

Initiation à la danse - Enfants- samedi

Pour les enfants de 3-4 ans. Session de 11 cours. Lors du dernier cours, les enfants seront invités à assister au spectacle de danse des participants de l'activité danse.

Salle du conseil, 275 Nelson

10 enfants minimum pour ouvrir le cours

**Vêtements de sports, espadrilles*

Futsal - Enfants -samedi

Session de 10 cours Coût : 85,00\$

Début : mi-octobre Heure : 11h00 à 13h00

Gymnase de l'école

Inscriptions :

www.vincentcournoyer.com

Basketball - Enfants - dimanche

Session de 10 cours Coût : 65\$

**Cours d'initiation au Basketball pour les 3^e 4^e année du primaire*

Début : 17 septembre Fin : 3 décembre Heure : 9h à 10h30

Cours annulés 28 octobre et 5 novembre (Élections)

Gymnase de l'École Saint-Denis

10 enfants minimum pour ouvrir le cours

**Les cours seront donnés par deux jeunes coachs de l'option Basketball des Pionniers de la Polybel, et supervisés par Émilie Provencher.*



ACTIVITÉS EN FOLIE !

Saint-Denis-sur-Richelieu

Programmation Automne 2017

Inscription avant le 15 septembre 2017



Annie Tardif

Coordonnatrice du service des loisirs et de la vie communautaire

450-787-2712

loisirs@msdsr.com

Présenté par l'école de soccer
Vincent Cournoyer

Cours donnés par :
Mathis P. Buttle et Samuel Bilodeau

Cours donnés par:
Julie Slater
Entraîneuse certifiée

Cardio-Vitalité - mardi

Session de 12 cours Coût : 100\$
* Cours d'initiation à l'entraînement à ciel ouvert
Début : 19 septembre Fin : 5 décembre Heure : 10h45 à 11h45
Quai municipal, 599 Chemin des Patriotes
10 participants minimum pour ouvrir le cours
**Vêtements de sports pour bouger à l'extérieur, espadrilles, tapis de sol et élastique de musculation.*

Cardio-Poussette- jeudi

Session de 12 cours Coût : 100\$
* Cours d'initiation à l'entraînement à ciel ouvert
Début : 21 septembre Fin : 7 décembre Heure : 10h45 à 11h45
Quai municipal, 599 Chemin des Patriotes
10 participants minimum pour ouvrir le cours
**Vêtements de sports pour bouger à l'extérieur, espadrilles, tapis de sol et élastique de musculation.*

Cours donnés par:
Julie Slater
Entraîneuse certifiée

Cours donnés par:
Catherine Bourin
Professeur de Zumba

Zumba - Adultes - mardi

Session de 12 cours Coût : 100,00\$
Début : 12 septembre Fin : 5 décembre Heure : 19h15 à 20h15
Cours annulés : 31 octobre
Gymnase de l'École Saint-Denis
*** 10 participants minimum pour ouvrir le cours***
**Serviette, bouteille d'eau, espadrilles et vêtements amples requis*

Clinique de course - Adulte - samedi

Session de 8 cours Coût : 75\$
Ouverts aux débutants et aux intermédiaires.
Début : 7 octobre Fin : 25 novembre Heure : 8h à 9h
Parc des Patriotes
10 participants minimum pour ouvrir le cours
**Vêtements de sports pour bouger à l'extérieur, chaussures de course*

Clinique donnée par :
Dr. Terry Gehl,
chiropraticien et marathonnier

Cours donnés par :
Mathieu Roy

Insanity Live - Adultes - mardi

Session de 12 cours Coût : 100,00\$
*Entraînement par intervalle
Début : 12 septembre Fin : 5 décembre Heure : 20h15 à 21h15
Cours annulés : 31 octobre
Gymnase de l'École Saint-Denis
10 participants minimum pour ouvrir le cours
**Serviette, bouteille d'eau, espadrilles, vêtements amples et tapis de sol*

Danse - Enfants - samedi

Session de 11 cours incluant un spectacle Coût : 60.00\$
*Cours de danse hip hop et contemporain.
Début : 9 septembre Fin : 25 novembre
Gymnase de l'École St-Denis
10 enfants minimum pour ouvrir le cours
**Vêtements de sports, espadrilles*

Groupe 1
5-8 ans
9h à 10h
Groupe 2 :
9-12 ans
10h à 11h

Cours donnés par:
Tania Picard et Janyk Gélinas