

ACTIVITÉS ADOS-ADULTES

ESPAGNOL – DÉBUTANT / VOYAGEUR

Voyager en toute sécurité!! À chaque cours le formateur d'origine cubaine vous fera voyager dans une région différente, la langue, la culture, la nourriture. Ce cours s'adresse aux voyageurs qui désirent apprendre à communiquer en voyage avec un espagnol de base. Durant ce cours vous aller apprendre à saluer, à commander au restaurant, à réserver une chambre, une voiture et bien d'autre. Si vous avez un problème de santé ou aux douanes, il faut savoir comment se débrouiller. Le cours permettra aux apprenant de pratiquer entre eux à tous les cours. Ce cours est pour débutant.

Horaire : Mercredi 19 h à 20 h 30

Session : Dès le 13 septembre

Coût : 65 \$

Lieu : Centre communautaire Assomption

Professeur : Jorge Daniel Lafargue

AUTO-GUÉRISON ÉNERGIE VITALE

Ce cours consiste à l'harmonisation des chakras par des exercices de respiration, des exercices de stretching avec certains exercices de yoga (taoïste). Les bienfaits de ce cours font en sorte de faire circuler l'énergie à travers les organes vitaux, les glandes et les méridiens d'énergies. À la fin de chaque cours, le professeur termine avec un exercice de détente et de visualisation.

Horaire : PM – mercredi 17h15 à 18 h 15 (10 sem.)

AM – mercredi 9 h à 10 h (10 sem.)

Session : Dès le 13 septembre (10 semaines)

Coût : 60 \$

Professeur : Guy Robert

TAEKWANDO ADULTE

En termes simples, le Taekwondo est un type de combat sans armes dans un but d'autodéfense. C'est cependant plus que cela! Même si c'est un art martial, le but ultime du Taekwondo est d'éliminer le combat en décourageant une agression et ce, par une force de caractère qui doit reposer sur l'humanité, la justice, l'humilité et la détermination. Cette force est développée par l'entraînement mental et physique des techniques de Taekwondo.

**** (prévoir frais d'affiliation annuel 25 \$ + habit 50 \$)**

Horaire : samedi 10 h 30 à 11 h 45

Session : Dès le 16 septembre 2017 (12 sem.)

Lieu : École Assomption

Coût : 125 \$

COURS CUISINE INTERNATIONALE

Vous aurez à cuisiner avec un chef qui vous donnera le goût d'apprendre des plats qui vous fera découvrir d'autres saveurs qui deviendra un classique à cuisiner à la maison. Des petits trucs culinaires qui vous faciliteront la tâche.

Horaire : jeudi 19 h à 21 h

Session : 21 septembre au 26 octobre (6 sem.)

Lieu : Centre communautaire Assomption

Coût : 100 \$ (nourriture incluse)



COURS 50 ANS +

DANSE EN LIGNE ADULTE DÉBUTANT

Idéal pour les gens célibataires ou en couple qui désirent apprendre différentes danses de ligne, dans différents styles. En plus de socialiser avec des gens intéressants, cette pratique aide à la coordination de vos mouvements. Dans un contexte amical, le professeur vous enseignera plusieurs chorégraphies que vous pourrez

Horaire : Lundi 13h30 à 15h

Session : Dès le 11 septembre (10 sem.)

Professeur : Claudette Aubertin

Coût : 50 \$/session ou 5\$/cours



Nouveau

ATELIER VIVIFIANT 50 ANS +

Étirements, musculations, technique de respiration et exercices de relaxation. Le tout sera agrémenté de musique douce et enlevante afin de vous faire vibrer quelque peu.

Horaire : Jeudi 16 h à 17 h

Session : Dès le 14 septembre (12 sem.)

Professeur : Isabelle Pincince



ÉVÉNEMENTS DE VOTRE QUARTIER

TOUS LES VENDREDIS

SOIRÉE VIDÉO

8 Septembre au 24 novembre

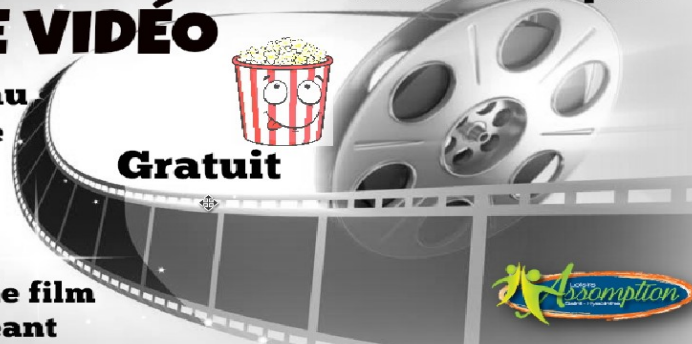
18h30

Présentation de film sur écran géant

Centre communautaire Assomption

Bienvenue au 6 à 12 ans animateurs sur place

Gratuit



SERVICE DE CANTINE SUR PLACE

17e TOURNOI DE BALLE-DONNÉE AMICALE

8-9 SEPTEMBRE

PRÉ-INSCRIPTION

10 \$

INCLUANT UNE CONSOMMATION

APRÈS LE 4 SEPTEMBRE: 15 \$

De type très amical, ce tournoi est heureux d'accueillir tant les personnes jouant peu – même pas du tout à la balle-donnée – que les plus expérimentées dans ce sport. Déjeuner complet à moins de 5\$. Bienvenue à tous!!



**Déjeuner dès 7h30
Coupon Café gratuit**

La Marche colorée

24 septembre 2017

**Animation
Prix de présence
Gratuit**

Départ 10 h Loisirs Sainte-Rosalie

Arrivée : Loisirs Assomption



MÉCHOUI - PARTY D'HALLOWEEN

SAMEDI 24 OCTOBRE 2017

**Souper à 18h00
animation DJ
Daniel Lussier**

Billet: 30 \$



Prix pour les plus beaux costumes

Centre communautaire Assomption

PROGRAMMATION

AUTOMNE 2017



PRÉ-INSCRIPTION EN LIGNE OU PAR TÉLÉPHONE

19 AU 28 AOÛT 2017

INSCRIPTION AU CENTRE COMMUNAUTAIRE ASSOMPTION

29 AOÛT 2017 ❖ 11 H À 19 H



La mission des Loisirs Assomption est d'offrir des cours accessibles, de qualité et près de chez vous.

PLUSIEURS NOUVEAUTÉS!

****CARTE ACCÈS- LOISIRS VALIDE OBLIGATOIRE LORS DE L'INSCRIPTION****

LOISIRS ASSOMPTION

1915, rue Saint-Maurice ❖ 450 771- 6914

www.loisirsassomption.com

Les pré-inscriptions sont payables seulement par carte de credit Visa et Mastercard.

Le 29 août, vous pouvez payer en argent, par chèque ou par carte de crédit Visa et Master Card.



WWW.FACEBOOK.COM/LOISIRS.ASSOMPTION

ACTIVITÉS JEUNESSES - ADOS

ACTIVITÉS ADOS-ADULTES

****SPÉCIAL RABAIS : 1 COURS = 60 \$ / 2 COURS = 115 \$ / 3 COURS = 170 \$ / 4 COURS = 225 \$**
PLACES LIMITÉES

STEP MUSCU

Ce cours se définit comme un entraînement par intervalle où les périodes cardio-vasculaires s'alternent avec les moments réservés à la musculation. Sur une musique très rythmée, des mouvements aéro-biques simples d'exécution afin d'augmenter le rythme cardiaque.

Horaire : mercredi 19 h à 20 h
Session : Dès le 13 septembre (12 sem.)
Professeur : Josée Comtois



CROSS-FIT

Ce cours est un dérivé du cross-fit qui consiste à être un entraînement intense, sous forme de station. Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent se surpasser.

Horaire : lundi 17 h 45 à 18 h 45
Session : Dès le 11 septembre (12 sem.)
Professeur : Lucille Bousquet



CARDIO MUSCU

Ce cours s'adresse à tout le monde. Un cours de 30 min. de cardio intensif suivi de 30 min. de muscu pour raffermir tout le corps. Chacune des parties du corps seront sollicitées. Aucune chorégraphie, mouvement simple et intense.

Horaire : mardi 16 h 30 à 17 h 30
Session : Dès le 12 septembre (12 sem.)
Professeur : Cathy Ranoue

CARDIO COMBO INTERVALLE

Ce cours de niveau intermédiaire/avancé est consacré uniquement à des exercices cardiovasculaires. Les mouvements rapides proposés sont diversifiés et varient d'intensité de moyenne à élevée.

Horaire : jeudi 19 h-20 h
Session : Dès le 14 septembre (12 sem.)
Professeur : Josée Comtois

TONUS MUSCU

Ce cours favorise par différents exercices de musculation, le raffermissement musculaire de tous les groupes de muscles principaux du corps pour l'obtention d'une force, d'une endurance et d'une découpe de ceux-ci. Favorise la perte de gras corporelle, augmente l'élasticité articulaire et préserve la masse musculaire pour avoir une bonne posture.

Horaire : vendredi 18 h à 19 h
Session : Dès le 15 septembre (12 sem.)
Professeur : Lucille Bousquet



STRETCHING

Un excellent cours pour vous remettre en forme, étirements musculaires statiques et dynamiques qui permettent de tonifier les muscles et d'entretenir les articulations, de réduire les tensions musculaires. Ce cours vous aidera à augmenter votre flexibilité, d'étirer chaque muscle de la bonne façon.

Horaire : PM – lundi 19 h à 20 h ou AM – Mercredi 9 h à 10 h
Session : Dès le 11 septembre (12 sem.)
Professeur : Lucille Bousquet

MÉDITATION RELAXATION

Le participant apprendra à se déposer, se détendre et se connecter à sa source de vie intérieure. Le cours démontrera aussi comment, même avec un horaire hyper chargé, il est possible de pratiquer la méditation quotidiennement.

Horaire : AM – lundi 10 h à 11 h ou PM – mardi 19 h 15 à 20 h 15
Session : Dès le 11 septembre (10 sem.)
Professeur : Johanne Gibeault

FITNESS PLEIN AIR

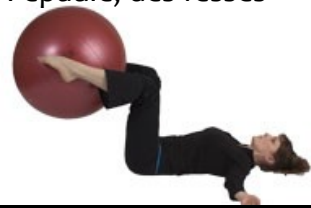
Vous voulez vous tonifier, vous raffermir et améliorer votre endurance musculaire et cardiovasculaire, Fitness Plein air est le cours qu'il vous faut et ce à ciel ouvert. Sous forme de circuit, les participants auront à se déplacer de station en station pour exécuter les exercices.

Horaire : mercredi 17 h – 18 h
Session : Dès le 13 septembre (10 sem.)
Professeur : Michel Bertrand

MUSCULATION SUR BALLON

Les exercices avec ballon sont aussi efficaces sur les muscles profonds stabilisateurs que les exercices avec haltères. La couche profonde des abdominaux, les muscles de l'épaule, des fesses

Horaire : jeudi 19 h 30 – à 20 h 30
Session : Dès le 14 septembre (12 sem.)
Professeur : Lucille Bousquet



CARDIO BRÛLE KILOS

Vous désirez perdre du poids, combiner à une bonne alimentation avec ce cours et vous réussirez votre défi. Cours cardio sans aucune chorégraphie et sans musculation.

Horaire : jeudi 16 h 30 à 17 h 30
Session : Dès le 14 septembre (12 sem.)
Professeur : Cathy Ranoue



ZUMBA

Joignez-vous à la Zumba attitude! Oubliez les séances d'exercices et laissez-vous entraîner par la musique pour garder le tonus. C'est facile, efficace et absolument exaltant.

Horaire : jeudi 19 h à 20 h
Session : Dès le 14 septembre (12 sem.)
Professeur : Karolanne Paris



ABDOS-FESSES-CUISSES

Ce cours vise prioritairement à raffermir les membres inférieurs et travailler la gaine abdominale. Un échauffement et une courte période d'aérobic sont proposés en début du cours. Par la suite, des exercices variés debout et au sol sont faits, avec ou sans poids libres.

Horaire : lundi 19 h à 20 h
Session : Dès le 11 septembre (12 sem.)
Professeur : Josée Comtois



YOGA

Le yoga est une belle activité pour se détendre et pour obtenir une meilleure santé physique et mentale. Cours où l'on pratique la respiration pour apprendre à se détendre et à s'intérioriser pour apporter l'harmonie dans son mental et dans son intellect.

Horaire : PM lundi 20h05 à 21h 20 - AM mercredi 10 h 05 à 11 h 20
Session : Dès le 11 septembre (12 sem.)
Professeur : Lucille Bousquet



QI-GONG

Est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration

Horaire : mardi 18 h à 19 h
Session : Dès le 12 septembre (10 sem.)
Professeur : Christiane Laroche

CATÉGORIE : DE 2 ANS À 17 ANS

ATELIER CULINAIRE (5-9 ans)

Ce cours se veut une initiation à la cuisine avec des recettes simples afin que l'enfant puisse reproduire les recettes à la maison. L'animatrice supervisera l'atelier afin que l'activité soit plaisante et sécuritaire. Un livre de recette sera fourni à la fin de la session.

Horaire : lundi 18h30 à 19h30

Session : 11 septembre au 13 novembre 2017

Coûts : 65 \$ (nourriture incluse)

Lieu du cours : Cuisine du Centre communautaire Assomption

Professeur : Chloé Fryer



ATELIER CULINAIRE AVANCÉ 10-14 ans

Ce cours se veut un cours pour les jeunes qui veulent se débrouiller seuls et cuisiner des recettes plus complexes. Recette facile à refaire à la maison. Prendre note qu'un livre de recette sera fourni à la fin de la session.

Horaire : mercredi 18h30 à 20 h

Session : 13 septembre au 15 novembre 2017

Coût : 65 \$ (nourriture incluse)

Lieu : Cuisine du Centre communautaire Assomption

Professeur : Chloé Fryer



GARDIENS AVERTIS 11-14 ans

Tu veux commencer à garder des enfants en toute sécurité! Ce cours t'aidera à prendre confiance en toi et d'offrir la quiétude des parents. Livre fourni

Horaire : 8h à 16h30

Session : dimanche 15 octobre

Coût : 35 \$

Lieu : Centre communautaire Assomption

Professeur : Céline Blanchette



ATELIER SAUTE-MOUTON

Ce cours se veut une belle initiation d'activités pour les tout-petits qui désirent s'amuser avec leur parent. Le cours sera axé par l'animation de jeux comme des histoires animées et de parcours favorisant la motricité globale de l'enfant

2-3 ans samedi 10h à 10h45

4-5 ans samedi 11h à 11h45

Session : Dès le 23 septembre (8 sem.)

Coût : 45 \$

Lieu du cours : Centre communautaire Assomption

Professeur : Marie-Pier Carrier



HOCKEY-BALLE

Les ateliers de hockey balle s'adressent aux jeunes remplis d'énergie qui désirent s'amuser entre amis.

Session : à partir du 11 septembre (12 semaines)

Coût : 35 \$ (matériel non-inclus)

Lieu du cours : Gymnase de l'école Assomption

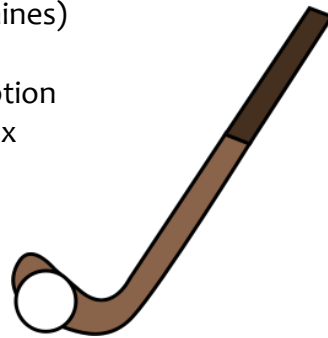
Entraîneurs : Alexis Bernard / Jessy Lemieux

5-7 ans jeudi 18 h à 18 h 45 ou

samedi 8 h 30 à 9 h 15

8-12 ans jeudi 19h à 20 h

13-15 ans lundi 18h à 19h



TAEKWONDO

En termes simples, le Taekwondo est un type de combat sans armes dans un but d'autodéfense. C'est cependant plus que cela! Même si c'est un art martial, le but ultime du Taekwondo est d'éliminer le combat en décourageant une agression et ce, par une force de caractère qui doit reposer sur l'humanité, la justice, l'humilité et la détermination. Cette force est développée par l'entraînement mental et physique des techniques de Taekwondo.

***(prévoir frais d'affiliation annuel 25 \$ + habit 50 \$)**

Session : Dès le 16 septembre (12 sem.)

Lieu : Gymnase de l'école Assomption

Entraîneur : Maître Bernard Provost

3-5 ans samedi 9h30 à 10h15 **75 \$**

6-12 ans samedi 10h30 à 11h45 **95 \$**

13-17 ans samedi 10h30 à 11h 45 **110 \$**



COURS PARENT-ENFANT

DJAMBOOLA FITNESS

Nouveau cours entraînant qui se veut un Plaisir de bouger. 50% Danses africaines cardio, et 50% d'autres styles (Soca, Hip-Hop, Ragga-Dancehall, Zouk, Kompa, Baladi, Bollywood, etc...) Tous pourront s'amuser. Entraînement divertissant. Ambiance festive, professeur énergique, motivante et énergique.

Horaire : lundi 17h30 à 18h30

Session : Dès le 11 septembre (10 sem.)

Coût :

60 \$ ADULTE

15 \$ ENFANT accompagnement obligatoire

Professeur : Karina Allepot



ZUMBA PARENT-ENFANT

Un cours pour les parents qui désirent s'entraîner avec leur enfant. Une bonne initiative des saines habitudes de vie.

Horaire : jeudi 18h à 18h45

Session : Dès le 14 septembre (12 sem.)

Coût 75 \$ (1 ADULTE + 1 ENFANT) + 20 \$ ENFANT SUPP :

Professeur : Karolanne Paris

