

PRÉ-INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS - HIVER 2018

Pour vous remercier d'avoir participé à nos activités de la session d'automne, le Service sports, culture, loisirs et vie communautaire est heureux de vous offrir l'opportunité de vous prévaloir d'une pré-inscription pour la prochaine session. Ce privilège est offert pour le cours ou le forfait dans lequel vous êtes présentement inscrit. Pour les activités incluses dans un forfait, vous pourrez vous inscrire à l'activité OU au forfait. **Votre carte citoyen ou du voisin doit être en règle.**

Les pré-inscriptions auront lieu du lundi 27 novembre 8 h 30 au mercredi 6 décembre 2017 20 h inclusivement. **Aucune pré-inscription ne sera acceptée après cette date.**

Vous pourrez vous inscrire en vous présentant à l'accueil du Service sur les heures d'ouverture, en déposant votre inscription dans la boîte à courrier située dans le hall du centre municipal ou par la poste.

Vous devrez remplir une nouvelle fiche d'inscription (portion fiche santé facultative). **Les pré-inscriptions ne peuvent pas être faites par internet.**

Le paiement au comptoir de l'accueil pourra être fait par argent comptant, chèque ou Interac. Les inscriptions dans la boîte à courrier ou par la poste devront être acquittées par chèque à l'ordre de *Ville de Sainte-Catherine*, daté au **4 janvier 2018**.

À l'endos du chèque veuillez spécifier le nom du participant ainsi que le code du cours.

LOISIRS

PEINTURE

Code	Âge	Horaire	Début	Coût
PEIN-01	adulte	lundi 19 h à 22 h	26-02-2018 12 sem.	220 \$

TRICOT

Niveau 2 : Se familiariser avec le tricot. Aller plus loin dans vos techniques de tricot, travailler sur un projet de base et apprendre à lire un patron.

Code	Niveau	Âge	Horaire	Début	Coût
TRI-02	2	14 ans +	Jeu 19 h à 21 h	18-01-18 5 sem.	60 \$

SPORTS ET BIEN-ÊTRE

FORFAIT BIEN-ÊTRE

Le Forfait comprend : Méditation, Pilates Tonus, Tai Chi, Stretching, Yoga Équilibre, Yoga Flex
Prendre note que le Yoga Équilibre a été remplacé par le Yoga Flex.

Code	Âge	Horaire	Début	Coût
FBE-01	15 ans +	Variable selon l'activité	Variable selon l'activité	100 \$

FORFAIT MISE EN FORME

Le Forfait comprend : Bootcamp, Djamboola, Piyo Live, Step, Zumba Fitness, Zumba Modérée
Prendre note que l'activité Turbokick Live a été remplacée par le Bootcamp.

Code	Âge	Horaire	Début	Coût
FMF-01	15 ans +	Variable selon l'activité	Variable selon l'activité	100 \$

BOOTCAMP (remplace Turbokick)

Entraînement en circuit d'intensité moyenne à élevée pour se surpasser, avec des exercices en alternance de musculation et de cardio pour travailler tout le corps.

Code	Âge	Horaire	Début	Coût
BOOT-01	adulte	Jeudi 18 h 15 à 19 h 15	18-01-18 10 sem.	70 \$ / activité ou 100 \$ en forfait Mise en forme

DJAMBOOLA (nouvel horaire)

Pas d'activité le 14 mars 2018.

Code	Âge	Horaire	Début	Coût
DJA-01	15 ans +	Mercredi 18 h à 19 h	17-01-18 9 sem.	63 \$ / activité ou 100 \$ en forfait Mise en forme

MÉDITATION

Code	Âge	Horaire	Début	Coût
MED-01	15 ans +	Mardi 19 h 30 à 20 h 30	16-01-18 10 sem.	70 \$ / activité ou 100 \$ en forfait Bien-être

PILATES TONUS (nouvel horaire)

Code	Âge	Horaire	Début	Coût
PIL-01	15 ans +	Jeudi 18 h 15 à 19 h 15	18-01-18 10 sem.	70 \$ / activité ou 100 \$ en forfait Bien-être

PIYO LIVE

Code	Âge	Horaire	Début	Coût
PIY-01	15 ans +	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	18-01-18 10 sem.	70 \$ / activité ou 100 \$ en forfait Mise en forme

STEP

Code	Âge	Horaire	Début	Coût
AMF-01	adulte	mardi 18 h 15 à 19 h 15	16-01-18 10 sem.	70 \$ / activité ou 100 \$ en forfait Mise en forme

STRETCHING (nouvel horaire)

Code	Âge	Horaire	Début	Coût
STR-01	15 ans +	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	18-01-18 10 sem.	70 \$ / activité ou 100 \$ en forfait Bien-être

TAI CHI

Code	Âge	Horaire	Début	Coût
TAI-01	15 ans +	Mercredi 18 h 15 à 19 h 15	17-01-18 10 sem.	70 \$ / activité ou 100 \$ en forfait Bien-être

VOLLEYBALL

Code	Âge	Horaire	Début	Coût
VOM-01	adulte	mardi 19 h 30 à 22 h	16-01-18 10 sem.	83 \$

YOGA ÉQUILIBRE

Code	Âge	Horaire	Début	Coût
YOGA-02	15 ans +	Mardi 18 h 15 à 19 h 15	16-01-18 10 sem.	70 \$ / activité ou 100 \$ en forfait Bien-être

YOGA FLOW (Nouvel horaire) (remplace YOGA RELAX)

Pratique de yoga fluide avec une séquence de postures créatives qui vous invite à bouger en pleine conscience avec votre souffle. Pour développer la force, la souplesse et la concentration, tout en renforçant le corps et en calmant l'esprit.

Code	Âge	Horaire	Début	Coût
YOGA-03	15 ans +	Lundi 18 h 15 à 19 h 15	15-01-18 10 sem.	70 \$ / activité ou 100 \$ en forfait Bien-être

YOGA SUR CHAISE

Code	Âge	Horaire	Début	Coût
YOGA-01	Adulte	jeudi 13 h 30 à 14 h 30	18-01-18 10 sem.	70 \$

ZUMBA FITNESS

Code	Âge	Horaire	Début	Coût
ZUM-02	adulte	Mardi 19 h 30 à 20 h 30	16-01-18 10 sem.	70 \$ / activité ou 100 \$ en forfait Mise en forme

ZUMBA MODÉRÉE

Code	Âge	Horaire	Début	Coût
ZUM-01	adulte	lundi 13 h à 14 h	15-01-18 10 sem.	70 \$ / activité ou 100 \$ en forfait Mise en forme



Service sports, culture, loisirs et vie communautaire