








**Programmation printanière - inscription dès maintenant**

	<p><b>Pilates</b> Centre multifonctionnel – Salle RCM</p>	<p>Du 16 avril au 28 mai *Pas de cours le 21 mai * Les lundis de 13 h à 14 h</p>	<p>6 semaines 60 \$ 2 fois semaines 100 \$ Nadine Gaudreault, B. Sc, au 418 952-3777 ou nadinepilates@gmail.com</p>	
<p>Description : Le Pilates au sol est un entraînement musculaire doux et efficace. Nous utilisons également dans le cours des accessoires : bande élastique, mini-ballon, rouleau, cercle et poids. Pour retrouver la forme et votre énergie, améliorer votre posture et votre silhouette, favoriser la santé de votre dos et de vos articulations, tonifier votre corps et affiner votre taille.</p>		<p>Du 18 avril au 23 mai Les mercredis de 19 h 45 à 20 h 45</p>		
	<p><b>Tonus et stretching</b> (cours de jour) Centre multifonctionnel – Salle Transport St-Isidore</p>	<p>Du 20 avril au 25 mai Les vendredis 9 h à 10 h</p>		
<p>Description : Offrez le meilleur à votre corps avec cet entraînement combinant exercices de renforcement musculaire, de Pilates et de stretching. Tonifiez votre corps et améliorez votre flexibilité et votre équilibre. Renforcez vos muscles stabilisateurs et profonds du tronc pour une meilleure santé de votre dos. ** Vous devez apporter vos poids.</p>				
	<p><b>Zumba et Fitness</b> Centre multifonctionnel – Gymnase</p>	<p>Du 18 avril au 23 mai Les mercredis 18 h 30 à 19 h 30</p>	<p>Kathy Tremblay, entraîneur certifiée de groupe Canfitpro et PLYOGA Fitness 418 895-6226</p>	
<p>Description : Brûlez vos calories tout en vous amusant ! Le programme ZUMBA est un entraînement cardio-vasculaire de danse fitness inspiré des rythmes de la musique latine et internationale. Améliorez la santé de votre cœur et tonifiez votre corps dans une ambiance festive. Le ZUMBA Fitness, c'est facile efficace et amusant !</p>				
	<p><b>Té capable- Té pas game</b> Centre multifonctionnel – Gymnase</p>	<p>Du 23 avril au 9 juillet Les lundis de 19 h 30 à 20 h 30</p>		
<p>Description : Concept d'entraînement musculaire et cardio adapté pour tous. Au rythme de la musique populaire vous effectuerez des mouvements utilisés lors de différents sports ... La session est divisée en 3 volets pour vous faire évoluer. Au départ des mouvements de base simple qui se complexifieront et vous amèneront à travailler l'équilibre, la coordination et la synchronisation.</p>				
	<p><b>Yoga régulier</b> avec Julie Dubois Salle Amicale</p>	<p>Du 9 avril au 28 mai Les lundis de 19 h à 20 h</p>	<p>8 semaines 77 \$ Loisirs Saint-Isidore 418 882-5130 poste 238 ou <a href="mailto:loisirs@saint-isidore.net">loisirs@saint-isidore.net</a></p>	
<p>Description : Une bonne façon de commencer ou de poursuivre la pratique du Yoga. Ce cours s'adresse à toutes personnes qui désirent améliorer son bien-être et sa santé. Les exercices proposés sont variés (postures, techniques respiratoires et de relaxation) et permettent d'explorer les différentes possibilités du yoga.</p>				
	<p><b>Gymnastique et Initiation au cheerleading 3 à 5 ans</b> Centre Municipal – Salle du 150<sup>e</sup></p>	<p>Du 28 avril au 9 juin Les samedis 8 h 30 à 9h 15</p>	<p>7 semaines / 70 \$ Loisirs Saint-Isidore 418 882-5130 poste 238 ou <a href="mailto:loisirs@saint-isidore.net">loisirs@saint-isidore.net</a></p>	
<p>Les enfants apprendront les bases de la gymnastique et commenceront les techniques de cheerleading suivantes; Sauts et Stunts. Les pyramides ne seront pas montrées dans le cadre de ce cours. Une chorégraphie sera apprise avec toutes les notions pratiquées au courant de la session.</p>				
	<p><b>Carterie artisanale</b></p>	<p>Les 2<sup>e</sup> mardi du mois (10 avril et 8 mai)</p>	<p>18 h 30 à</p>	<p>15 \$ / Atelier Anne Paquet 418 953-5969</p>
<p><b>Scrapbooking</b></p>		<p>Les 4<sup>e</sup> jeudi du mois (26 avril et 24 mai)</p>	<p>20 h 30</p>	
<p>Description : Vous aimez les loisirs créatifs et le bricolage? Venez apprendre des techniques pour créer des cartes artisanales ainsi que des pages de scrapbooking. Le matériel pour la démonstration des techniques et la fabrication des projets lors du cours est fourni. Il suffit d'apporter vos colles et ciseaux. <a href="http://www.facebook.com/passionbricole/">www.facebook.com/passionbricole/</a></p>				

