



**Ville de LORRAINE**

# **Programmation automnale 2020**

## **Activités de loisir pour ADULTES**

**Places limitées**

### **Inscription**

Résidents de Lorraine : Du 31 août au 10 septembre

Non-résidents : Du 7 au 10 septembre

**Inscription en ligne obligatoire pour toutes les activités au <https://bit.ly/3eqeYu6>**

# Activités pour adultes

## Consignes à respecter par les participants

- Les mesures de distanciation physique en vigueur (2 mètres) doivent être respectées en tout temps et en tout lieu, que les activités se déroulent à l'extérieur ou à l'intérieur.
- Un nombre maximum de participants sera autorisé en fonction du local utilisé et par type de cours.
- Le port du couvre-visage est obligatoire pour accéder et se déplacer durant une activité, et ce pour toutes les personnes (participants, responsables, enseignants, etc.). Le couvre-visage peut être retiré durant l'activité uniquement lorsque les personnes sont en position stationnaire et à plus de 2 mètres des autres personnes.
- Les participants sont invités à se diriger, dès leur arrivée, à un emplacement déterminé soit par du marquage au sol ou du mobilier (chaise, table).
- Les participants sont encouragés à arriver prêts pour participer à l'activité et seulement 5 à 10 minutes avant l'heure prévue de l'activité. Ils sont invités à quitter le plus rapidement possible à la fin de l'activité.
- Chaque participant devra donner sa présence à l'enseignant pour chaque cours suivi.
- Les participants doivent se laver les mains à l'eau et au savon pendant 20 secondes ou se désinfecter les mains en entrant dans un bâtiment municipal ou une école.
- Les effets personnels des participants doivent être limités au strict minimum (ex. : bouteille d'eau, matériel d'activité) et devront être laissés à proximité du participant.
- L'accès aux aires communes non essentielles qui favorisent le rassemblement de personnes doit être limité et aucun flânage n'est permis, de l'entrée dans l'installation à la sortie.
- Les contacts physiques non essentiels ne sont pas permis entre les participants, le personnel et les accompagnateurs (ex. : poignée de main, accolades, discussion de fin de cours, etc.).
- L'accès aux toilettes n'est pas recommandé. Toutefois, s'il s'avérait essentiel de les utiliser leur usage devra être minimisé.

## Inscriptions loisirs : Du 31 août au 7 septembre

### Début des cours au Centre culturel :

Semaine du 14 septembre

### Début des cours aux écoles Le Carrefour et Le Tournesol :

Semaine du 5 octobre

## Espagnol

Laissez-vous gagner par la fièvre latine grâce à ces cours où la conversation sera le centre d'intérêt.

**Date :** À compter du 15 septembre (10 semaines)

**Lieu :** Centre culturel

**Matériel :** Prévoir de 25 \$ à 50 \$ en sus pour l'achat d'un livre et d'un cahier d'exercices.

Niveau	Jour	Heure	Coût
Débutant	Mardi	De 19 h à 21 h	120 \$
Débutant	Mercredi	De 12 h 30 à 14 h 30	120 \$
Intermédiaire*	Mercredi	De 9 h 30 à 11 h 30	160 \$
Intermédiaire*	Jeudi	De 19 h à 21 h	160 \$

\*Avoir déjà suivi un cours d'espagnol

## Atelier de création littéraire

Ces ateliers s'adressent à tous les amoureux des mots. Exercices de déblocage de la créativité ainsi que création de textes suivie par la lecture de ces derniers.

**Apportez votre crayon et du papier.**

**Clientèle :** Tous

**Horaire :**

Lundi (14 et 28 septembre, 19 octobre, 2 et 16 novembre)

De 13 h à 15 h 30

**Lieu :** Centre culturel

**Coût :** 55 \$

## **Zumba fitness**

Fusion de plusieurs styles de rythmes latins.

**Vêtements confortables requis.**

**Clientèle :** Tous

**Horaire :**

À compter du 8 octobre (9 semaines)

Jeudi de 19 h à 20 h

**Lieu :** École Le Tournesol

**Coût :** 75 \$

## **Zumba Or ® 50 ans et mieux**

Cours à faible impact, facile et inspiré de danses latines : salsa, tango, etc.

**Vêtements confortables requis.**

**Clientèle :** 50 ans et plus

**Horaire :** À compter du 15 septembre (12 semaines)

- Mardi de 9 h 30 à 10 h 30
- Jeudi de 9 h 30 à 10 h 30

**Lieu :** Centre culturel

**Coût :** 95 \$/1 fois par semaine

170 \$/2 fois par semaine

## **Initiation à l'Essentrics**

Fondements et objectifs de la méthode Essentrics, mouvements et positions de base ainsi que pratique d'une courte routine. L'atelier s'adresse à ceux qui débutent avec la méthode Essentrics, qui la pratiquent depuis peu ou qui souhaitent améliorer leurs mouvements et positions.

**Apportez votre tapis et portez des vêtements confortables.**

**Horaire :** 10 septembre de 18 h 30 à 20 h 30

**Lieu :** Centre culturel

**Coût :** 15 \$

## **Essentrics en douceur**

Exercices d'assouplissement et d'étirement pour freiner les manifestations du vieillissement et la douleur chronique.

**Apportez votre tapis et portez des vêtements confortables.**

**Clientèle :** Tous

**Horaire :** À compter du 15 septembre (12 semaines)

- Mercredi de 11 h 30 à 12 h 30
- Jeudi de 11 h 30 à 12 h 30

**Lieu :** Centre culturel

**Coût :** 100 \$/1 fois par semaine

175 \$/2 fois par semaine

235 \$/3 fois par semaine

## **Cardio-musculation et vitalité**

Mettez-vous en forme en toute sérénité et initiez-vous à l'entraînement à ciel ouvert avec la combinaison de ces deux programmes d'entraînement sécuritaires et modérés.

**Clientèle :** Tous

**Matériel requis :** Tapis et bande élastique

**Horaire :**

À compter du 15 septembre (12 semaines)

Mardi de 9 h 30 à 10 h 30

**Lieu :** Parc Lorraine – Stationnement P1

**Coût :** 105 \$

## **Cardio-musculation**

Composé d'un entraînement par intervalles structurés, le programme comprend un échauffement, une période d'effort cardiovasculaire et de la musculation avec bande élastique et matelas d'exercice.

**Clientèle :** Tous

**Matériel requis :** Tapis et bande élastique

**Horaire :**

À compter du 16 septembre (12 semaines)

Mercredi de 19 h 15 à 20 h 15

**Lieu :** Parc Lorraine – Stationnement P1

**Coût :** 105 \$

## **STRONG (HIIT)**

Entraînement de haute intensité révolutionnaire au rythme de la musique.

**Clientèle :** Tous

**Horaire :**

À compter du 7 octobre (9 semaines)

Mercredi de 19 h à 20 h

**Lieu :** École Le Tournesol

**Coût :** 75 \$

## **Cours de yoga**

Pour tonifier votre corps et libérer la tension et l'anxiété.

*Pour des raisons de sécurité, nous ne pouvons admettre les femmes enceintes.*

**Remarque :** Apportez votre tapis.

**Date :** À compter du 14 septembre (12 semaines)

**Lieu :** Centre culturel

**Coût :** 100 \$

<b>Type</b>	<b>Jour</b>	<b>Heure</b>
Étirements, tous niveaux	Lundi	De 8 h 45 à 9 h 45
Vitalité, tous niveaux	Lundi	De 10 h 15 à 11 h 15
Vitalité, tous niveaux	Lundi	De 18 h 15 à 19 h 15
Détente, tous niveaux	Lundi	De 19 h 45 à 20 h 45
Dynamique, tous niveaux	Mardi	De 18 h 15 à 19 h 15
Détente, tous niveaux	Mardi	De 19 h 45 à 20 h 45
Qi-Gong	Jeudi	De 11 h 15 à 12 h 15

## **Pickleball récréatif libre, en rotation**

Surveillant sur place

**Horaire :** À compter du 5 octobre (9 semaines)

- **Débutant :** Lundi de 19 h à 21 h 30
- **Intermédiaire :** Mercredi de 19 h à 21 h 30

**Lieu :** École Le Carrefour (trois terrains disponibles)

**Équipement :** Raquette et balle requises

**Coût :** 38 \$

# Badminton

**Date** : À compter du 5 octobre (9 semaines)

**Lieu** : École Le Tournesol (trois terrains disponibles)

**Équipement** : Raquette et volants requis

## Badminton récréatif libre, avec rotation

Surveillant sur place

**Jour** : Lundi de 19 h 30 à 22 h

**Coût** : 38 \$

## Location de terrain

Location d'une heure hebdomadaire pour une session de 12 semaines.  
Possibilité de jeux en simple ou en double, à la discrétion du participant.  
Surveillant sur place.

**Coût** : 49 \$

## Horaire

Mardi de 19 h à 20 h

Mardi de 20 h 15 à 21 h 15

Mardi de 21 h 30 à 22 h 30

Mercredi de 20 h 30 à 21 h 30

Jeudi de 20 h 30 à 21 h 30

# Tennis d'automne

Offert en collaboration avec MARCOTTE SPORTS

Tennis progressif basé sur la grandeur du terrain, la longueur de raquette et les balles spécialisées. Prenez note que les participants doivent apporter leur propre raquette.

**Date** : À compter du 10 septembre (5 semaines)

**Lieu** : Parc Albert-Clément

**Coût** : 80 \$

Niveau	Jour	Heure
Cours Adulte	Jeudi	De 18 h à 19 h 30
Ligue Adulte	Jeudi	De 19 h 30 à 21 h