

Session hiver 2019

DESCRIPTIONS DES ACTIVITÉS PHYSIQUES OFFERTES PAR LA VILLE

CARDIO TONUS (12 semaines) (soir 60 minutes) (jour 75 minutes)

Cette activité est composée d'exercices et routines exécutés au son d'une musique entraînante. L'intensité des exercices varie en fonction des différentes phases composant un cours de conditionnement physique (échauffement, aérobique, musculaire, étirement et relaxation). Le professeur suggérera aux participants des moyens pour diminuer (low impact) ou augmenter l'intensité des routines ou exercices réalisés à l'aide de poids libres, d'élastiques, de ballons suisses, etc.

Renseignements : 450 923-6311 | **Inscription** : brossard.ca/activitesphysiques

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (12 semaines)

Cette activité met l'accent sur les exercices cardiovasculaires et de musculation. Elle est composée de différentes phases : échauffement, activités aérobiques (marche, jogging), exercices de vigueur musculaire et circuits d'entraînement, étirements et relaxation, discussions et information sur le conditionnement physique. Le professeur adaptera les exercices selon le niveau de chaque participant.

Renseignements : 450 923-6311 | **Inscription** : brossard.ca/activitesphysiques

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR AÎNÉS (12 semaines)

Description : Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent pratiquer une activité physique légère et en douceur. On retrouvera dans ce cours des exercices d'équilibre et de mise en forme.

Renseignements : 450 923-6311 | **Inscription** : brossard.ca/activitesphysiques

ESCALADE paroi intérieure

Escalade libre sous la supervision d'un animateur certifié. **Réservations** : toutes les demandes de réservation devront être faites par téléphone uniquement au 450 923-6676 entre 17 h et 22 h 30 (2 jours avant chaque séance) soit : *mardi pour la séance du jeudi et vendredi pour la séance du dimanche.*

Les usagers doivent obligatoirement se présenter au guichet pour y signaler leur présence 5 minutes avant le début de la période réservée. Chaque réservation sera d'une durée

maximale d'une heure chacune. Une seule réservation sera acceptée par appel. Les enfants de 12 ans et moins doivent obligatoirement être accompagnés d'un parent.

Renseignements : 450 923-6311

PILATES (12 semaines)

Un entraînement du corps et de l'esprit. Les exercices permettent d'apprendre à développer sa respiration, à réorganiser ses habitudes de mouvement, à renforcer et rééquilibrer les muscles profonds (abdominaux et dorsaux). Votre corps ressent et apprend. * **Débutant** : Les nouveaux participants doivent absolument débiter par ce cours. * **Niveau 2** : pré requis obligatoire : pour pouvoir s'inscrire à ces cours le client doit avoir suivi le cours débutant à l'automne 2018 (Pilates-01).

Renseignements : 450 923-6311 | **Inscription** : brossard.ca/activitesphysiques

STRETCHING POSTURAL (anti-stress) (12 semaines)

Activité douce et lente. Prévenez les blessures et améliorez votre souplesse musculaire. Augmentez votre amplitude de mouvement aux articulations. Améliorez votre équilibre postural. Développez un support respiratoire, pour permettre d'éliminer stress et tensions. En respectant vos limites et votre rythme personnel, plongez dans la détente et le mieux-être. Relâche (dates à communiquer en début de session).

Renseignements : 450 923-6311 | **Inscription** : brossard.ca/activitesphysiques

BADMINTON LIBRE (SUR RÉSERVATION)

Réservation : par téléphone uniquement au 450 923-6676 (lundi au vendredi : de 17 h à 22 h 30; samedi et dimanche : dès 9 h). Les demandes laissées sur la boîte vocale ne sont pas considérées. Les joueurs doivent obligatoirement se présenter au guichet pour y signaler leur présence 5 minutes avant le début de la période réservée. Si l'utilisateur ne s'est pas présenté au guichet au début de l'heure réservée, le surveillant pourra alors rendre le terrain disponible à d'autres joueurs. Les réservations peuvent être effectuées au maximum une semaine à l'avance et pour une période d'une heure seulement.

Une seule réservation est acceptée par appel. Une période réservée doit être écoulée avant de pouvoir effectuer une autre réservation. Cette nouvelle réservation doit s'effectuer au bureau du surveillant avant le début de la partie. Il est possible de réserver un terrain pour une deuxième heure en appelant le jour même seulement. Les enfants de 12 ans et moins doivent obligatoirement être accompagnés d'un parent-joueur.

Renseignements : 450 923-6311

TENNIS – COURS (13 semaines)

Maximum de 8 participants par professionnel. Au premier cours, le professionnel évaluera les habiletés des participants et répartira les joueurs sur les terrains selon leur calibre de jeu. **Définition des niveaux :**

Débutant : participant n'ayant suivi aucune session de cours de tennis.

Initié : participant ayant suivi une session de cours de niveau débutant et qui est en mesure d'effectuer des échanges.

Avancé : participant ayant suivi au moins 3 sessions de cours et étant capable de jouer en simple et en double.

Smash et As : participant possédant très bien les techniques de base, ayant obtenu le niveau avancé et désirant se perfectionner en vue de participer à des compétitions municipales, régionales ou provinciales. Le classement doit être autorisé par le professeur responsable du cours.

Renseignements : 450 923-6311 | **Inscription** : brossard.ca/activitesphysiques

TENNIS DE TABLE LIBRE

Sur présentation de la B-CITI loisir, les amateurs de tennis de table peuvent pratiquer leur activité gratuitement dans le hall d'entrée du bloc sportif de l'école secondaire Antoine-Brossard (1) du lundi au vendredi de 17 h jusqu'à 30 minutes avant la fermeture du bloc sportif et les samedis et dimanches à partir de 9 h jusqu'à 30 minutes avant la fermeture du bloc sportif.

Les joueurs doivent obligatoirement se présenter au surveillant pour y signaler leur présence. La durée du temps de pratique peut varier en fonction du nombre de personnes utilisant les tables de jeu. **Renseignements** : 450 656-2491