

PROGRAMMATION PRINTEMPS - ÉTÉ







Inscription du 8 au 19 avril 2024



MINI TENNIS (NOUVEAU)

Par Tennis Évolution







Cours de Tennis amusant visant à développer les qualités athlétiques relatives au Tennis ; coordination main-yeux, agilité, dextérité, équilibre, flexibilité et autres.

| | |
|--|---|
|  | 5 à 8 ans (4 ans accepté sous condition) |
|  | 6 mai 2024 (6 séances) |
|  | Lundi, 18 h à 19 h |
|  | 80 \$ résident |
|  | Parc Aimé-Piette |
|  | Matériel obligatoire : <ul style="list-style-type: none">• Espadrilles• Raquette• Bouteille d'eau |

DÉBUTANT JUNIOR (NOUVEAU)

Par Tennis Évolution







Cours plaisant et éducatif visant à enseigner les fondamentaux techniques du tennis. Le joueur apprendra à échanger à l'aide d'un coup droit et revers de base. Le service à plat sera aussi mis de l'avant.

| | |
|--|---|
|  | 9-15 ans |
|  | 6 mai 2024 (6 séances) |
|  | Lundi, 19 h à 20 h |
|  | 80 \$ résident |
|  | Parc Aimé-Piette |
|  | Matériel obligatoire : <ul style="list-style-type: none">• Espadrilles• Raquette• Bouteille d'eau |

DÉBUTANT ADULTE (NOUVEAU)

Par Tennis Évolution







Cours éducatif amenant le participant à apprendre les 5 coups de base du Tennis ; coup droit, revers 2 mains, volée, service et smash. Le joueur apprendra donc différentes techniques et tactiques fondamentales.

| | |
|--|---|
|  | 16 ans et plus |
|  | 6 mai 2024 (6 séances) |
|  | Lundi, 20 h à 21 h 30 |
|  | 120 \$ + taxes résident |
|  | Parc Aimé-Piette |
|  | Matériel obligatoire : <ul style="list-style-type: none">• Espadrilles• Raquette• Bouteille d'eau |









LIGUE DE DECK HOCKEY (NOUVEAUTÉ)

Vous êtes intéressés à organiser une ligue de DECK HOCKEY à Saint-Jacques, nous avons des plages horaires disponibles pour vous et un terrain de qualité. Contactez-nous pour plus d'information !

| | |
|--|---|
|  | 15 ans et plus |
|  | À déterminer ! |
|  | Mardi, 19 h, 20 h et 21 h |
|  | À déterminer ! |
|  | Parc Aimé-Piette (1 terrain disponible) |
|  | Matériel obligatoire : Équipement de hockey Bouteille d'eau |

LIGUE DE VOLLEYBALL (NOUVEAUTÉ)







Vous êtes intéressés à organiser une ligue de VOLLEYBALL à Saint-Jacques, nous avons des plages horaires disponibles pour vous et un terrain de qualité. Contactez-nous pour plus d'information !

| | |
|--|---|
|  | 15 ans et plus |
|  | À déterminer ! |
|  | Mardi, 19 h, 20 h et 21 h |
|  | À déterminer ! |
|  | Parc Aimé-Piette (1 terrain disponible) |
|  | Matériel obligatoire : Ballon de volleyball Bouteille d'eau |









LIGUE DE PICKLEBALL (NOUVEAUTÉ)

Vous êtes intéressés à participer à une ligue de picklball à Saint-Jacques, nous avons des plages horaires disponibles pour vous et un terrain de qualité. Contactez-nous pour plus d'information !

| | |
|---|---|
|  | Adultes (préciser niveau débutant, intermédiaire) |
|  | À déterminer ! |
|  | Mercredi et jeudi, 19 h à 21 h |
|  | À déterminer ! |
|  | Parc Aimé-Piette (2 terrain disponibles) |
|  | Matériel obligatoire : Équipement de pickleball Bouteille d'eau |

LIGUE DE TENNIS (NOUVEAUTÉ)







Vous êtes intéressés à organiser une ligue de TENNIS à Saint-Jacques, nous avons des plages horaires disponibles pour vous et un terrain de qualité. Contactez-nous pour plus d'information !

| | |
|---|--|
|  | 15 ans et plus |
|  | À déterminer ! |
|  | Mardi, 19 h à 21 h |
|  | À déterminer ! |
|  | Parc Aimé-Piette (2 terrains disponibles) |
|  | Matériel obligatoire : Raquette Volants Bouteille d'eau |

CARDIO-FIT FAMILLE (NOUVEAU)

Par Cardio Plein Air Joliette







Cardio-F.i.t Famille est un concept efficace qui permet de passer du temps actif avec son enfant dans le but de développer collaboration et complicité. Entraînement cardiovasculaire et renforcement musculaire.

| | |
|---|--|
|  | Parents avec enfants de 6-12 ans |
|  | Du 4 mai au 20 juillet 2024 (12 séances) |
|  | Samedi de 10 h 30 à 11 h 15 |
|  | 15 \$/ séance total de 180 \$ +tx (pour le duo) |
|  | Parc des Cultures |
|  | <ul style="list-style-type: none">Vous n'aurez besoin que de vos bouteilles d'eau.Les entraînements ont lieu beau temps, mauvais temps. |

CARDIO POUSETTE (NOUVEAU)

Par Cardio Plein Air Joliette

Remise en forme sécuritaire et encadrée constitué d'exercices de renforcement musculaire et cardiovasculaire. Chaque exercice est soigneusement adapté pour favoriser votre rétablissement post-accouchement, tout en offrant l'occasion d'échanger avec d'autres parents et de créer de précieux moments avec bébé.

| | |
|---|--|
|  | Nouvelles mamans ou mamans en devenir |
|  | Du 29 avril au 15 juillet inclusivement (12 séances) |
|  | Lundi de 13 h à 14 h |
|  | 15 \$/ séance total de 180 \$ +tx |
|  | Parc des Cultures |
|  | <ul style="list-style-type: none">Besoin d'un tapis de sol, d'un élastique à poignée. (Les entraînements ont lieu beau temps, mauvais temps) |



Inscriptions du 8 au 19 avril 2024
auprès du Service des loisirs au 450 839-3671, poste 7673

Paiements par carte de crédit via téléphone ou au comptoir en argent comportant, débit ou crédit, au 16, rue Maréchal, durant les heures d'ouverture

** Remboursement possible, 5 jours ouvrables (de la Municipalité), avant la tenue de l'activité.**