



PROGRAMMATION D'AUTOMNE MUNICIPALITÉ DE CACOUNA

SECTION ÂINÉS



Équilibre et Maintien

Endroit : Centre de Loisirs Place St-Georges

Jour & Heures : Mardi de 13h30 à 14h30

Coût : 60 \$

Début : 21 septembre 2021

Fin : 9 novembre 2021

Nombre de cours : 8

Places disponibles : 12

Responsable : Éric Gagnon

Le cours d'équilibre et maintien est offert pour les hommes et les femmes entre 50 et 99 ans qui désirent faire de l'exercice. Les exercices ont pour objectif de travailler des muscles et des mouvements qui devraient être utilisés au quotidien afin de conserver ou améliorer notre qualité de vie.

Cerveau direction

Endroit : Centre de Loisirs Place St-Georges

Jour & Heures : Jeudi 13h30 à 15h30

Début : 30 septembre 2021

Fin : 7 avril 2022

Responsable : David Forêt

Pour plus d'information, n'hésitez pas à contacter le :

418-862-8277 #3618



SECTION ÂINÉS GRATUIT OFFERT À TOUS



Comité Amis des Aînés

Endroit :

Lundi : Salle Paroissiale

Mardi : Centre de Loisirs Place St-Georges

Jours : Lundi et Mardi

Heures : 13h00 à 16h00

Coût : Gratuit

Début : 22 septembre 2021

Fin : 22 décembre 2021

Places disponibles : 15 places par jour.

Responsable : Danielle Gagné

Afin de briser l'isolement chez les aînés, le Comité Amis des Aînés de Cacouna vous offre la possibilité de passer du temps au Centre de Loisirs dans la salle Campor. Venez discuter, jouer et vous amuser dans un local sécuritaire et accueillant pour tous.

L

Tricoteuse

Endroit : Centre de Loisirs Place St-Georges

Jour & Heures : Mercredi 13h00 à 15h30

Coût : Gratuit

Début : 22 septembre 2020

Fin : 15 décembre 2020

Places disponibles : 15 places par jour.

Responsable : Lise Pelletier

L



SECTION ENFANTS



Karaté

Endroit : Centre de Loisirs Place St-Georges

Jour & Heures : Vendredi 19h00 à 20h30

Coût : À venir

Début : 1 octobre 2021

Fin : 6 décembre 2021

Nombre de cours : 10

Places disponibles : 12

Responsable : Denis Boucher

Kobudo

Endroit : Centre de Loisirs Place St-Georges

Jour & Heures : Lundi 19h00 à 20h30

Coût : À venir

Début : 4 octobre 2021

Fin : 6 décembre 2021

Nombre de cours : 10

Places disponibles : 12

Responsable : Denis Boucher



SECTION ENFANTS



Zumba Enfants

Endroit : Salle Paroissiale

Jours & Heures : Lundi 18h00 à 19h00

Coût : 90 \$

Début : 27 septembre 2021

Fin : 29 novembre 2021

Nombre de cours : 10

Places disponibles : 15

Responsable : Patricia Garcia

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines adaptées aux enfants.

L

Yoga enfants

Endroit : Centre de loisirs Place St-Georges

Jours & Heures : Jeudi 16h00 à 17h00

Coût : 120 \$

Début : 7 octobre 2021

Fin : 25 novembre 2021

Nombre de cours : 8

Places disponibles : 15

Responsable : Josée Michaud-Gauthier

Cours sur inscription permettant de vous accompagner dans une première démarche en yoga ou pour approfondir les notions de base des postures et de la philosophie traditionnelle du yoga. Rythme doux à modéré et accessible à tous.



SECTION ADOLESCENTS ADULTES



Karaté

Endroit : Centre de Loisirs Place St-Georges

Jour & Heures : Vendredi 19h00 à 20h30

Coût : À venir

Début : 1 octobre 2021

Fin : 6 décembre 2021

Nombre de cours : 10

Places disponibles : 12

Responsable : Denis Boucher

Kobudo

Endroit : Centre de Loisirs Place St-Georges

Jour & Heures : Lundi 19h00 à 20h30

Coût : À venir

Début : 4 octobre 2021

Fin : 6 décembre 2021

Nombre de cours : 10

Places disponibles : 12

Responsable : Denis Boucher



SECTION ADOLESCENTS ADULTES



Entraînement Circuit Mardi

Endroit : Centre de Loisirs Place St-Georges

Coût : 80 \$

Entraînement 1

Jour & Heures : Mardi 18h00 à 19h00

Début : 21 septembre 2021

Fin : 21 décembre 2021

Nombre de cours : 14

Places disponibles : 12

Entraînement 2

Jour & Heures : Mardi 19h15 à 20h15

Début : 21 septembre 2021

Fin : 21 décembre 2021

Nombre de cours : 14

Places disponibles : 12

Entraînement Circuit Jeudi

Endroit : Centre de Loisirs Place St-Georges

Coût : 80 \$

Entraînement 3

Jour & Heures : mercredi 18h00 à 19h00

Début : 22 septembre 2021

Fin : 22 décembre 2021

Nombre de cours : 14

Places disponibles : 12

Entraînement 4

Jour & Heure : mercredi 19h15 à 20h15

Début : 22 septembre 2021

Fin : 22 décembre 2021

Nombre de cours : 14

Places disponibles : 12



SECTION ADOLESCENTS ADULTES



Zumba

Endroit : Salle Paroissiale

Jours & Heures : Lundi 18h00 à 19h00

Coût : 110 \$

Début : 27 septembre 2021

Fin : 29 novembre 2021

Nombre de cours : 10

Places disponibles : 15

Responsable : Patricia Garcia

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines.

L

Yoga Introduction

Endroit : Centre de Loisirs Place St-Georges

Jours & Heures : Jeudi 18h00 à 19h30

Coût : 180\$

Début : 7 octobre 2021

Fin : 25 novembre 2021

Nombre de cours : 8

Places disponibles : 15

Responsable : Josée Michaud-Gauthier

Cours sur inscription permettant de vous accompagner dans une première démarche en yoga ou pour approfondir les notions de base des postures et de la philosophie traditionnelle du yoga. Rythme doux à modéré et accessible à tous.



BIBLIOTHÈQUE

Retour de l'horaire régulier 2021

Heures d'ouverture

Lundi : de 19h00 à 20h00

Mercredi : de 19h00 à 20h30

Jeudi : de 15h30 à 16h30

Samedi : de 10h00 à 11h00

*Le port du masque est obligatoire

*Se laver les mains

*2 mètres de distanciation

435, rue du Couvent, Cacouna

Téléphone: 418 867-1781 #8

biblio.cacouna@crsbp.net



FORMULAIRE D'INSCRIPTION



Section 1 : Informations générales

Prénom et nom : _____

Date de naissance : _____

Numéro de téléphone : _____

Courriel : _____

Problème de santé : _____

Section 2 : Choix d'activités

- | | |
|--|-------------------|
| <input type="radio"/> Entraînement circuit 1 | 80\$/Participant |
| <input type="radio"/> Entraînement circuit 2 | 80\$/Participant |
| <input type="radio"/> Entraînement circuit 3 | 80\$/Participant |
| <input type="radio"/> Entraînement circuit 4 | 80\$/Participant |
| <input type="radio"/> Zumba | 110\$/Participant |
| <input type="radio"/> Zumba Enfant | 90\$/Participant |
| <input type="radio"/> Karaté | Contactez-nous |
| <input type="radio"/> Kobudo | Contactez-nous |
| <input type="radio"/> Équilibre et maintien | 60\$/Participant |

Section 3 : Mode de paiement

Tous les paiements se feront lors de la première séance de l'activité, par chèque (au nom de la municipalité de Cacouna ou de la personne responsable) ou en argent comptant.

Section 4 : Décharge et autorisation

- Je dégage la Municipalité de Cacouna, ses employés et les entraîneurs de toutes responsabilités en cas d'accident ou d'incident qui pourraient survenir pendant la pratique des activités auxquelles je m'inscris ou inscris mon enfant.

Section 5 : Options d'inscriptions

Faire parvenir le document à l'adresse courriel : Loisirs@cacouna.ca

Faire parvenir le document au bureau municipal : 415, rue Saint-Georges, Cacouna

Faire parvenir le document par Facebook : Municipalité Cacouna - Loisirs Kakou

Contactez-nous via le 418-867-1781

Date limite des inscriptions 14 septembre 2020.