



SESSION VIRTUELLE HIVER 2021

OFFERTE EN COLLABORATION AVEC LES
MUNICIPALITÉS DE LA CÔTE-DE-BEAUPRÉ

**POUR PROFITER D'UNE MULTITUDE
DE POSSIBILITÉS, MÊME À DISTANCE!**

- Cours offerts en ligne sur la plateforme Zoom
- Prêt de trousse d'entraînement

Visitez le www.qidigo.com/u/chateau-richer
et découvrez la programmation complète (descriptions et tarifs)!

**INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT
DÈS LE 4 JANVIER**

DÉBUT DES COURS : 18 JANVIER

Besoin d'aide pour l'inscription et le paiement en ligne ?

Communiquez avec :

Marie Michelle Thibault

Directrice des loisirs et de la culture

loisirsetculture@chateauricher.qc.ca



ACTIVITÉS SPORTIVES

Abdos fessiers Mercredi, 19 h 45 à 20 h 45

Karaté pour débutant  **ACTIVITÉ JEUNESSE**
Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30

Cardio-boxe
Jeudi, 17 h 30 à 18 h 30

Conditionnement physique 55 ans et +
Lundi et/ou mercredi, 9 h 30 à 10 h 30

Danse en ligne pop-country - niveau II
Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30

Pilates pleine conscience
Mardi, 9 h 30 à 10 h 45

Spinning
Lundi, 17 h 30 à 18 h 30
Vendredi, 12 h 10 à 12 h 55

Step athlétique Mardi, 19 h 45 à 20 h 45

Stretching Axe & Force
Jeudi, 10 h 30 à 11 h 30

Tonus-Pilates Mardi, 18 h 30 à 19 h 30

Yin Yoga
Mardi, 18 h 30 à 19 h 30

Zumba® Lundi et/ou jeudi, 19 h à 20 h



ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

Anglais (débutant) Lundi, 13 h à 14 h 30

Anglais (intermédiaire) Lundi, 10 h 30 à 12 h

Anglais du voyageur Mercredi, 18 h 30 à 19 h 45

Espagnol (débutant) Mardi, 18 h 30 à 19 h 30

