

PROGRAMMATION DES LOISIRS ÉTÉ 2025

INSCRIPTIONS

Les inscriptions ouvriront le **15 avril à 8 h** pour les **résidents**, puis seront ouvertes **à tous le 16 avril**. Elles fermeront une semaine avant le début du cours sélectionné.

Les inscriptions en ligne complétées sur **QIDIGO** seront priorisées sur les inscriptions en formulaire papier

En cas d'annulation ou de reprise d'un cours, vous serez avisés par **courriel**. Consultez donc votre boîte de réception fréquemment!

MÉLI-MÉLO (micro-session)

LUNDI 9 h 30 à 10 h 30
5 mai au 16 juin
***Pas de cours le 19 mai**

55 ans et plus

35 \$ pour 6 séances
Centre communautaire (905, rue Saint-Jean)
sous-sol

Cours comprenant des exercices variés pour améliorer l'équilibre, le tonus musculaire, le cardio et la flexibilité dans une ambiance conviviale et détendue.

Matériel : Vêtements et souliers sport, tapis de sol et haltères légères.

Marie-Maude Lebel

MÉLI-MÉLO (micro-session)

MERCREDI 9 h 30 à 10 h 30
7 mai au 11 juin

55 ans et plus

35 \$ pour 6 séances
Centre communautaire (905, rue Saint-Jean)
sous-sol

Cours comprenant des exercices variés pour améliorer l'équilibre, le tonus musculaire, le cardio et la flexibilité dans une ambiance conviviale et détendue.

Matériel : Vêtements et souliers sport, tapis de sol et haltères légères.

Marie-Maude Lebel

ZUMBA (micro-session)

MARDI 19 h à 20 h
6 mai au 10 juin

12 ans et plus

35 \$ pour 6 séances
Centre communautaire (905, rue Saint-Jean)
à l'étage

Activité rassembleuse qui combine des mouvements d'aérobie et de danse (Merengue, Salsa, Soca, Cumbia, Bollywood et bien d'autres). Moment magique et libérateur.

Matériel : Serviette, vêtements confortables et souliers sport.

Cynthia Bergeron

AQUAFORME (micro-session)

LUNDI 10 h 30 à 11 h 30
23 juin au 4 août

18 ans et plus

70 \$ pour 7 séances
Piscine extérieure (2069, av. du Lac Ouest)

Exercices cardiovasculaires et musculaires sur musique, dans l'eau peu profonde, avec exercices d'étirement en terminant. Beau temps, mauvais temps, sauf en cas d'orages.

Matériel : Maillot de bain et serviette
Note : Les cheveux longs doivent être attachés lors de la baignade.

Marie-Maude Lebel

AQUAFORME (micro-session)

MERCREDI 10 h 30 à 11 h 30
25 juin au 6 août

18 ans et plus

70 \$ pour 7 séances
Piscine extérieure (2069, av. du Lac Ouest)

Exercices cardiovasculaires et musculaires sur musique, dans l'eau peu profonde, avec exercices d'étirement en terminant. Beau temps, mauvais temps, sauf en cas d'orages.

Matériel : Maillot de bain et serviette.
Note : Les cheveux longs doivent être attachés lors de la baignade.

Marie-Maude Lebel

YOGA PLEIN AIR (micro-session)

SAMEDI 9 h à 10 h
24 mai au 28 juin

14 ans et plus
(personne mineure accompagnée d'un adulte)

35 \$ pour 6 séances
Gazebo de la plage (2069, av. du Lac Ouest)

Hatha Flow : Séquences de postures rythmées par la respiration et entrecoupées de postures tenues. La Salutation au Soleil est revisitée avec des variations. Permet de renforcer les muscles posturaux.

Matériel : Tapis de yoga, vêtements adaptés à la température et couverture.
Note : Cours interdit aux femmes enceintes.

Mélanie Couillard

ABDOS-FESSIERS (micro-session)

JEUDI 19 h à 20 h
8 mai au 26 juin

14 ans et plus

50 \$ pour 8 séances
Centre communautaire (905, rue Saint-Jean)
sous-sol

Entraînement des abdominaux et des fessiers en groupe. Idéal pour contrer les maux de dos et pour aider les gens à améliorer leur posture.

Matériel : Tapis de sol, vêtements et souliers sport.

Alexandra Lemieux

SOCCER U4

JEUDI 17 h 45 à 18 h 30 (3 ans)
JEUDI 18 h 35 à 19 h 20 (4 ans)
22 mai au 10 juillet

3 et 4 ans

70 \$ pour 8 séances
Terrain parc des Sports (70, rue Gareau)

Initiation au soccer extérieur. L'enfant doit avoir 3 ans en date du 1^{er} juin 2025.

Matériel : Protège-tibias et souliers à crampons recommandés. L'enfant se fera DONNER une paire de short et de bas, ainsi qu'un ballon.

Martine Leduc

LOISIRS ÉTÉ 2025

SOCCER ADULTES

VENDREDI 19 h à 20 h 30
23 mai au 11 juillet

16 ans et plus

40 \$ pour 8 séances

Terrain #1 parc des Sports (70, rue Gareau)

Rencontres pour des parties amicales, avec arbitre. Division des équipes selon les joueurs présents.

Matériel : Protège-tibias et souliers à crampons recommandés. Le ballon est prêté par la Municipalité.

Activité libre avec arbitre

CARDIO PLEIN AIR



18 ans et plus

Inscriptions en tout temps, au prorata des semaines restantes

Session printemps : 24 mars au 22 juin
Session été : 23 juin au 7 septembre



Inscriptions :

<https://app.cardiopleinair.ca/>

Tarifs variables :

Plus d'entraînements = plus d'économies



Parc des Sports (70, rue Gareau)
et Parc national de la Yamaska
(1780, Bd. David-Bouchard)

Au programme :

Cardio-Poussette, Cardio-Vitalité, Cardio-Nordique, Cardio-Musculation, Cardio-Intensité.
Des essais gratuits sont disponibles en tout temps!

Note : La Municipalité n'est pas responsable des inscriptions et de la tenue de ces séances.

Information : Équipe de Cardio Plein Air - hauteyamaska@cardiopleinair.ca - 450 775-3650

FORMULAIRE D'INSCRIPTION PAPIER

Remplir adéquatement ce formulaire et l'apporter avec le paiement à l'hôtel de ville avant la date limite d'inscription du cours (une semaine avant le début du cours choisi). Un formulaire par personne, par cours.

Toute inscription reçue sans paiement et avant la date d'ouverture des inscriptions ne sera pas considérée.

Si paiement par chèque, le faire au nom « Municipalité de Roxton Pond ». Les places sont limitées : premier arrivé, premier servi.

Aucune confirmation ne sera envoyée pour le début de la session.

✂ -
Nom : Âge :

Date de naissance : jour/mois/année

Adresse de résidence :

Ville : Code postal :

Téléphone : Courriel :

Activité :

Jour et heure du cours :

Nom du parent payeur (s'il y a lieu) :

Date de naissance du parent payeur : jour/mois/année

1. J'accepte que la Municipalité prenne des photos et des vidéos du participant inscrit sur le coupon ci-dessus, à des fins de publications et de promotions sur ces différentes plateformes (Facebook, site Web, panneau numérique, etc.).

Oui Non

2. En remettant cette inscription signée, je certifie que le participant inscrit dans l'activité ci-haut est en bonne condition physique et qu'aucun professionnel de la santé qualifié n'a déconseillé la pratique de l'activité choisie. Je déclare dégager de toutes responsabilités en cas d'accident de quelque nature que ce soit ou de dommages, sans aucune exception ni réserve, la Municipalité de Roxton Pond, ainsi que toute personne œuvrant pour celle-ci, et ce, pendant toute la durée de la session de loisirs à laquelle je m'inscris.

Oui Non, alors je ne peux compléter l'inscription.

3. **Pour les inscriptions au cours de Yoga seulement** : Je comprends que la responsable du cours de Yoga plein air n'a pas les formations nécessaires pour offrir son cours à des femmes enceintes et je m'engage à aviser la Municipalité de Roxton Pond si moi ou une autre participante dont j'ai complété l'inscription tombe enceinte pendant la session.

J'accepte

La Municipalité s'engage à utiliser les informations personnelles aux seules fins pour lesquelles elles sont prévues.

.....
Signature du participant ou du parent responsable

.....
Date

Je désire recevoir un reçu des frais payés pour l'activité.

✂ -

LES INSCRIPTIONS EN LIGNE RESTENT LA MEILLEURE OPTION!
RENDEZ-VOUS SUR QIDIGO : www.qidigo.com/u/Municipalite-de-Roxton-Pond

Qidigo