



SAINT-ANTOINE-DE-TILLY

# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2019

---

29 avril au 10 juin 2019

**PÉRIODE D'INSCRIPTION  
DU 8 AU 17 AVRIL 2019**

[www.saintantoinedetilly.com](http://www.saintantoinedetilly.com)  
ou  
sur place au bureau municipal  
3870 chemin de Tilly

# INFORMATIONS GÉNÉRALES

## Session de printemps du 29 avril au 10 juin (6 semaines)

### Modalités d'inscription

- Inscription en ligne : se rendre sur le site [saintantoinedetilly.com](http://saintantoinedetilly.com) pour y trouver la procédure des inscriptions en ligne. Compléter le formulaire et effectuer le paiement sur le site.
- Inscription papier : Le paiement se fait en argent ou par chèque (au nom de la Municipalité de Saint-Antoine-de-Tilly)

Le paiement des activités doit être reçu avant le premier cours.

- Après la période d'inscription ou si le paiement n'a pas été complété pour le premier cours, des frais de 15 \$ seront chargés sur la facture.

### Période d'inscription

- Directement au bureau municipal: du 8 avril au 17 avril 2019

### Politique d'annulation

- La Municipalité et les professeurs offrant les cours se réservent le droit d'annuler une activité en cas de nombre insuffisant d'inscriptions. Un remboursement total est alors effectué.

### Politiques de remboursement

- Avant le premier cours : remboursement possible, moins 10 % de frais de gestion.
- Après le premier cours : remboursement possible moins 25 % de frais de gestion.
  - Après le deuxième cours : aucun remboursement possible

### Politiques de transfert de cours

- Un transfert de cours est possible seulement avant le deuxième cours. La personne doit payer la différence de coût, s'il y a lieu.

\*\*\*

À partir de la 3e activité, un pourcentage de rabais est alloué sur le montant total d'une facture selon le nombre d'activités choisies.

Par contre, les cours de musique et la formation sur les huiles essentielles n'entre pas dans les cours pour les rabais !

Les inscriptions seront toutes vérifiées par la suite et les ajustements de paiements seront appliqués.

N'hésitez pas à contacter Renaud Labrecque pour de plus amples informations.

418-886-2441 Poste 208

# ACTIVITÉS ARTISTIQUES

## LE PIANO

*Le mardi,  
mercredi et jeudi*

## LE CHANT

*Le mardi,  
mercredi et jeudi*



**Pour qui ?**

Pour tous

**Quand ?**

Du mardi 30 avril au mardi 4 juin 2019



**À quel endroit sont les cours ?**

Au centre communautaire

**Combien dois-je planifier si je veux m'inscrire pour la session ?**

Les séances de 30 minutes 100\$

Les séances de 45 minutes 150\$

Les séances de 60 minutes 200\$

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## BADMINTON

*Le mardi*

*Bloc A : 19 h à 20 h*

*Bloc B : 20 h à 21 h*

## ESCALADE

*Le jeudi*

*Bloc 6 à 11 ans : 18 h 30 à 19 h 20*

*Bloc 11 ans et + : 19 h 30 à 21 h*

**Pour qui ?**  
**Tout le monde 😊**

**La session de printemps est quand ?**  
**30 avril au 4 juin 2019**

**À quel endroit sont les cours ?**  
**Centre communautaire, Gymnase**

**Combien dois-je planifier si je veux m'inscrire ?**  
**5\$ par séance**



**Pour qui ?**  
**Tout le monde 😊**

**La session de printemps est quand ?**  
**2 mai au 6 juin 2019**

**Quel endroit se donner les cours ?**  
**Centre communautaire**

**Combien dois-je planifier si je veux m'inscrire ?**  
**30\$**

**Maximum de 10 participants pour le groupe des enfants**

**Professeurs : Marie-Ève Néron et Emmanuel Beaudoin**

# ACTIVITÉS MISE EN FORME

## CIRCUIT TRAINING EXTÉRIEUR

*mercredi de 18 h  
à 19 h*

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

*mardi de 9 h  
à 10 h*

## CONDITIONNEMENT ÂGE D'OR

*mardi de 10 h 15 à 11 h 15  
jeudi de 10 h 15 à 11 h 15*

Pour qui ?

Les adolescents et adultes



La session de printemps est  
quand ?

Du mercredi 1er mai  
au mercredi 5 juin

À quel endroit sont les cours ?

Centre communautaire.

Rendez-vous dans le hall d'entrée  
pour débiter le cours

Combien dois-je planifier si je  
veux m'inscrire ?

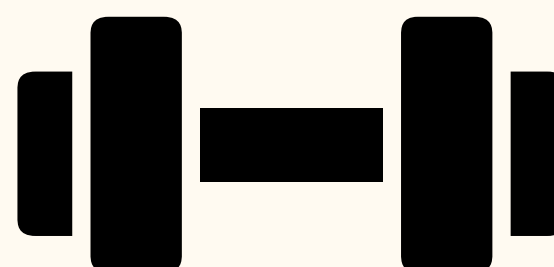
Le prix est de 65\$ pour la session

Vous aurez droit à des  
entraînements explosifs. Excellent  
pour améliorer sa santé mais  
aussi son endurance musculaire.  
Travaille tous les muscles du  
corps et permet de brûler un  
maximum de calories. Idéal pour  
le dépassement de soi

Professeur :  
Peggy de chez ActiZen

Pour qui ?

Les adultes



La session de printemps est  
quand ?

Du 30 avril au 4 juin

À quel endroit sont les cours ?

Directement au centre  
communautaire dans le  
gymnase

Combien dois-je planifier si je  
veux m'inscrire ?

Le prix est de 55\$ pour la  
session

Exercices de renforcement  
musculaire et d'endurance  
cardio-respiratoire. Débutants  
et habitués sont les bienvenus.  
Minimum de 8 participants

Professeur :  
Peggy de chez ActiZen

Pour qui ?

Les adultes d'âge d'or

La session de printemps est quand ?

Du 30 avril au 6 juin selon votre  
journée (mardi ou jeudi)

À quel endroit sont les cours ?

Centre communautaire

Combien dois-je planifier si je veux  
m'inscrire ?

15\$ pour 1 cours et 30\$ pour les  
deux cours

Classes d'exercices travaillant la  
coordination motrice et l'endurance  
cardiorespiratoire. Exercices  
adaptés à toutes les conditions  
physiques. Faites-vous plaisir,  
retrouvez la forme.

Maximum de 25 participants par  
cours

Professeur :  
Peggy de chez ActiZen

# ACTIVITÉS PHYSIQUES

## OPTI-ENTRAÎNEMENT

*jeudi de 9 h à 10 h*

Pour qui ?  
Les adultes



La session de printemps est quand ?  
Du 2 mai au jeudi 6 juin

À quel endroit sont les cours ?  
Centre communautaire

Combien dois-je planifier si je veux  
m'inscrire ?  
Le prix est de 55\$

Un cours divisé en 4 blocs où seront  
travaillés le cardiovasculaire, la  
musculature du bas du corps, la  
musculature du haut du corps, ainsi  
qu'un bloc axé sur le renforcement du  
dos et des abdominaux afin d'améliorer  
votre posture.

Minimum de 8 participants

Professeur :  
Peggy de chez ActiZen



## PILATES

*mercredi de 19 h 15 à 20 h 15*

Pour qui ?  
Les adultes

La session de printemps est quand ?  
Du 29 avril au lundi 10 juin

À quel endroit sont les cours ?  
Centre communautaire

Combien dois-je planifier si je veux  
m'inscrire ?  
Le prix est de 65\$

Un cours basé sur le renforcement du  
tronc et des muscles profonds des  
abdominaux et du dos. Excellent pour  
améliorer la souplesse et la posture.  
Vous obtiendrez rapidement un dos  
plus fort et des abdominaux et fessiers  
plus fermes. Apportez votre tapis.

Minimum de 6 participants

Professeur :  
Peggy de chez ActiZen

# ACTIVITÉS PHYSIQUES

## YOGA DOUX

jeudi de 19 h à 20 h 15

Pour qui ?  
Les adultes



La session de printemps est quand ?  
Du 29 avril au lundi 10 juin

À quel endroit sont les cours ?  
Centre communautaire dans la salle du conseil

Combien dois-je planifier si je veux m'inscrire ?  
Le prix est de 65\$

La posture, la souplesse, le renforcement et l'équilibre ainsi que la respiration seront travaillés. La difficulté des postures augmentera au fil des séances selon la progression du groupe. Excellent pour la détente et la souplesse. Ce cours consiste à une initiation au Yoga.

Minimum de 6 participants

Professeur :  
Alexandra de chez ActiZen



## YOGA VITALITÉ

lundi de 19 h 30 à 20 h 45

Pour qui ?  
Les adultes

La session de printemps est quand ?  
Du 29 avril au lundi 10 juin

À quel endroit sont les cours ?  
Centre communautaire dans la salle du conseil

Combien dois-je planifier si je veux m'inscrire ?  
Le prix est de 65\$

La posture, la souplesse, le renforcement et l'équilibre ainsi que la respiration seront travaillés. La difficulté des postures augmentera au fil des séances selon la progression du groupe. Excellent pour la détente et la souplesse. Dans ce cours, les exercices seront plus intenses que le cours de yoga doux du jeudi.

Professeur :  
Alexandra de chez ActiZen  
**Pas de cours le 21 mai**  
**la session se terminera**  
**une semaine plus tard**

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET HUILES ESSENTIELLES

## INTERVALLE HIIT TABATA

*Lundi 18 h 45 à 19 h 15*

Pour qui ?  
Les adultes

La session de printemps est quand ?  
Du 29 avril au lundi 10 juin

À quel endroit sont les cours ?  
Centre communautaire

Combien dois-je planifier si je veux  
m'inscrire ?  
Le prix est de 70\$

Un entraînement par intervalles à haute intensité d'une durée de 30 minutes, alliant exercices cardiovasculaires, musculaires et d'agilité. Idéal pour brûler les graisses et améliorer votre capacité cardiovasculaire et tonifier le corps.

Professeur :  
Alexandra de chez ActiZen

**Pas de cours le 21 mai  
la session se terminera  
une semaine plus tard**

## HUILES ESSENTIELLES

*samedi 11 mai*

Pour qui ?  
Les adultes

La session de printemps est quand ?  
samedi le 11 mai SEULEMENT

À quel endroit sont les cours ?  
Centre communautaire

Combien dois-je planifier si je veux m'inscrire ?  
Le prix est de 15\$

Apprenez comment utiliser les huiles naturelles dans votre quotidien afin d'éliminer les produits chimiques et toxiques qui polluent votre environnement. Venez démystifier et découvrir les bienfaits des huiles essentielles et comment les utiliser. Apprenez de quelle façon vous pouvez remplacer vos produits ménagers, leur utilisation pour la santé et composer une pharmacie naturelle, ainsi que l'aromathérapie.

Professeur :  
Alexandra de chez ActiZen

