



BULLETIN D'INFORMATION

1111, rue du Parc | Saint-Roch-de-Richelieu (Québec) JoL 2Mo — Téléphone : 450 785-2755 — WWW.SAINTROCHDERICHELIEU.QC.CA

HÂTEZ-VOUS !
PLACES LIMITÉES

**COURS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN PLEIN AIR
À TARIFS RÉDUITS**



Ce printemps, on bouge à Saint-Roch avec l'équipe de **KINÉCIBLE**

INSCRIPTIONS DU 9 AU 19 AVRIL 2018

Par téléphone, auprès de Mme Ali Durocher, responsable des loisirs, événements culturels et communautaires au 450 785-2755, poste 31.

DATES ET MODALITÉS DE PAIEMENTS

Paiement (seulement après confirmation de la tenue de la session de cours) du **23 au 26 avril**, au bureau municipal, durant les heures d'ouverture **incluant le mardi, entre 17 h 30 et 20 h**.

Le participant seulement peut effectuer son paiement sur place en présentant ses preuves d'identité ET de résidence.

Cours / Description	Jours / Heures	Lieu / Dates	Coût / Matériel
<p>TABATA EN PLEIN AIR</p>  <p>Entraînement en intervalles de haute intensité qui optimise l'amélioration de votre système cardiovasculaire et votre perte calorique.</p> <p>Principalement composée d'exercices nécessitant le poids du corps, la méthode Tabata vous sortira assurément de votre zone de confort !</p>	<p>Lundi 17 h 45 à 18 h 15</p>	<p>parc Raymond-Perron 635, rue Lambert</p> <p>30 avril au 18 juin</p>	<p>30 \$ pour 8 cours</p> <p>Matériel fourni par KinéCible</p>
<p>ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL</p>  <p>Ce cours de 30 minutes consiste en un entraînement composé de différents circuits (ex. : élastique, TRX, échelle d'agilité, etc.) qui sollicitent l'endurance musculaire et cardiovasculaire. Le cours est sécuritaire, adapté et vous permet de gérer votre intensité.</p>	<p>Jeudi 18 h 30 à 19 h</p>	<p>parc Raymond-Perron 635, rue Lambert</p> <p>3 mai au 21 juin</p>	<p>30 \$ pour 8 cours</p> <p>Matériel fourni par KinéCible</p>



ACTIVITÉS PHYSIQUES EN PLEIN AIR

GRATUIT

parc Raymond-Perron, 635, rue Lambert



AÎNÉS ACTIFS DANS NOS PARCS (50 ANS ET +)

GYMNASTIQUE ACTIVE

Cours complet d'entraînement extérieur comprenant une heure d'exercices cardiovasculaire et musculaire par intervalles dynamiques et trente minutes d'exercices d'équilibre et d'étirement.

Avec Myriam Chevigny, Kinésiologue

DU 24 AVRIL AU 26 JUIN

MARDI

9 H à 10 H 30

ATTENTION : Informations auprès de Mme Ali Durocher, responsable des loisirs, au 450 785-2755, poste 31.

NOUVEAU !

VOLLEY-BALL AMICAL

(Places limitées)

Une citoyenne de Saint-Roch, Madame Stéphanie Diamond a le désir de partir une ligue de volley-ball amical pour adulte.

Bienvenue à tous !

DE MAI À SEPTEMBRE

MERCREDI

18 H À 20 H 30

ATTENTION : Informations auprès de Mme Ali Durocher, responsable des loisirs, au 450 785-2755, poste 31.

PÉTANQUE AMICALE DU MARDI

DU 6 JUIN AU 28 AOÛT

18 H à 20 H



ATTENTION : Informations auprès de Mme Céline Labonté, au 450 785-2951.

PÉTANQUE AMICALE DU JEUDI

DU 24 MAI AU 13 SEPTEMBRE

DÈS 19 H



ATTENTION : Informations auprès de Mme Micheline Desrochers, au 450 402-0597

BÉNÉVOLE RECHERCHÉ

Tu as une excellente maîtrise du français écrit ?

Tu as du temps à offrir bénévolement à la correction des communications de ta municipalité ?

Tu es une personne fiable et ayant de l'intérêt pour ce qui se passe sur le territoire ?

Tu es la personne que nous recherchons et nous serions heureux de t'accueillir dans l'équipe de rédaction du journal municipal « Le Reflet » ainsi que pour toutes autres communications concernant ta municipalité !

Envoie-nous le plus tôt possible une lettre de motivation ainsi qu'un survol de tes qualifications et/ou expérience, à l'attention du directeur général, monsieur Reynald Castonguay : rcastonguay@saintrochderichelieu.qc.ca

