

PROGRAMME DES ACTIVITÉS AUTOMNE 2019



INITIATION À LA DANSE EN LIGNE

Monsieur Raymond Savoie vous invite à le rejoindre pour faire quelques danses en ligne tout en vous amusant.

Quand : les mardis dès le
10 septembre

Quand : les jeudis dès le
12 septembre 2019

Débutant : 18h30
Intermédiaire: 19h30

Débutant : 13h30
Intermédiaire : 14h30

Où : Salle du Club des 50 ans +

Où : O.T.J. de Saint-Omer

Coût : 5 \$ / séance

Coût : 5 \$ / séance

Pour toute information, veuillez composer le 418 794-2047.

AÉROBIE

La formatrice, Carole Pelletier, vous offre des cours d'aérobie à faible intensité sans saut avec musique rythmée pour avoir du plaisir tout en bougeant. Vous travaillerez le cardio, la musculation, la relaxation et l'étirement.

Quand : Les mardis, dès le 10 septembre

Durée : 14 semaines

Heure : 19h à 20h

Matériel requis : Petit tapis, bouteille d'eau et serviette. Si vous avez des poids ou des élastiques, ne vous gênez pas de les apporter.

Coût : 80 \$ / adulte ou 50 \$ / étudiant

À la séance: 8 \$ / adulte ou 5 \$ / étudiant

Pour inscription, veuillez contacter Carole Pelletier au 418 364-6102 ou le service des loisirs au 418 794-2253, poste 100.

DANSE MIXTE

Ce cours de danse est offert aux jeunes de 4 ans et plus et inclut un mélange de styles de danse et la tenue d'un petit spectacle à la fin de la session.

Quand : Les jeudis, à compter du 12 septembre 2019

Heure : 17h45 à 18h30 (groupe des 3.5 à 5 ans)
18h30 à 19h15 (groupe des 6 à 8 ans)
19h15 à 20h00 (groupe des 9 ans et +)

Durée : 13 semaines

Lieu : École des Quatre-Temps de Nouvelle

Coût : 80 \$ / enfant

Rabais de 10 \$ pour le 2^e enfant et de 20 \$ pour le 3^e enfant d'une même famille.

Matériel requis : vêtements confortables, des souliers de sport et une bouteille d'eau.

Inscription : Dès maintenant, auprès de Samantha Leblanc au 581-886-2125 ou par courriel: samantha-leblanc@hotmail.com

Le paiement devra être effectué obligatoirement à la Municipalité de Nouvelle ou sur place lors du premier cours.

ZUMBA

La *Zumba* est un cours de mise en forme empruntant des mouvements de danse sur des rythmes actuels. Ce cours énergique combine des chorégraphies simples avec des mouvements de musculation offrant un entraînement complet.

Quand : Les lundis et mercredis, dès le 9 septembre

Heure : 19h30 à 20h30

Durée : 14 semaines

Lieu : École des Quatre-Temps de Nouvelle
(15, rue de l'église)

Coût : 135 \$ / adulte ou 95 \$ / étudiant
(2 fois/semaine)

80 \$ / adulte ou 50 \$ / étudiant
(1 fois/semaine)

À la séance: 8 \$ / adulte ou 5 \$ / étudiant

Matériel requis : vêtements confortables et espadrilles, bouteille d'eau et petite serviette.

Formatrice : Nancy Bergeron

Inscription : Vous pouvez vous inscrire dès aujourd'hui et payer votre inscription au bureau municipal ou vous adresser au service des loisirs au 418-794-2253 poste 100. Paiement obligatoire lors du premier cours.