

Zumba

Vous êtes intéressés à augmenter votre niveau d'énergie ?
Mlle Julie Verdon entraîneuse, vous offre cette opportunité....



Tous les LUNDIS de 19h00 à 20h00

Du 11 septembre au 11 décembre 2017 (13 semaines)

Pas de cours le lundi 30 octobre

Coût : 120 \$

Centre Communautaire de Saint-Sébastien - 176 rue Dussault

Inscription et paiement AVANT le mercredi 6 septembre.

Abdos-fessiers

Vous cherchez un moyen de raffermir votre tonus musculaire ?
Le cours d'abdos-fessiers, offert par Mlle Catherine David, est pour vous !

Tous les LUNDIS de 20h15 à 21h15

Du 11 septembre au 11 décembre 2017 (13 semaines)

Pas de cours le lundi 30 octobre

Coût : 120.00\$

Centre communautaire de Saint-Sébastien - 176 rue Dussault

***** Minimum de 10 inscriptions requises *****

Inscription et paiement AVANT le mercredi 6 septembre.

Yoga

Mme Isabelle Girouard, professeur de yoga, enseigne un style de yoga
qui se pratique en douceur et respecte la condition de la personne
en adaptant les postures à chacun.



Tous les MARDIS de 19h à 20h30

Du 12 septembre au 12 décembre 2017 (13 semaines)

Coût : 160\$

Centre communautaire de Saint-Sébastien - 176 rue Dussault

***** Minimum de 10 inscriptions requises *****

Matériel nécessaire : Tapis, bloc et sangle de yoga ainsi qu'un coussin et une couverture.

Inscription et paiement AVANT le mercredi 6 septembre.

Danse Hip Hop

Mlle Julie Verdon offre deux options de cours de danse Hip Hop.

Tous les JEUDIS de 19h00 à 20h00

Cours Parents/enfants 5 à 12 ans (ou enfants seulement)



Du 14 septembre au 14 décembre 2017 (13 semaines)

Coût : 100.00\$

Centre communautaire de Saint-Sébastien - 176 rue Dussault

***** Minimum de 10 inscriptions requises *****

Inscription et paiement AVANT le mercredi 6 septembre.



Formation relaxation et autohypnose

Mme Carole Brazeau vous propose une formation de 5 cours d'autohypnose pour une détente véritable à la portée de tous.

Cours 1 et 2 : Relaxation
Cours 3 : Vaincre l'anxiété
Cours 4 : Un meilleur sommeil
Cours 5 : Améliorer la confiance en soi



**Les MERCREDIS de 19h00 à 20h00
Du 13 septembre au 11 octobre 2017**

Au Pavillon des loisirs

\$100 / 5 cours

***** Minimum de 8 inscriptions requises *****

POUR TOUTES LES ACTIVITÉS PHYSIQUES :

**Inscription et paiement : Centre communautaire de Saint-Sébastien
(176 rue Dussault) du mardi au jeudi, de 9h à 16h - Josée Rochette 450 346-4205**

Paiement au nom de la Municipalité de Saint-Sébastien

Hockey Cosom - SONDAGE

*Cette année, nous tentons de sonder le terrain
afin de connaître l'intérêt des jeunes de 6 à 12 ans à jouer au hockey cosom,
les vendredis de 18h30 à 19h30, au centre communautaire de Saint-Sébastien.*

***** Un minimum de 12 inscriptions requises *****

*Si le projet vous intéresse, communiquez avec Josée Rochette au 450 346-4205
AVANT le jeudi 17 août.*