

Activités sportives et culturelles



Printemps 2026

Inscriptions à partir
du 17 mars 2026



Été 2026

Inscriptions à partir
du 9 juin 2026



Découvrez
nos activités
en vidéo



Service des loisirs, culture et vie communautaire

1109, av. Saint-Paul, Saint-Césaire, QC J0L 1T0

T. 450-469-2828

C. complexe.sportif@ville.saint-cesaire.qc.ca



Inscriptions

Sessions **PRINTEMPS 2026** et **ÉTÉ 2026**



En personne

	17 mars 9 juin 8h30-17h30	18 mars 10 juin 8h30-17h	18 mars 10 juin 17h-19h	19 mars / 11 juin 8h30-16h30	20 mars / 12 juin 8h30-12h00	23 mars / 15 juin 8h30-16h30
Printemps 2026 Été 2026						
St-Césaire, Ste-Angèle	✓	✓	✓	✓		
Farnham, Rougemont, St-jean-Baptiste, Ste-Brigide-d'Iberville		✓	✓	✓		
Autres municipalités			✓	✓		



En ligne

Printemps 2026	Été 2026
Saint-Césaire et Ste-Angèle: Du 17 mars à 8h30 Au 23 mars à 23h59	Saint-Césaire et Ste-Angèle: Du 9 juin à 8h30 Au 15 juin à 23h59
Farnham, Rougemont, St-Jean Baptiste, Ste-brigide-d'Iberville: Du 18 mars à 8h30 Au 23 mars à 23h59	Farnham, Rougemont, St-Jean Baptiste, Ste-brigide-d'Iberville: Du 10 juin à 8h30 Au 15 juin à 23h59
Autres municipalités: Du 18 mars à 17h00 Au 23 mars à 23h59	Autres municipalités: Du 10 juin à 17h00 Au 15 juin à 23h59

Paiement

En personne:

- Argent
- Chèque
- Interac

En ligne:

- Carte de crédit

Code client

Vous avez déjà été inscrit:

Utilisez vos identifiants pour vous connecter au <https://loisirs.villesaintcesaire.com/ic3.website/>

Vous n'avez pas de code client:

Rendez-vous au www.villesaintcesaire.com/code-client/ et remplissez la fiche d'information.**

****Demandez votre code avant le 12 mars 2026 pour le printemps****
****Demandez votre code avant le 4 juin 2026 pour l'été****



Règlements

ABSENCE

Aucun cours de groupe ne peut être repris en cas d'absence. Seuls les cours privés peuvent être repris si le complexe sportif est avisé **24H OUVRABLES** avant le cours pour un maximum de 2 cours par session.

PASSES

Les passes de 10 entrées sont valides pour une durée d'un an à compter de la date d'achat. Les passes ne sont pas transférables d'une personne à l'autre.

ANNULATION

Si le minimum d'inscriptions requis n'est pas atteint, le cours sera annulé. Une fois la session commencée, il n'est pas possible de transférer une inscription à une autre session.

Un cours en piscine peut être annulé en tout temps s'il y a un vomissement ou des déchets fécaux dans l'eau. Le cours sera repris seulement si la piscine est disponible et ne sera pas nécessairement repris à la même journée et/ou heure. Si le cours n'est pas repris, il ne sera pas remboursé. Un bain libre peut aussi être annulé sans préavis et sans reprise.

À moins d'avis contraire du moniteur, les cours sont maintenus durant la semaine de relâche et durant les fériés (ex: Pâques).

CODE VESTIMENTAIRE

Pour les enfants qui ne sont pas propres, nous exigeons minimalement le port de la couche de piscine (jetable ou réutilisable). Pour les bébés, le maillot de bain est à la discrétion des parents. Le casque de bain n'est pas obligatoire, mais les cheveux longs doivent être attachés.

BAINS LIBRES

Les enfants de 8 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte dans l'eau. Les mezzanines sont fermées durant les bains libres pour éviter la flânerie. **L'utilisation du cellulaire est strictement interdite sur le bord de la piscine et dans les vestiaires.**

PARENTS ACCOMPAGNATEURS

Les mezzanines de la piscine et du gymnase sont accessibles durant les cours puisque les parents ne sont pas autorisés sur le bord de la piscine, dans le gymnase ou les salles pendant les cours. **La prise de photos doit se limiter à son/ses enfant/s seulement (il est interdit de prendre en photo les autres enfants et le personnel).**

REMBOURSEMENTS

Les coûts d'inscription incluent des frais d'administration de 25% non-remboursables en tout temps. Seules les demandes faites par écrit avec preuve médicale seront remboursées, moins les frais d'administration. Si vous souhaitez annuler une inscription, vous devez le faire minimum 7 jours avant le début des cours sans quoi les frais de 25% seront applicables et non-remboursables.

Un montant de 25\$ sera chargé pour tout chèque sans provision.

COURS DE NATATION

Lors de l'inscription, il est de la responsabilité du parent d'inscrire l'enfant dans le bon niveau (selon évaluation ou selon le carnet de l'enfant). Tout changement en raison d'une inscription dans le mauvais niveau entraînera des frais de 10\$.



Activités aquatiques

Bains libres

Printemps 2026: 5 avril au 19 juin 2026
 Été 2026: voir p.23

Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide
 Prix résident 60 ans et +: Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT

Bain libre adulte *2 couloirs de nage disponibles dans tous les bains libres adultes	Mardi	19h30-20h45
	Jeudi	20h30-21h45
	Samedi	7h15-8h30

Bain libre familial *1 couloir de nage disponible dans tous les bains libres familiaux	Mercredi	10h15-11h30
	Jeudi	17h00-18h15
	Vendredi	10h15-11h30 19h30-20h45
	Samedi	15h00-16h30
	Dimanche	12h00-13h30

Bain libre longueurs	Mardi	12h00-13h00
-----------------------------	-------	-------------

Coût	
À LA FOIS	PASSE (10 ENTRÉES)
Bébé (4 ans et moins) gratuit	Bébé (4 ans et moins) gratuit
Enfant (5 à 15 ans) 3\$ résident / 5\$ non-résident	Enfant (5 à 15 ans) 25\$ résident / 43,75\$ non-résident
Adulte (16 ans et +) 4\$ résident / 7\$ non-résident	Adulte (16 ans et +) 35\$ résident / 61,25\$ non-rés.
Familial 1 adulte + 3 enfants OU 2 adultes + 2 enfants 10\$ résident/ 17,50\$ non-résident	Familial 1 adulte + 3 enfants OU 2 adultes + 2 enfants 90\$ résident/ 157,50\$ non-résident
	60 ans et + **Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT 25\$

**Wibit 1er samedi de chaque mois ET
 3ème vendredi de chaque mois !
 Surveillez les annonces spéciales !**



Activités aquatiques

Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide
 Prix résident 60 ans et +: Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT

Printemps 2026: 6 avril au 12 juin 2026
Été 2026: voir p.24
10 semaines

Aquaforme peu-profond	Lundi	9h00-9h55 18h00-18h55
	Mercredi	9h00-9h55 17h30-18h25
	Vendredi	9h00-9h55
Aquaforme profond	Mercredi	18h30-19h25
Aqua-circuit	Mercredi	8h00-8h55
Aqua arthrite-arthrose	Mardi	8h30-9h25
	Jeudi	9h00-9h55
Aquagym douce	Mardi	9h30-10h25
Triathlon aquatique	Lundi	17h00-17h55

Coût	
SESSION	PASSE (10 ENTRÉES)
1 cours/ sem	Résident 60 ans et + : 112 \$ Résident : 125 \$ Non-résident : 217 \$
Résident 60 ans et + : 98 \$ Résident : 109 \$ Non-résident : 191 \$	
2 cours/ sem	
Rabais de 10 %	À LA FOIS
3 cours/ sem	Résident : 14 \$ Non-résident : 25 \$
Rabais de 15 %	
4 cours +/- sem	
Rabais de 20 %	



Activités aquatiques

Description des cours

Aquaforme peu-profond, profond et aquagym douce

Programme d'entraînement (aérobie, musculation et étirements) se déroulant en piscine sur une musique entraînante. Ce concept utilisant les propriétés de l'eau et permet d'améliorer la flexibilité, l'endurance cardiorespiratoire et musculaire tout en respectant le rythme du corps.

Aqua arthrite-/arthrose

Destiné aux personnes ayant des problèmes articulaires et/ou osseux, ce cours se déroule en douceur et permet d'acquérir une meilleure flexibilité et mobilité tout en travaillant l'équilibre.

Triathlon aquatique

Venez combiner l'aquaspinning, le jogging aquatique / aquaforme et la natation dans un plan de cours diversifié qui permet de travailler la musculation, le cardio et l'endurance. **Ce cours est ouvert à tous les niveaux, il faut savoir nager en longueurs.**

Aqua-circuit

Ce cours combine des mouvements d'aquaforme, d'aquaspinning et de musculations. Il s'agit d'un cours ouvert à tous les niveaux qui permet de travailler différents exercices sous forme de stations. Le format du cours peut varier d'une semaine à l'autre: plusieurs stations en rotation, des stations plus longues, plus courtes, eau profonde, eau peu-profonde, etc. Il y en a pour tous les goûts !

Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide

Prix résident 60 ans et +: Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT

Aqua spinning

Programme d'entraînement de 45 minutes sur vélo aquatique se déroulant en piscine sur une musique entraînante. Ce concept de mise en forme est en groupe, mais vise l'entraînement individuel et est adapté au niveau de condition physique de chacun.

Matériel requis: chaussure de piscine (plage), prévoyez arriver 10 min avant le début du cours afin d'ajuster le vélo.

Printemps 2026: 6 avril au 12 juin 2026

Été 2026: voir p.24

10 semaines

Aqua spinning	Lundi	8h00-8h45
	Mercredi	18h30-19h15
	Vendredi	8h00-8h45

Coût	
SESSION	PASSE (10 ENTRÉES)
1 cours/ sem	Résident 60 ans et + : 131 \$ Résident : 147 \$ Non-résident : 257 \$
Résident 60 ans et + : 119 \$ Résident : 132 \$ Non-résident : 231 \$	
2 cours/ sem	À LA FOIS
Rabais de 10 %	
3 cours/ sem	Résident : 18 \$ Non-résident : 31 \$
Rabais de 15 %	



Activités aquatiques

Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide
 Prix résident 60 ans et +: Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT

Maîtres nageurs (longueurs dirigées)

Ce cours, destiné aux nageurs débutants, intermédiaires et avancés, permet de s'entraîner à son rythme à l'aide d'un plan de cours affiché et sur musique. Ce cours est destiné aux nageurs qui ont des connaissances déjà acquises en natation et veulent travailler différents aspects de l'entraînement.

13 ans et +

Printemps 2026: 6 avril au 10 juin 2026
10 semaines

Maîtres nageurs	Lundi	19h15-20h30
	Mercredi	19h30-20h45

Coût	
SESSION	PASSE (10 ENTRÉES)
1 cours/ sem	Résident : 125 \$ Non-résident : 217 \$
Résident : 109 \$ Non-résident : 191 \$	
2 cours/ sem	À LA FOIS
Rabais de 10 %	Résident : 14 \$ Non-résident : 25 \$

Natation et perfectionnement pour adultes

Ces cours, destiné aux nageurs de tous les niveaux, permettra d'appivoiser les différentes composantes de la natation. Donné en petit groupe, ce cours est adapté aux objectifs de chacun et permet de progresser à son rythme.

Printemps 2026: 6 avril au 9 juin 2026
Été 2026: voir p.25
10 semaines

Natation adulte	Lundi	10h15-11h10
	Mardi	10h45-11h40 18h00-18h55

Coût	
SESSION	
1 cours/ sem	Résident 60 ans et + : 88 \$ Résident : 98 \$ Non-résident : 173 \$
2 cours/ sem	
Rabais de 10 %	



Activités aquatiques

Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide

Plongeon

Printemps 2026 : 8 avril au 10 juin 2026
10 semaines

Cours donné avec le programme Plouf! en 6 niveaux. Introduction aux sauts avant et arrière, introduction aux plongeurs. Cours axé sur le plaisir et adapté à l'apprentissage de chacun.

Préalables: 5 ans ET savoir nager 10m ET être à l'aise dans l'eau profonde

Plongeon	Mercredi	17h15-18h10
-----------------	-----------------	--------------------

Coût	
SESSION	
Résident : 146 \$	
Non-résident : 255 \$	

Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, Ste-Brigide

Cours privés et semi-privés

Cours de natation offerts aux enfants de 3 ans et plus ainsi qu'aux adultes. Il s'agit d'une approche personnalisée avec le moniteur.

Pour les cours privés et semi-privés, vous devez laisser un message à Roxanne Tremblay au 450-469-2828 ext. 322 pour réserver votre place.

Printemps 2026: 6 avril au 31 mai 2026
Été 2026: voir p.27
8 semaines

Cours privés et semi-privés	<p>Selon les disponibilités de la piscine et des moniteurs (horaire personnalisé) *Vous devez former votre propre groupe pour un semi-privé*</p>
------------------------------------	--

Coût	
SESSION (8 COURS)	
Privé 30 min	
Résident : 270 \$	Non-résident : 472 \$
Privé 55 min	
Résident : 311 \$	Non-résident : 544 \$
Semi-privé 30 min	
Résident : 170 \$	Non-résident : 290 \$
Semi-privé 55 min	
Résident : 207 \$	Non-résident : 363 \$



Natation 4 mois à 3 ans

Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide

Parent-enfant

Printemps 2026: 6 avril au 14 juin 2026

Été 2026: voir p.26

10 semaines



Parent-enfant 1	Samedi	9h20-9h50 12h40-13h10
	Dimanche	9h10-9h40

Parent-enfant 2	Samedi	8h45-9h15 13h15-13h45
	Dimanche	8h35-9h05

Parent-enfant 3	Samedi	9h55-10h25 12h40-13h10
	Dimanche	8h00-8h30

Parent-enfant combiné 1 à 3	Lundi	11h30-12h00
	Mardi	17h00-17h30
	Samedi	10h30-11h00
	Dimanche	10h30-11h00

Coût
SESSION
Résident : 72 \$ Non-résident : 127 \$

Parent-enfant 1

Préalables: être âgé entre 3 et 12 mois, être capable de se tenir la tête droite

Cours d'initiation pour les enfants en compagnie d'un parent. Ce niveau vise à faire découvrir la flottabilité, le mouvement, l'entrée à l'eau et les jeux.

Parent-enfant 2

Préalable: être âgé entre 12 et 24 mois

Progression poursuivie pour permettre à l'enfant de développer sa flottabilité et l'assurance dans l'eau. Introduction aux réflexes de retournement du ventre vers le dos.

Parent-enfant 3

Préalable: être âgé de 24 à 36 mois

Introduction aux comportements sécuritaires aux abords d'un plan d'eau et poursuite des apprentissages dans le but de nager seul.

****Si 3 ans: préscolaire 1****

Informations supplémentaires

Nous acceptons les aides-flottantes venant de la maison pour les enfants à partir de parent-enfant 2 (ballon, brassards et swim-aid, ceintures hippopotames, etc.), celles-ci ne sont pas obligatoires. Nous ne fournissons aucune aide-flottante, les parents doivent l'apporter s'ils souhaitent en utiliser une. **Des ceintures hippopotames sont en vente au complexe sportif au coût de 30\$ (taxes incluses).**



Natation 3 à 5 ans

Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide

Précolaire

Printemps 2026: 7 avril au 14 juin 2026
Été 2026: voir p.26
10 semaines

Précolaire 1 *1 parent doit être présent DANS L'EAU pour les 5 premiers cours	Mardi	17h35-18h15
	Vendredi	17h45-18h25
	Samedi	9h30-10h10 11h05-11h45 13h50-14h30
	Dimanche	9h45-10h25 11h05-11h45

Précolaire 2	Mardi	18h20-19h00
	Jeudi	18h30-19h10
	Vendredi	17h00-17h40 18h15-18h55
	Samedi	8h45-9h25 11h00-11h40 13h25-14h05
	Dimanche	8h00-8h40 8h45-9h25

Coût	
SESSION	
Résident : 77 \$ Non-résident : 134 \$	

Précolaire 1

Préalable: être âgé entre 3 et 5 ans

Cours permettant une transition en douceur vers les cours de natation sans le parent. Permet d'approprier le fonctionnement d'un cours de natation seul tout en maintenant les acquis du continuum parent-enfant. ****Un parent doit être présent DANS L'EAU pour les 5 premiers cours****

****Si 6 ans et précolaire 1 réussi ou échoué: nageur 1****

Précolaire 2

Préalables: être âgé entre 3 et 5 ans **et** être à l'aise de faire des activités sans accompagnateur

Cours permettant le perfectionnement des flottaisons, l'apprentissage des glissements et des battements de jambes, le tout sur une distance de 2m.

****Si 6 ans et précolaire 2 réussi ou échoué: nageur 1****

Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide

Préscolaire (suite)

Printemps 2026: 7 avril au 14 juin 2026

Été 2026: voir p.26

10 semaines

Préscolaire 3	Mardi	17h00-17h40 18h20-19h00
	Jeudi	18h30-19h10
	Vendredi	17h30-18h10 18h30-19h10
	Samedi	9h45-10h25 10h15-10h55 12h40-13h20
	Dimanche	8h00-8h40 11h00-11h40

Coût

SESSION

Résident : 77 \$
Non-résident : 134 \$

Préscolaire 3

Préalables: être âgé entre 3 et 5 ans **et** avoir réussi le niveau préscolaire 2

L'enfant améliorera son endurance (nager sur une distance de 5m). Introduction au côté. Initiation à la partie profonde de la piscine.

****Si 6 ans et préscolaire 3 réussi ou échoué: nageur 1****

Préscolaire combiné 4 et 5	Mardi	18h00-18h55
	Vendredi	17h00-17h55
	Samedi	8h45-9h40 9h45-10h40 10h45-11h40
	Dimanche	9h00-9h55 10h00-10h55

Coût

SESSION

Résident : 94 \$
Non-résident : 165 \$

Préscolaire 4

Préalables: être âgé de 3 à 5 ans **et** avoir réussi le niveau préscolaire 3

L'enfant perfectionnera ses nages sur le ventre et sur le dos (distance de 10m). Introduction aux différentes techniques de respiration. Activités en eau profonde.

****Si 6 ans et préscolaire 4 réussi: nageur 2****

****Si 6 ans et préscolaire 4 échoué: nageur 1****

Préscolaire 5

Préalables: être âgé de 3 à 5 ans **et** avoir réussi le niveau préscolaire 4

L'enfant perfectionnera ses nages sur une distance de 15m. Initiation au crawl et au plongeon, activités en eau profonde.

****Si 6 ans et préscolaire 5 réussi ou échoué: nageur 2****



Natation 6 à 12 ans

Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide

Nageur

Printemps 2026: 7 avril au 14 juin 2026

Été 2026: voir p.26

10 semaines

Nageur 1	Mardi	17h45-18h40
	Vendredi	17h00-17h55
	Samedi	8h45-9h40 10h30-11h25
	Dimanche	9h30-10h25

Nageur 2	Mardi	18h00-18h55
	Vendredi	18h00-18h55
	Samedi	8h45-9h40 12h40-13h35
	Dimanche	10h30-11h25

Nageur 3	Mardi	17h00-17h55
	Jeudi	18h30-19h25
	Vendredi	18h00-18h55
	Samedi	9h45-10h40 10h45-11h40 13h40-14h35
	Dimanche	8h00-8h55

Nageur 4	Dimanche	8h45-9h40
-----------------	----------	-----------

Nageur combiné 4 à 6	Mardi	17h00-17h55
	Jeudi	19h15-20h10
	Vendredi	17h00-17h55
	Samedi	13h40-14h35
	Dimanche	9h45-10h40

Jeunes sauveteurs combinés	Jeudi	19h30-20h25
	Vendredi	18h00-18h55
	Dimanche	10h45-11h40

Coût	
SESSION	
<p>Résident : 94 \$ Non-résident : 165 \$</p>	



Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide

Description des cours

Nageur 1

Préalables: être âgé de 6 ans et +

Niveau d'entrée pour les enfants n'ayant jamais suivi de cours de natation. Cours axé sur la familiarisation avec l'eau. Introduit la flottaison, les glissements et les battements de jambes.

Nageur 2

Préalables: avoir réussi nageur 1 **ou** selon évaluation

Début des activités en eau profonde et utilisation appropriée d'une veste de flottaison individuelle. L'enfant nagera sur une distance de 10m et perfectionnera son battement de jambes. Niveau d'introduction au crawl et au dos crawlé.

Nageur 3

Préalables: avoir réussi nageur 2 **ou** selon évaluation

Niveau d'introduction aux plongeurs et au dos élémentaire. L'enfant perfectionnera son crawl et améliorera son dos crawlé. Nage sur une distance de 15m.

Nageur 4

Préalables: avoir réussi nageur 3 **ou** selon l'évaluation

Cours axé sur l'amélioration des techniques du crawl et du dos crawlé. L'enfant apprendra la brasse et fera le test Nager pour survivre. Développement de la sécurité nautique et au bord de l'eau. Nage sur une distance de 25m.

Nageur 5

Préalable: avoir réussi nageur 4

Amélioration de l'endurance sur une distance de 50m. Amélioration des techniques de dos crawlé. Perfectionnement de la brasse en tant que nage complète.

Nageur 6

Préalable: avoir réussi nageur 5

Cours axé sur les bonnes techniques au crawl et au dos crawlé. Initiation au sauvetage sur glace et au lancer d'objet. Introduction de la marinière. Nage sur une distance de 75m.

Jeune sauveteur initié (7):

Préalable: avoir réussi nageur 6

Approfondissement des techniques et de l'endurance. Introduction des techniques de sauvetage plus spécialisées. Amélioration de l'endurance sur de grandes distances. Nage sur une distance de 150m.

Jeune sauveteur averti (8):

Préalable: avoir réussi jeune sauveteur initié

Introduction aux dangers de l'eau libre et de l'hypothermie. Introduction aux techniques de base de traitement d'une victime. Nage sur une distance de 500m.

Jeune sauveteur expert (9):

Préalable: avoir réussi jeune sauveteur averti

Introduction à la reconnaissance des dangers et à l'autosauvetage sur glace. Initiation à la reconnaissance de victime et au traitement de premiers soins de base. Nage sur une distance de 600m.

****Évaluation: si vous ne savez pas dans quel niveau inscrire votre enfant, vous pouvez demander une évaluation AVANT les inscriptions en communiquant avec Roxanne Tremblay au 450-469-2828 poste 322 ou au roxanne.tremblay.superviseure@gmail.com**



ERRATUM

Prix résident: Saint-Césaire et Sainte-Angèle SEULEMENT

Médaille de bronze

Préparation à devenir surveillant-sauveteur. Ce brevet permet d'acquérir les compétences pour assurer la sécurité des baigneurs d'une piscine publique ou d'intervenir dans une situation d'urgence. Ce brevet met aussi l'accent sur l'importance de la sécurité aux abords des plans d'eau et sur l'auto-sauvetage. Ce brevet permet de travailler comme assistant-surveillant-sauveteur sur le bord d'une piscine si la personne est âgée de 15 ans et plus.

Préalables: 13 ans ET nageur 9 OU Étoile de bronze

****Le manuel est OBLIGATOIRE pour assister au cours. Il est possible de suivre le cours avec un manuel provenant d'une année antérieure****

**Printemps 2026: 12 au 26 avril 2026
3 semaines (examen inclus dans les heures prévues)**

Médaille	Dimanche	13h00-19h00
-----------------	-----------------	--------------------

Coût	
SESSION	
Résident: GRATUIT Non-résident: 125 \$	
MATÉRIEL	
Masque de poche: 20 \$ Manuel résident: GRATUIT Manuel non-résident: 55 \$	

Croix de bronze

Amélioration des techniques de surveillance et d'intervention en cas d'urgence. Amélioration du travail d'équipe aux abords d'un plan d'eau. Ce cours est préalable au cours de Sauveteur national et permet de travailler sur le bord d'une piscine si la personne est âgée de 15 ans et plus.

Préalable: Médaille de bronze

****Le matériel de cours est le même que pour le cours médaille de bronze****

**Printemps 2026: 3 mai au 24 mai 2026
4 semaines + Examen**

Croix	Dimanche	13h00-18h00
--------------	-----------------	--------------------

Coût	
SESSION	
Résident: GRATUIT Non-résident: 175 \$	

Prix résident: Saint-Césaire et Sainte-Angèle SEULEMENT

Premiers soins général

Formation de premiers soins complète permettant d'acquérir les bases des traitements pour la majorité des situations d'urgence rencontrées au quotidien. Ce cours est préalable pour le cours de Sauveteur national et est reconnu par plusieurs organismes exigeant une formation de premiers soins.

11 ans et plus fortement suggéré **Le manuel est OBLIGATOIRE pour assister au cours. Il est possible de suivre le cours avec un manuel provenant d'une année antérieure**

Printemps 2026: présence OBLIGATOIRE aux 3 dates

Premiers soins général	Lundi	30 mars 2026 6 avril 2026	17h00-21h00	Résident: GRATUIT Non-Résident: 130 \$	Manuel résident: GRATUIT Manuel non-résident: 25 \$
	Samedi	4 avril 2026	9h00-17h00		

Sauveteur national

Formation permettant le perfectionnement des techniques d'intervention en situation d'urgence et apprentissage de la gestion des relations publiques. Développement de compétences transférables dans plusieurs domaines.

Préalables: Croix de bronze ET Premiers soins général ET 15 ans ou plus à l'examen

****Le manuel est OBLIGATOIRE pour assister au cours. Il est possible de suivre le cours avec un manuel provenant d'une année antérieure****

Printemps 2026: 5 avril, 12 avril, 26 avril, 10 mai et 17 mai 2026

Été 2026: voir p.25

5 semaines + Examen

Sauveteur national	Dimanche	12h00-20h00	Résident: GRATUIT Non-résident: 300 \$	Manuel résident: GRATUIT Manuel non-résident: 55 \$
--------------------	----------	-------------	---	--

Moniteur de natation et de sauvetage

Formation permettant le développement de compétences de gestion de groupe, d'enseignement de cours pour enfants et adultes.

Matériel: crayons, feuilles brouillons, ordinateur ou tablette (suggéré)

Préalables: Croix de bronze ET 15 ans ou plus à la fin du cours

****Les manuels sont OBLIGATOIRES pour assister au cours. Il est possible de suivre le cours avec les manuels provenant d'une année antérieure****

Printemps 2026: 19 avril, 3 mai, 24 mai, 31 mai et 14 juin 2026

5 semaines + Stages (dates à déterminer)

Moniteur combiné	Dimanche	12h00-20h00	Résident: GRATUIT Non-résident: 300 \$	Manuel résident: GRATUIT Manuel non-résident: 150 \$
------------------	----------	-------------	---	---



Activités sportives

Cours en salle

RÉSERVÉ AUX 13 ANS ET +

Printemps 2026: 6 avril au 11 juin 2026
 Halte en forme: voir p. 28
 10 semaines

Yoga sur chaise	Lundi	17h30-18h30
Pilates débutant		18h40-19h40
Pilates intermédiaire		19h45-20h45
Remise en forme	Mardi	10h45-11h45
Bootcamp/ Tabata		18h00-19h00
Zumba	Mercredi	17h45-18h45
Strong		18h55-19h55
20-20-20	Jeudi	10h15-11h15
Cardio-poussette		11h30-12h30
Mégamix		18h00-19h00
Stretching et mobilité		19h05-20h05

Coût	
SESSION	PASSE (10 ENTRÉES)
1 cours/ sem	120 \$
97 \$	
2 cours/ sem	À LA FOIS
Rabais de 10 %	
3 cours/ sem	14 \$
Rabais de 15 %	
4 cours +/- sem	
Rabais de 20 %	



Bootcamp/Tabata: Cours d'intensité modérée à élevée sous forme d'intervalles et de répétitions où vous travaillerez votre cardiovasculaire, votre endurance et votre force musculaire selon votre niveau de condition physique. Venez dépasser vos limites avec ce cours complet et entraînant.

Cardio-poussette: Marche dirigée, exercices musculaires pour tout le corps suivi d'étirements où les parents font des exercices avec leur bébé. Idéal pour les mamans qui veulent retrouver la forme tout en se faisant de nouvelles amies. ****En cas de pluie ou de mauvais temps, le Cardio-poussette a lieu À L'INTÉRIEUR****

Mégamix: Vous n'aimez pas la routine, ce cours est pour vous. C'est un cours diversifié où vous explorerez l'univers de l'entraînement de groupe que ce soit le step, le ballon suisse et beaucoup d'autres...

Pilates: La méthode pilates développe la force, la flexibilité, la concentration et la précision des mouvements, mais par-dessus tout, une belle posture. Il s'agit d'un cours sous forme de gymnastique douce.

Remise en forme: S'adresse à tous, plus particulièrement à ceux qui désirent prévenir les blessures musculo-squelettiques. Les exercices auront pour but de faciliter les mouvements de la vie quotidienne et de se remettre en forme.

Stretching et mobilité: Venez détendre vos muscles, soulager vos douleurs et bouger avec aisance. Ce cours contient des étirements ciblés, des mouvements doux au sol, des mouvements debout pour réduire l'inflammation et retrouver votre liberté de mouvement. Ce cours est adapté à tous les niveaux.

Strong: Ce cours est un entraînement à intervalle rythmé par la musique. Elle est soigneusement orchestrée pour stimuler la progression et l'intensité de l'entraînement. Il s'agit d'un cours vous permettant de tonifier tout votre corps par des exercices musculaires et cardiovasculaires.

Yoga sur chaise: En utilisant une chaise pour des postures assises ou des postures d'équilibre, vous pouvez profiter des nombreux avantages du yoga, tels qu'une meilleure circulation, une sensation de bien-être et une diminution de la pression artérielle, de l'anxiété, de l'inflammation et de la douleur chronique tout en évitant d'aller sur le tapis.

Zumba: Il s'agit d'un entraînement sous forme de danse regroupant des rythmes musicaux variés. C'est une heure de réel party qui vous fait oublier que vous vous entraînez. Il s'adresse à tous puisqu'il s'adapte très bien à tous les niveaux de condition physique.

20-20-20: Ce cours équilibré comprend trois périodes de 20 minutes: une période cardiovasculaire, une période de musculation et une autre période d'étirements. Une combinaison parfaite pour travailler toutes les parties de votre corps. Ce cours est adapté à tous les niveaux de condition physique.



NOUVEAUTÉ!

Danse country avec Hurricane Dancers

La danse en ligne est une activité agréable et complète. Elle est bénéfique à plusieurs niveaux: coordination, mémoire, concentration, équilibre, etc. De plus, vous pourrez pratiquer les danses apprises lors de soirées et après-midi de danses qui seront organisées dans les alentours.

RÉSERVÉ AUX 13 ANS ET +

Printemps 2026: 21 avril au 9 juin 2026
8 semaines

Débutant	Mardi	19h15-20h15
Novice/ Intermédiaire		20h15-21h15

Coût

SESSION	À LA FOIS (1h)
1 cours/ sem	12 \$
96 \$	
2 cours/ sem	À LA FOIS (2h)
160 \$	
	20 \$



Bungee fitness

Le *bungee fitness* consiste à s'amuser tout en faisant un effort physique de façon différente. L'absorption de l'élastique réduit l'impact sur les articulations du corps. Pour ceux et celles qui cherchent un défi supplémentaire, le *bungee fitness* ouvre la porte sur l'endurance, le cardio et le renforcement musculaire.

Poids minimum: 100lbs (45kg), Poids maximum: 220lbs (100kg). Âge: 13 ans et +

Découverte *Arrivez 15 min avant, mangez un repas léger et apportez un coussard de vélo si vous en avez un	Mercredi	18 mars 2026 (1 fois)	18h30-19h45	À la fois: 20 \$
	Jeudi	19 mars 2026 (1 fois)		

Printemps 2026: 8 avril au 28 mai 2026
8 semaines

Débutant	Mercredi	18h30-19h30
Intermédiaire	Mercredi	19h45-20h45
	Jeudi	19h00-20h00
Avancé	Jeudi	17h45-18h45

Coût
SESSION
1 cours / semaine
160 \$

Air yoga

Le Air yoga rend accessible toutes inversions grâce au support du hamac, en plus d'étirer et renforcer le corps de façon ludique. Ce cours est accessible aux débutants et des variantes pour les intermédiaires et les avancés sont offertes.

Matériel requis: tapis de yoga, bouteille d'eau, pantalon long et chandail à manches longues.

Âge: 13 ans et +

Découverte	Lundi 23 mars 2026 (1 fois)	18h30-19h45	À la fois: 20 \$
-------------------	--------------------------------	-------------	------------------

Printemps 2026: 6 avril au 25 mai 2026
8 semaines

Athlétique	Lundi	18h00-19h00	Session: 160 \$
Stretching		19h05-20h35	Session: 240 \$



Prix résident: Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT

Badminton libre

6 terrains ouverts pour la pratique libre au complexe sportif. Les volants ne sont pas inclus. Vous devez monter et démonter vos terrains

13 ans et +

AUCUN prêt ni location de matériel sur place.

Ouvert à tous	Lundi	19h30-21h00
	Jeudi	20h15-21h45

Printemps 2026: 6 avril au 11 juin 2026

Coût	
À LA FOIS	PASSE (10 ENTRÉES)
Résident : 6\$ Non-résident : 10\$	Résident : 50\$ Non-résident : 90\$

Pickleball libre

3 terrains ouverts pour la pratique libre au complexe sportif. Ce sport qui est en pleine croissance au Québec est un amalgame entre le tennis, le badminton, le tennis sur table et le racquetball. Un filet est fixé à 34-36 pouces du sol et les règlements font en sorte de favoriser les échanges. L'avantage de ce jeu est qu'il est moins dur pour les muscles et les articulations. Il se pratique en double ou en simple, pour tous les âges. Les balles et raquettes ne sont pas incluses.

13 ans et +

AUCUN prêt ni location de matériel sur place.

Printemps 2026: 5 avril au 14 juin 2026

Débutant	Lundi	17h00-19h15
----------	-------	-------------

Ouvert à tous	Lundi	13h15-15h45
	Mardi	13h15-15h45 18h00-20h30
	Mercredi	13h15-15h45 17h15-19h15
	Jeudi	9h00-11h30
	Vendredi	9h00-11h30 19h00-21h00
	Dimanche	8h15-10h15

Coût	
À LA FOIS	PASSE (10 ENTRÉES)
Résident : 6 \$ Non-résident : 10 \$	Résident : 50 \$ Non-résident : 90 \$



Activités culturelles et communautaires

Prix résident: Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT

Prêt à rester seul

Ce cours s'adresse aux jeunes de 9 à 11 ans. Ils apprendront à réagir à différentes situations.

À apporter: papier, crayon, lunch avec 2 collations

Prêt à rester seul (9 à 11 ans)	Samedi	9h00-14h30	18 avril 2026 Au complexe sportif	Résident : 45 \$ Non-résident : 78 \$
---	--------	------------	--------------------------------------	--

Gardien averti

Ce cours présente des techniques de secourisme de base et les compétences nécessaires pour prendre soin des enfants. Il s'adresse aux jeunes de 11 à 15 ans.

À apporter: papier, crayon, poupée ou toutou (12 pouces), lunch avec 2 collations

Gardien averti (11 ans et +)	Samedi	8h00-16h00	2 mai 2026 Au complexe sportif	Résident : 53 \$ Non-résident : 93 \$
--	--------	------------	-----------------------------------	--

Bibliothèque municipale

1881 avenue Saint-Paul (École P.G. Ostiguy)

Téléphone: 450 469-3187 poste 4573

Courriel : bibliotheque@ville.saint-cesaire.qc.ca

Carte de bibliothèque gratuite

La carte de membre est **gratuite** pour les résidents de Saint-Césaire et Ste-Angèle. Lors de votre inscription, vous devez présenter une preuve de résidence ainsi qu'une preuve d'identité.

Une carte de membre est également disponible pour les non-résidents de la Ville de Saint-Césaire avec frais d'abonnement.

Pour informations, contactez la responsable de la bibliothèque.



Catalogue en ligne

Veillez consulter votre dossier en ligne pour faire vos recherches, vos renouvellements, vos réservations à l'adresse suivante:

<http://regard.csdhr.qc.ca/ostiguy/>

Il nous fera plaisir de vous guider pour vous familiariser avec cet outils.

Boîte de retour de livres

Une boîte de retour est disponible au Complexe sportif. Vous pouvez y déposer vos livres durant les heures d'ouverture du complexe.



Pour suivre nos activités, abonnez-vous à la page Facebook du Service des loisirs



Nos moniteurs



Malorie



Justin



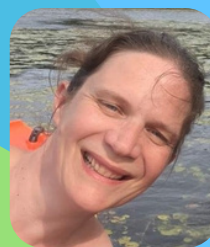
Julien



Antoine



Laurence



Christina



Élea



Laurie



Henrik



Tristan



Saské



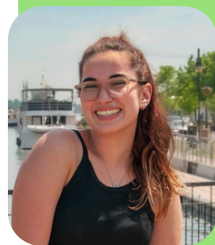
Maia



Juliette



Floriane



Léa



Heidi



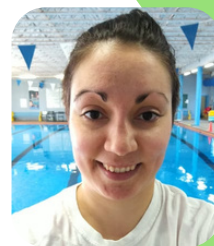
Valérie



Roxanne



Catherine L.



Noura



Dominique



Suzie



Mona



Catherine N.



Nadia



Skateboard

Lieu du cours: skatepark de Saint-Césaire (École P.G. Ostiguy)

Apprentissage des techniques de base, utilisation progressive du skatepark, perfectionnement des techniques et initiation au «Ollie» (saut) pour les plus avancés.

Casque obligatoire, autres protections fortement suggérées, skateboard fourni gratuitement au besoin

Inscription directement sur le site de l'école de Skateboard

Naomie Mariné: 450-502-3836
www.ecoledeskateboard.com

Printemps 2026: 27 avril au 18 mai 2026
4 semaines

*Reprises en cas de pluie: 25 mai et 1er juin 2026

Débutant (6 ans et +)	Lundi	17h00-18h00
Intermédiaire / avancé (8 ans et +)	Lundi	18h05-19h05


Coût
SESSION PRINTEMPS
80\$ + tx





Salon du Printemps

Édition spéciale Louise Beaugard

Venez rencontrer nos exposants et célébrer le renouveau du printemps !

 Samedi 25 avril 2026
De 10h à 16h

 1372 rue Notre-Dame,
Saint-Césaire, J0L 1T0

 Louise Beaugard
514-973-3838

Une journée de découvertes, de rencontres et de belles énergies !

École de musique Guylaine Messier Inscription en musique



Cours d'initiation à la musique 4/5 ans
Jeudi 17h00



Cours de piano pour Enfants dès 5 ans, adolescents et adultes



je suis affiliée à l'école Vincent d'Indy, enseignement adapté au niveau de l'élève, musique classique et pop.



École de musique
Guylaine Messier

Réservez votre place dès
aujourd'hui
Visitez: www.emgm.qc.ca

École de musique Guylaine Messier
1501 ave Frère André
Saint-Césaire
Tél: 450-469-5201
Courriel: info@emgm.qc.ca

Ensemble vocal MusiVoix

Venez explorer votre voix dans le plaisir et la bonne humeur. Chanter en harmonie fait du bien et est essentiel par les temps qui courent ! Avec Cécile Allemand à la direction et Jean-Philippe Bouffard au piano, vous serez entre bonnes mains. Une nouvelle session débute le mercredi 11 mars 2026. **Portes ouvertes gratuites et inscriptions le mercredi 11 mars 2026.** Session se terminant en mai.

Inscriptions directement auprès de Cécile Allemand
Lieu des pratiques: Sous-sol de l'église de Saint-Césaire
Courriel: allemand.cecile@yahoo.ca
Cellulaire (à partir du 21 février): 450-447-5992



Chorale	Mercredi	13h15-14h45	Le coût et le nombre de séances seront confirmés selon le nombre d'inscriptions
----------------	----------	-------------	---

Parcours moteurs parent-enfant 0-7 ans

Vis pleinement l'aventure familiale avec tes enfants ! Une activité conçue pour renforcer le lien parent-enfant tout en bougeant ensemble dans un cadre bienveillant.



Carrefour Familial
du Richelieu

Dimanche	8 mars 22 mars 12 avril 26 avril 17 mai	9h00-11h00
----------	---	------------

Inscris-toi dès maintenant !

www.carrefourfamilial.org

GRATUIT !





Activités aquatiques

INSCRIPTIONS ÉTÉ 2026

Pour les dates et modalités d'inscriptions de la session été 2026, consultez la page 2 de la présente programmation.

Bains libres

Été 2026: 29 juin au 19 août 2026

Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide
 Prix résident 60 ans et +: Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT

Bain libre adulte *2 couloirs de nage disponibles dans tous les bains libres adultes	Mercredi	19h45-21h00
--	-----------------	--------------------

Bain libre familial *1 couloir de nage disponible dans tous les bains libres familiaux	Lundi	19h15-20h30
	Mardi	10h30-11h45
	Mercredi	17h00-18h15

Bain libre longueur (13 ans et +)	Mardi	20h15-21h30
	Mercredi	10h15-11h30

Coût	
À LA FOIS	PASSE (10 ENTRÉES)
Bébé (4 ans et moins) gratuit	Bébé (4 ans et moins) gratuit
Enfant (5 à 15 ans) 3\$ résident / 5\$ non-résident	Enfant (5 à 15 ans) 25\$ résident / 43,75\$ non-résident
Adulte (16 ans et +) 4\$ résident / 7\$ non-résident	Adulte (16 ans et +) 35\$ résident / 61,25\$ non-rés.
Familial 1 adulte + 3 enfants OU 2 adultes + 2 enfants 10\$ résident/ 17,50\$ non-résident	Familial 1 adulte + 3 enfants OU 2 adultes + 2 enfants 90\$ résident/ 157,50\$ non-résident
	60 ans et + **Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT 25\$



Activités aquatiques

Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide
 Prix résident 60 ans et +: Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT

Aquaforme



Programme d'entraînement (aérobie, musculation et étirements) se déroulant en piscine sur une musique entraînante. Ce concept utilisant les propriétés de l'eau et permet d'améliorer la flexibilité, l'endurance cardiorespiratoire et musculaire tout en respectant le rythme du corps.

Été 2026: 29 juin au 19 août 2026
 8 semaines

Aquaforme peu- profond	Lundi	9h00-9h55
	Mercredi	9h00-9h55 18h30-19h25

Coût	
SESSION ÉTÉ	PASSE (10 ENTRÉES)
1 cours/ sem	Résident 60 ans et + : 112 \$ Résident : 125 \$ Non-résident : 217 \$
Résident 60 ans et + : 79 \$ Résident : 87 \$ Non-résident : 153 \$	
2 cours/ sem	À LA FOIS
Rabais de 10%	Résident : 14 \$ Non-résident : 25 \$

Aqua spinning

Programme d'entraînement de 45 minutes sur vélo aquatique se déroulant en piscine sur une musique entraînante. Ce concept de mise en forme est en groupe, mais vise l'entraînement individuel et est adapté au niveau de condition physique de chacun.

Matériel requis: chaussure de piscine (plage),
 prévoyez arriver 5 min avant le début du cours
 afin d'ajuster le vélo

Été 2026: 1^{er} juillet au 19 août 2026
 8 semaines

Aqua spinning	Mercredi	8h00-8h45
---------------	----------	-----------

Coût	
SESSION ÉTÉ	PASSE (10 ENTRÉES)
1 cours/ sem	Résident 60 ans et + : 131 \$ Résident : 147 \$ Non-résident : 257 \$
Résident 60 ans et + : 95 \$ Résident : 105 \$ Non-résident : 185 \$	
	À LA FOIS
	Résident : 18 \$ Non-résident : 31 \$



Activités aquatiques

Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide
 Prix résident 60 ans et +: Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT

Natation et perfectionnement pour adulte

Ces cours, destiné aux nageurs de tous les niveaux, permettra d'approfondir les différentes composantes de la natation. Donnés en petit groupe, ce cours est adapté aux objectifs de chacun et permet de progresser à son rythme.

Été 2026: 29 juin au 18 août 2026
 8 semaines

Natation adulte	Lundi	10h15-11h10
	Mardi	19h00-19h55

Coût
SESSION
1 cours/ sem
Résident 60 ans et + : 71 \$ Résident : 79 \$ Non-résident : 138 \$
2 cours/ sem
Rabais de 10 %

Sauveteur national

Formation permettant le perfectionnement des techniques d'intervention en situation d'urgence et apprentissage de la gestion des relations publiques. Développement de compétences transférables dans plusieurs domaines.

Préalables: Croix de bronze ET Premiers soins général ET 15 ans ou plus à l'examen

Été 2026: date d'examen à déterminer

Sauveteur national	Dimanche	21 juin 28 juin 5 juillet	9h00-17h00
	Lundi	29 juin	12h00-18h00
	Mardi	30 juin	12h00-18h00
	Mercredi	1er juillet	12h00-18h00





Natation 3 mois à 12 ans

Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide

Été 2026: 29 juin au 18 août 2026
8 semaines

Parent-enfant combiné 1 à 3	Lundi	17h00-17h30
Précolaire 1 <small>*1 parent doit être DANS L'EAU pour les 4 premières semaines*</small>	Lundi	17h35-18h15
Précolaire 2	Lundi	18h20-19h00
Précolaire 3	Mardi	17h00-17h40
Précolaire combiné 4 et 5	Lundi	17h00-17h55
Nageur 1	Mardi	17h45-18h40
Nageur 2	Lundi	18h00-18h55
Nageur 3	Mardi	17h00-17h55
Nageur combiné 4 à 9	Mardi	18h00-18h55

Coût	
SESSION ÉTÉ	
<p>Résident : 58 \$ Non-résident : 102 \$</p>	
<p>Résident : 62 \$ Non-résident : 107 \$</p>	
<p>Résident : 75 \$ Non-résident : 132 \$</p>	

Description des cours

Voir les pages 8 à 12 pour avoir la description détaillée des niveaux de natation.



Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, Ste-Brigide

Cours privés et semi-privés

Cours de natation offerts aux enfants de **3 ans et plus** ainsi qu'aux adultes. Il s'agit d'une approche personnalisée avec le moniteur.

Pour les cours privés et semi-privés, vous devez laisser un message à Roxanne Tremblay au 450-469-2828 poste 322 pour réserver votre place.

Été 2026: 29 juin au 5 août 2026
6 semaines

Cours privés et semi-privés	<p>Selon les disponibilités de la piscine et des moniteurs (horaire personnalisé)</p> <p>*Vous devez former votre propre groupe pour un semi-privé (minimum 2 personnes, maximum 4 personnes)*</p>
-----------------------------	---

Coût	
SESSION ÉTÉ (6 COURS)	
Privé 30 min	
Résident : 203 \$	Non-résident : 354 \$
Privé 55 min	
Résident : 233 \$	Non-résident : 408 \$
Semi-privé 30 min	
Résident : 128 \$	Non-résident : 218 \$
Semi-privé 55 min	
Résident : 155 \$	Non-résident : 272 \$

Camp de jour



Camp de jour 2026

INSCRIPTIONS

DU 12 AU 14 MAI 2026

EN LIGNE ET EN PERSONNE

12 MAI: SAINT-CÉSAIRE ET STE-ANGÈLE SEULEMENT



Halte en forme 2026

**Mardis
Activités
gratuites**

Viens bouger cet été !

À la halte routière (rte 112)

Apportez votre tapis et votre bouteille d'eau



Zumba avec Catherine

Date: 7 juillet 2026 | Heures: 18h à 19h

Description: Entraînement dansé regroupant des rythmes musicaux variés. C'est une heure de réel party qui vous fait oublier que vous vous entraînez. Il s'adresse à tous puisqu'il s'adapte très bien à tous les niveaux de condition physique.

Strong avec Catherine

Date: 14 juillet 2026 | Heures: 18h à 19h

Description: Entraînement par intervalles rythmé par la musique (HIIT) soigneusement orchestré pour stimuler la progression et l'intensité de l'entraînement.



Pilates avec Mona

Date: 4 août 2026 | Heures: 18h à 19h

Description: La méthode pilates développe la force, la flexibilité, la concentration et la précision des mouvements, mais par-dessus tout, une belle posture.

Mégamix avec Mona

Date: 4 août 2026 | Heures: 19h à 20h

Description: Vous n'aimez pas la routine, cette activité est pour vous. C'est un cours diversifié où vous explorerez l'univers de l'entraînement de groupe que ce soit le step, le ballon suisse et beaucoup d'autres...



Danse country avec Hurricane Dancers

Date: 18 août 2026 | Heures: 18h à 19h

Description: La danse en ligne est une activité agréable et complète. Elle est bénéfique à plusieurs niveaux: coordination, mémoire, concentration, équilibre, etc. .

Tabata avec Nadia

Date: 25 août 2026 | Heures: 18h à 19h

Description: Activité d'intensité modérée à élevée sous forme d'intervalles et de répétitions où vous travaillerez votre capacité cardiovasculaire, votre endurance et votre force musculaire selon votre niveau de condition physique. Venez dépasser vos limites !

