



## BULLETIN D'INFORMATION

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

### INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES EN GYMNASE PROGRAMMATION AUTOMNE 2020 — PREMIER ARRIVÉ PREMIER SERVI !

#### Période d'inscription et modalités de réservation : 10 au 14 septembre

Inscription auprès de monsieur Luc Léger responsable des loisirs, événements culturels et communautaires par téléphone au 450 785-2755, poste 33.

Veillez noter que la priorité des réservations se fera dans l'ordre chronologique des appels. Il est donc très important de laisser toutes les informations pertinentes relatives aux inscriptions sur le répondeur.

- ⇒ Nom complet (s'il y a des enfants, s.v.p. le préciser, car la tarification familiale pourrait s'appliquer) ;
- ⇒ Choix du groupe (voir le tableau de programmation) ;
- ⇒ Choix # 2 en cas de non-disponibilité de votre choix # 1 ;
- ⇒ Votre numéro de téléphone afin de communiquer avec vous pour finaliser et confirmer votre inscription.

#### Tableau de programmation des activités sportives libres du 28 septembre au 5 décembre (10 semaines)

##### ***Badminton libre***

Groupe A : Lundi 19 h 30 à 20 h 30

Groupe B : Mardi 18 h 30 à 19 h 30

Tarif inscriptions : 35 \$

##### ***Kin-ball (mixte)***

Groupe F Adulte : Jeudi 19 h 30 à 21 h

Tarif inscriptions : 50 \$

##### ***Ultimate frisbee (mixte)***

Groupe C 13-17 ans : Mardi 20 h à 21 h

Groupe D 6-12 ans : Mercredi 18 h 30 à 19 h 30

Groupe E Adulte : Mercredi 19 h 45 à 20 h 45

Tarif inscriptions : 35 \$

##### ***Ringuette de gymnase***

Groupe I 5-8 ans : Samedi 9 h à 10 h

Groupe J 9-12 ans : Samedi 10 h 15 à 11 h 15

Tarif inscriptions : 35 \$

##### ***Multisport (hockey balle ou basket-ball ou soccer)***

*Parfait pour les sportifs qui aiment s'amuser à plusieurs sports*

*(1 sport différent par semaine en alternance hockey balle ou basket-ball ou soccer)*

Groupe H 13-17 ans : Samedi de 14 h à 15 h

Tarif inscriptions : 35 \$

Activités admissibles aux non-résidents au coût de 40 \$ pour 1 h ou 60 \$ pour 1 h 30.

Il est également possible de réserver une plage horaire pour des activités de groupe (ligues privées). Contactez-nous !

## Modalités de paiement :

Le paiement s'effectuera seulement APRÈS la confirmation de la tenue des activités. Le responsable des loisirs vous contactera directement à partir du 17 septembre afin de confirmer votre plage horaire et les modalités.

## Tarification à la pièce :

Il est possible de vous présenter directement au gymnase auprès du préposé à l'accueil et à la surveillance afin de payer à la pièce votre participation à l'activité en cours \*selon les disponibilités restantes. Le paiement se fait sur place auprès du préposé, en argent comptant seulement.

\*(La priorité des places est au participant régulier, étant inscrite à la session complète.)

Pour connaître les disponibilités, vous pouvez appeler directement au gymnase de l'école Saint-Roch au 450 746-3516, poste 5566.

Nous sommes à la recherche de bénévole pour notre programmation sportive.  
S.V.P., communiquer avec Luc Léger coordonnateur des loisirs, au 450 785-2755, poste 33.

## ***COURS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES À TARIFS RÉDUITS AVEC L'ÉQUIPE DE KINÉCIBLE***

*LA DURÉE DE LA SESSION EST DE 10 SEMAINES AU PARC RAYMOND-PERRON \**

**Session de 10 semaines : 28 septembre au 3 décembre**



**Tonus-Body Rythmé** : à compter du 28 septembre, les lundis de 18 h 30 à 19 h

*Ce cours de 30 minutes consiste en un entraînement dynamique et rythmé qui sollicite la tonification, le renforcement et l'endurance de tous les groupes musculaires, en plus de solliciter la capacité cardiovasculaire. Le cours est sécuritaire, adapté et vous permet de gérer votre intensité.*

**Tabata** : à compter du 1<sup>er</sup> octobre, les jeudis de 18 h 30 à 19 h

*Ce cours express de 30 minutes est un entraînement en intervalles de haute intensité qui optimise l'amélioration de votre système cardiovasculaire et votre perte calorique ! Principalement composée d'exercices nécessitant le poids du corps, la méthode Tabata vous sortira assurément de votre zone de confort.*

**Tarif** : 40 \$ / session

**Inscriptions par téléphone seulement, les semaines du 7 et du 14 septembre**, auprès du service des loisirs au 450 785-2755, poste 33.

### **DATES ET MODALITÉS DE PAIEMENTS :**

Paiement (seulement après confirmation de la tenue de la session de cours, un appel vous sera retourné à cet effet) du **21 au 24 septembre**, au bureau municipal, durant les heures d'ouverture incluant le mardi, entre 17 h 30 et 20 h.

\* À l'arrivée du temps plus frais, les cours auront lieu au chalet des loisirs.

**Reprise des deux semaines annulées de la session hiver en raison de la pandémie dans la semaine du 14 et du 21 septembre.**

**(Exclusivement réservé aux participants de la session hiver, lundi / jeudi 18 h 30.)**