

# NOUVELLE PROGRAMMATION - PRINTEMPS 2017

## Cours et activités

[www.saint-alexandre.ca/loisirs-culture-sports/cours-et-activites/](http://www.saint-alexandre.ca/loisirs-culture-sports/cours-et-activites/)

### Yoga

En partenariat avec Gaïa-M Studio

Les cours sont principalement axés sur la correction posturale pour vous aider à retrouver l'aplomb, ce qui améliorera grandement votre posture, diminuera vos douleurs musculaires et articulaires, et bien d'autres choses ! Chaque séance propose des exercices de respiration (pranayama) et un moment de méditation. La session de printemps offre 6 séances pour chacun des cours suivants.

#### Mardi - Débutant

18h à 19h15, 9 mai au 13 juin

Pavillon des loisirs

Animateur : Krystel Proulx

Tarif régulier : 81\$ - Tarif FADOQ: 76\$

**Date limite d'inscription : 2 mai**

#### Mardi - Intermédiaire

19h15 à 20h45, 9 mai au 13 juin

Pavillon des loisirs

Animateur : Krystel Proulx

Tarif régulier : 81\$ - Tarif FADOQ: 76\$

**Date limite d'inscription : 2 mai**

#### Samedi - Débutant

9h à 10h15, 13 mai au 17 juin

Pavillon des loisirs

Animateur : Krystel Proulx

Tarif régulier : 81\$ - Tarif FADOQ: 76\$

**Date limite d'inscription : 4 mai**

### Entraînement plein air

En partenariat avec La Meute plein air

**Lundi**, 19 h à 20 h : 24 avril au 12 juin (8 séances)

Terrain de loisirs

Tarif régulier : 95\$ - Tarif FADOQ: 90\$

**Date limite d'inscription : 18 avril**

**Formulaire et modalités d'inscription disponibles au bureau municipal ou [www.saint-alexandre.ca](http://www.saint-alexandre.ca) sous l'onglet «Inscription»**

### Boot camp

**À la suite de la tempête des 14 et 15 mars derniers, les dates de la session du printemps 2017 ont dû être modifiées. Vous trouverez ci-dessous les nouvelles dates.**

L'activité «Boot camp» est un entraînement de groupe donné à l'extérieur. Vous êtes les bienvenus quelque soit votre niveau de forme et votre but : perte de poids, remise en forme, amélioration de la forme physique globale, etc. Renforcement, endurance, agilité, équilibre, jeux de groupe servis avec une grande dose de motivation et de plaisir! Une ou deux fois par semaine, à vous de choisir! Ce cours est réservé aux personnes âgées de 16 ans et plus.

**Lundi**, 19 h à 20 h : 24 avril au 12 juin (8 séances)

Cour d'école

Animateur : Claudette Brault

Tarif régulier 44\$ - Tarif FADOQ 39\$

**Date limite d'inscription : 18 avril**

**Mercredi**, 19 h à 20 h : 10 mai au 28 juin (8 séances)

Cour d'école

Animateur : Claudette Brault

Tarif régulier 44\$ - Tarif FADOQ 39\$

**Date limite d'inscription : 3 mai**