https://mon.accessite.net/71040/fr-ca</p>
<p>Yoga – NOUVEAU (14 ans et +)</p> <p>Les bienfaits du yoga accessibles aux 14 ans et plus.</p>	<p>Stéphane Verkempinck</p>	<p>Mardi 22 septembre au 24 novembre</p> <p>De 19 h à 20 h</p>	<p>Grande rotonde du parc Wilson ou à l'intérieur du Centre communautaire, selon la météo.</p>	<p>60 \$</p>	<p>450 763-5822 # 222 loisirs@coteau-du-lac.com https://mon.accessite.net/71040/fr-ca</p>
<p>Zumba (14 ans et +)</p> <p>Programme complet alliant tous les éléments de la mise en forme : cardio, préparation</p>	<p>Chantal Daigle</p>	<p>Lundi 21 septembre au 30 novembre</p> <p>*relâche le 12 octobre</p>	<p>Stationnement du Centre communautaire ou à l'intérieur du Centre communautaire, selon la météo.</p>	<p>60 \$</p>	<p>450 763-5822 # 222 loisirs@coteau-du-lac.com https://mon.accessite.net/71040/fr-ca</p>

musculaire, équilibre et flexibilité.		De 17 h 30 à 18 h 30			
Zumba (14 ans et +) Programme complet alliant tous les éléments de la mise en forme : cardio, préparation musculaire, équilibre et flexibilité.	Chantal Daigle	Mercredi 23 septembre au 2 décembre *relâche le 14 octobre et 11 novembre De 17 h 30 à 18 h 30	Stationnement du Centre communautaire ou à l'intérieur du Centre communautaire, selon la météo.	60 \$	450 763-5822 # 222 loisirs@coteau-du-lac.com https://mon.accescite.net/71040/fr-ca
Zumba (14 ans et +) Programme complet alliant tous les éléments de la mise en forme : cardio, préparation musculaire, équilibre et flexibilité.	Claudia Brites	Jeudi 24 septembre au 26 novembre De 19 h à 20 h	Stationnement du Centre communautaire ou au gymnase de l'école St-Ignace, selon la météo.	60 \$	450 763-5822 # 222 loisirs@coteau-du-lac.com https://mon.accescite.net/71040/fr-ca
Zumba (14 ans et +) Programme complet alliant tous les éléments de la mise en forme : cardio, préparation musculaire, équilibre et flexibilité.	Claudia Brites	Samedi 26 septembre au 28 novembre De 10 h à 11 h	Stationnement du Centre communautaire ou à l'intérieur du Centre communautaire, selon la météo.	60 \$	450 763-5822 # 222 loisirs@coteau-du-lac.com https://mon.accescite.net/71040/fr-ca

ACTIVITÉS DE LA VILLE | JEUNESSE

Activité	Instructeur	Horaire	Lieu	Tarif*	Information/inscription
Hockey Cosom (5-9 ans) Programme récréatif d'initiation au hockey cosom favorisant le développement et le perfectionnement des aptitudes psychomotrices des enfants.	Antoine Ellie	Dimanche 20 septembre au 29 novembre *relâche le 11 octobre De 8 h 30 à 10 h	Terrain extérieur de l'école St-Ignace ou à l'intérieur du gymnase, selon la météo.	60 \$	450 763-5822 # 222 loisirs@coteau-du-lac.com https://mon.accescite.net/71040/fr-ca
Multisport – avec 7 Sports (2 à 12 ans) Avec 7 Sports, on s'initie à un sport différent chaque semaine (ringuette, kin-kall, crosse, football, tennis, handball, athlétisme, danse, soccer). Juste pour le plaisir !	Équipe de 7 Sports	Samedi 12 septembre au 7 novembre 2-4 ans : 9 h 4-6 ans : 10 h (complet) 7-12 ans : 11 h 15 4-6 ans : 12 h 15	Terrain extérieur de l'école St-Ignace ou à l'intérieur du gymnase, selon la météo.	130 \$	514 717-2787 (Robin) 7sports.mj@gmail.com www.7sports.info
Basketball – avec 7 Sports NOUVEAU (4 à 10 ans) Initiation au basketball.	Équipe de 7 Sports	Mercredi 16 septembre au 21 octobre (7 semaines) 4-6 ans : 17 h 30 7-10 ans : 18 h 30	Terrain de basketball de l'Académie Wilson ou dans le gymnase de l'école St-Ignace, selon la météo.	89 \$	514 717-2787 (Robin) 7sports.mj@gmail.com www.7sports.info

*Tarif : Une majoration de 20 % s'applique à la tarification pour un non-résident.