



Programmation des loisirs Hiver 2020



Information 418 662-4154

Activités de loisirs



FLK Tai Chi Taoiste

Où : Salle le Rondin

Quand : Les mercredis de 19 h à 21 h

Inscription : Richard Dubé : 418 487-8421

Reprise des cours : 8 janvier 2020

Yoga

Où : Salle le Rondin

Quand : Les mardis de 18 h 45 à 20 h

Coût : 115 \$ / 12 semaines

Inscription : Marie-Josée Allaire 418 668-7402

Début de la session : 14 janvier 2020



Hockey pour tous

Où : Centre Sportif Proco Saint-Nazaire

Inscription : Municipalité 418 662-4154

18 h 30 / 7 à 12 ans / 30 \$

19 h 30 / 13 à 17 ans / 30 \$

Début de la session : 16 janvier 2020



Gymnastique - Classy Athletik Sport

Où : Gymnase École Notre Dame de Lorette

Inscription : Andrée-Ann Fortin 418 321-3223

Début session 3 : 9 janvier 2020

Session 4 : 12 mars 2020

75 \$ par session ou 140 \$ pour les 2 sessions

Groupes :

2 ans 6 places 5 h 40 à 6 h 20

3 à 4 ans 8 places 5 h 40 à 6 h 20

5 à 6 ans 8 places 6 h 25 à 7 h 05

7 à 8 ans 8 places 7 h 10 à 7 h 50

9 à 10 ans 8 places 7 h 10 à 7 h 50



SALLE D'ENTRAÎNEMENT DE SAINT-NAZAIRE



service de kinésiologie
Tommy Harvey 418 719-3885
ATOM KINÉSIOLOGIE

← prise de rendez-vous

Heures d'ouverture
LUNDI AU DIMANCHE DE 6H À 22H

Tarifs

ÉTUDIANTS : 1 MOIS 15\$ / 3 MOIS 40\$ / ANNUEL 130\$

ADULTES : 1 MOIS 20\$ / 3 MOIS 55\$ / ANNUEL 180\$

*Le service de kinésiologie n'est pas inclus dans l'abonnement

POUR UN ABBONNEMENT
MUNICIPALITÉ
418 662-4154

PHASE 2 ✓





HIVER 2020

COURS EN GROUPE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Début des cours : 20 janvier 2020
(relâche semaine du 2 mars)

Durée : 12 semaines

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9 h à 10 h					STEP INTERVALLE TABATA
19 h à 20 h	STEP INTERVALLE	SPINNING	STEP INTERVALLE TABATA	SPINNING	

SPINNING

Entraînement cardio-musculaire de groupe par intervalles, sur vélos intérieurs. Efficace et accessible à tous!

Lieu : Ancien hôtel de ville de Saint-Nazaire

Tarifs : 1x/sem. 110 \$; 2x/sem. 195 \$

STEP INTERVALLE / STEP TABATA

Entraînement cardio-musculaire de groupe sur step, par intervalles classiques. Intégration d'intervalles courts en formule Tabata une semaine sur deux. L'achat d'un step est nécessaire. Toutefois, en ajoutant 15 \$ à vos frais d'inscription, le step est fourni.

Lieux : Gymnase école Notre-Dame-de-Lorette (lundi, mercredi) / Ancien hôtel de ville de Saint-Nazaire (vendredi)

Tarifs : 1x/sem. 90 \$; 2x/sem. 165 \$; 3x/sem. 210 \$

INFORMATION OU INSCRIPTION

JULIE LAROCHE

Instructrice en
conditionnement physique sur musique

418 668-7646

larouchejulie@hotmail.com



Les évènements



5e édition

Fest'hiver

Saint-Nazaire

13 au 16 février 2020

3e édition

Compétition amateur de bras de fer du Lac-Saint-Jean

SAMEDI 7 MARS DÈS 19 H

Gratuit au public



Salle le Rondin 1e avenue Sud, Saint-Nazaire



Volet compétition

0 à 170 IBS
171 à 200 IBS
201 IBS et +
3 années d'expérience et +

NOUVEAU !

Volet amateur

Classe ouverte
0 à 2 années d'expérience

Volet femme

Classe ouverte



Bourse aux gagnants et finalistes / Coût d'inscription : 10 \$ par bras



Service de bar sur place



Compétition amateur de bras de fer du Lac-Saint-Jean



Info 418 480-8707