

LOISIRS Cours | Programmation

Yoga Adultes

SPORT

Session 1

12 septembre
au 24 octobre
(7 semaines)

Horaire

Mardi : 10 h 30 à 12 h (Yoga doux 55+)
Jeudi : 18 h 30 à 19 h 45 (Yoga pour tous)
Jeudi : 20 h à 20 h 30 (Méditation guidée)

Lieu

Salle polyvalente
de la Gare
de Piedmont

Session 2

31 octobre
au 14 décembre
(6 semaines)

Horaire

Mardi : 10 h 30 à 12 h (Yoga doux 55+)
Jeudi : 18 h 30 à 19 h 45 (Yoga pour tous)
Jeudi : 20 h à 20 h 30 (Méditation guidée)

Lieu

Salle polyvalente
de la Gare
de Piedmont

Coût

Yoga pour tous : Résident : 145 \$/non-résident : 160 \$
Yoga doux 55+ : Résident : 155 \$/non-résident : 170 \$
Méditation guidée : Résident : 40 \$/non-résident : 55 \$

Par Lynda Dupont
yosozen.com

Lynda est une passionnée du bien-être physique, mental et spirituel. Sa pratique du Yoga est centrée sur la respiration fluide avec le mouvement, le respect de ses propres limites sans jugement avec un regard tourné vers l'intérieur de soi.

Le Yoga est une pratique d'ensemble de postures (asana) d'étirement, de respiration, d'alignement, de prise de conscience de nos propres limites... Qui apporte un bien-être physique et mental.

Karaté

Adultes et enfants

SPORT

Session

Du 11 septembre
au 29 novembre

Horaire

Lundi et mercredi
18 h à 19 h (débutant)
19 h à 20 h (avancé)

Lieu

Salle polyvalente
de la Gare
de Piedmont

Coût

Résident : 200 \$/non-résident : 215 \$
Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale.

Matériel requis :

Soulier de sport fermé, bouteille d'eau

Par François Péloquin

L'apprentissage du Karaté est un excellent moyen de s'assurer d'une bonne mise en forme tout en développant la confiance en soi, la maîtrise du corps et de l'esprit. Activité recommandée autant pour les adultes que pour les enfants. Le karaté enseigne le respect et la discipline.

LOISIRS Cours | Programmation

Danse en ligne

Adultes

DANSE

Session

12 septembre au 21 novembre
(10 semaines)

Horaire

Mardi
13 h à 15 h
(*congé le 31 octobre)

Lieu

Salle polyvalente
de la Gare
de Piedmont

Coût

155 \$ résident/170 \$ non-résident
Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale.

Matériel requis :

Soulier de sport fermé, bouteille d'eau

Par Marjolaine Cyr

Cours de danse en ligne de niveau débutant.

Vous apprendrez les bases, la terminologie et des figures codifiées de la danse en ligne avec Marjolaine Cyr qui a plus de 10 ans d'expérience.

Dans un esprit de convivialité, venez danser sur différents types de musique : continental, electric slide, shame, mambo sourire, rumba, valse et bien plus.

Initiation au hip-hop

Enfants

DANSE

Session

Du 15 septembre
au 24 novembre
(11 semaines)

Horaire

Vendredi 18 h à 18 h 55
Cours 5 à 7 ans
Vendredi 19 h 5 à 20 h
Cours 8 à 10 ans

Lieu

Salle polyvalente
de la Gare
de Piedmont

Coût

Résident : 150 \$ / non-résident : 165 \$
Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale.

Matériel requis :

Soulier de sport fermé, bouteille d'eau

Par Catherine Limoges Sanscartier

Venez apprendre la danse avec une enseignante motivée et passionnée! Un cours d'initiation à la danse urbaine populaire sera charmé vos enfants dès le premier instant. L'enseignante, Catherine, sera divertir vos enfants et développer leur créativité tout en bougeant.



Danse gitane

Adultes

DANSE

SessionDébut le 27 septembre
(10 semaines*)**Horaire**Mercredi 10 h 30 à 12 h (niveau intermédiaire)
*congé 11 octobre
Jeudi 10 h 30 à 11 h 45 (initiation/débutant)**Lieu**Salle polyvalente
de la Gare
de Piedmont***Niveau intermédiaire : Maîtriser les mouvements de base en danse orientale-baladi.****Coût**

140 \$ résident/155 \$ non-résident

Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale.

Tenue vestimentaire : Vêtements confortables et jupe (25 verges). Se pratique avec chaussons, ballerines ou pieds nus. Pour celles qui le désirent, prêt de jupe pour la durée du cours ou achat auprès du professeur.

Par Hélène Sanschagrin

Membre de l'Association québécoise de la danse orientale | raksbohemia.com

Les danses gitanes s'inspirent des cultures de l'Inde, du Moyen-Orient, de l'Europe de l'Est et du flamenco andalou. Le corps et l'esprit sont mis à contribution pour exprimer un éventail d'expressions et amènent souplesse, force, coordination et libération du stress et des tensions. Dans un esprit de camaraderie et de bonne humeur, ce cours vous permet d'apprendre à votre rythme.

Danse orientale (Baladi)

Adultes

DANSE

SessionDébut le 28 septembre
(10 semaines*)**Horaire**Jeudi 12 h 30 à 13 h 45 (niveau débutant)
*congé 12 octobre
Vendredi 10 h 30 à 12 h (niveau avancé)
*congé 13 octobre**Lieu**Salle polyvalente
de la Gare
de Piedmont**Coût**

140 \$ résident/155 \$ non-résident

Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

Tenue vestimentaire : Vêtements confortables (nul besoin de danser le ventre nu pour s'adonner à la danse du ventre!) Se pratique avec chaussons, ballerines ou pieds nus.

Par Hélène Sanschagrin

Membre de l'Association québécoise de la danse orientale : raksbohemia.com

Offrez-vous un moment d'exploration et d'évasion dans une atmosphère de confiance aux rythmes des mélodies voluptueuses du Moyen-Orient. Adoptez une meilleure posture et exprimez l'élégance dans le mouvement. S'adresse aux femmes de tous âges qui veulent prendre conscience de leur corps, développer souplesse, coordination et tonicité.