



Programmation HIVER 2022

Service des
Loisirs
de Scott

prog adultes

DÉBUT DES COURS : 21 février
Date limite d'inscription : 17 février



Patinoire & anneau de glace

LUNDI AU VENDREDI	18h à 21h
SAMEDI	10h à 16h + 18h à 21h
DIMANCHE	10h à 16h

34, 6e rue



Horaire spécial lors des journées pédagogiques.
Suivez-nous sur la page des Loisirs de Scott pour connaître la date d'ouverture!



Glissades et sentiers de raquette au Centre de loisirs Atkinson

44, 7e rue



Loisirs de Scott

*Équipements non-fournis

Cours adultes

FORMATION URGENCE VIE

Formation
LANGEVIN

CFSQ
Centre de formation en
secourisme du Québec

Acquérir les techniques de secourisme et de réanimation cardio-respiratoire (RCR) pour répondre efficacement à une d'urgence dans un lieu de travail ou à la maison

Horaire : Cours de 8 heures le 9 avril
Samedi de 8h à 16h30
Lieu : Salle Selina Jane
Coût : 80\$
Responsable : Centre de formation en
secourisme du Québec



WORK-OUT MAMAN-BÉBÉ

Un entraînement cardio-musculaire tout-en-un avec des exercices sécuritaires adaptés à votre situation, que vous soyez enceinte ou en post accouchement. Pour les nouvelles mamans, il est possible d'intégrer bébé au cours!

Horaire : 10 semaines dès le 21 février
Lundi de 10h à 11h
Lieu : Salle Selina Jane
Coût : 80\$
Responsable : Nicole Bélanger
Matériel : Tapis de yoga

Nos cours de jogging du mercredi et du samedi sont débutés. Il est possible de s'inscrire à la pièce en écrivant à loisirs@municipalitescott.com

POUND

Ce cours mise principalement sur des mouvements cardios inspirés par les joueurs de batterie. Pour tous les niveaux et ce, dans une atmosphère de « lâcher lousse ». Utilisant les « Ripstix », soit des baguettes lestées qui sont conçues avec un léger poids, éliminez les graisses avec un entraînement chorégraphié sous les rythmes des chansons de l'heure.

Horaire : 10 semaines dès le 22 février
Mardi de 18h30 à 19h30
Lieu : Gymnase École Accueil
Coût : 100\$
Responsable : Nicole Bélanger
Matériel : Tapis de yoga

NOUVEAUTÉ

On ajoute un POUND
Dès le 25 février
Vendredi 12h15 à 12h45
Salle Selina Jane
70\$

Info et inscription : NICOLE BÉLANGER (418) 209-6894

Cours adultes

YOGA débutant/intermédiaire

Par des postures dites « âsanas » et des techniques respiratoires appelées « prânâyâmas », la personne pratiquant le yoga développe un corps en santé, souple, fort et résistant, dans lequel l'énergie circule allègrement. Le yoga vise ainsi l'harmonisation du corps, du cœur et de l'esprit. Sa pratique vise à stabiliser le mental et à mobiliser les pensées sur l'instant présent, favorisant le relâchement des tensions et l'apaisement intérieur. Le yoga de type viniyoga pratiqué lors de cette session s'adresse à tous puisqu'il s'adapte à chacun. Bienvenue! Namaste!

Horaire : 10 semaines dès le 23 février
Mercredi de 19h30 à 20h30
Lieu : Gymnase École Accueil
Coût : 130\$
Responsable : Nathalie Anger, OSF
Matériel : Tapis de yoga, 1 ou 2 bloc (optionnel)



LE BRÛLEUR TABATA

30 minutes de cinq blocs d'exercices cardio-vasculaires et musculaires, en utilisant des poids, step pour les exercices pliométriques, bande élastique et/ou tout simplement le poids du corps. Le 30 minutes sera suivi en majorité du temps par un Tabata (5 exercices répétés, 8 fois 20 secondes actif / 10 minutes de pause).

Horaire : 10 semaines dès le 23 février
Mercredi de 18h30 à 19h15
Lieu : Gymnase École Accueil
Coût : 75\$
Responsable : Nathalie Anger, OSF

TRX

Entraînement en suspension, intense mais accessible pour tous peu importe votre âge ou condition physique. Outil simple et très efficace pour travailler tous les muscles de votre corps.

Horaire : 10 semaines dès le 22 février
Mardi 18h à 19h (avancé)
Mardi 19h15 à 20h15 (début./inter.)
Mardi 20h30 à 21h30
Lieu : Salle Stuart
Coût : 80\$
Responsable : OSF

Maintenant
le mardi!!

MIDI-CARDIO INTERVALLE

Dans ce cours express, des intervalles vous seront proposés entre le cardio-vasculaire et le musculaire sous forme de bloc/série. Travail exécuté en utilisant des poids, step pour les exercices pliométriques, des bandes élastiques et/ou tout simplement le poids du corps.

Horaire : 10 semaines dès le 23 février
Mercredi 12h15 à 12h45
Lieu : Salle Selina Jane
Coût : 70\$
Responsable : Nancie Tremblay, OSF



MAMAN-TRAÎNEAU

Parcours permettant la remise en forme tout en profitant du grand air avec bébé dans son traîneau. La multitude d'exercices à travers le parcours vous permettront d'améliorer votre cardio-vasculaire et votre tonus musculaire dans une ambiance conviviale et stimulante.

Horaire : 10 semaines dès le 23 février
Mercredi de 13h15 à 14h15
Lieu : Selon les inscriptions,
les cours ont lieu à Scott,
St-Elzéar, Saint-Bernard
ou St-Lambert
Coût : 80\$
Responsable : Nancie Tremblay, OSF

Vous pouvez maintenant vous inscrire en ligne sur notre plateforme des loisirs! Voici comment faire:

MON.ACCESCITE.NET/26048/FR-CA/

Pour activer votre compte, cliquez sur : **CRÉER UN COMPTE**

Par la suite, vous avez simplement à suivre les indications. Notez bien votre nom d'utilisateur ainsi que votre mot de passe pour vos prochaines utilisations.

Vous recevrez un courriel qui confirme la création de votre compte dans un délai de 24 à 48 heures. Pour plus d'informations, contactez loisirs@municipalitescott.com.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Des frais de retard de 10\$ seront chargés pour toutes inscriptions reçues après le 17 février 2022.

Nous acceptons les paiements en argent, par chèque au nom de la Municipalité de Scott ou par Accès D.

Pour Accès D, ajouter la facture Municipalité de Scott - Sport et Loisirs, par la suite, inscrivez votre numéro client composé de 4 chiffres ainsi que le montant à payer et le tour est joué!

Un montant de 15\$ sera facturé pour tout chèque sans provision.

Remboursement: aucun remboursement ne sera accordé après le 17 février 2022 sauf pour des raisons majeures (ex: blessure, maladie, déménagement...). Après cette date, le remboursement des frais d'inscription sera effectué au prorata (%) des cours participés. De plus, des frais de 10% seront retenus. Prenez note: quand le montant du remboursement équivaut à 20\$ ou moins, il sera automatiquement placé en crédit dans votre dossier loisirs.

Il y aura un remboursement complet si une activité est annulée par le Service des loisirs de Scott.

Veillez noter que nous contacterons seulement les personnes dont l'activité est modifiée ou annulée. Présentez-vous pour votre(vos) cours à l'endroit, à la date et à l'heure indiqués dans la programmation.

La Municipalité de Scott n'est pas responsable des vols et des accidents.

Formulaire d'inscription

Participant

Prénom et nom:
Date de naissance: Cellulaire:
Problème de santé, précision:
Choix de l'activité: Jour:

COÛT TOTAL:

Paiement par Accès D, une facture vous sera envoyée par courriel aussitôt que votre inscription sera traitée. Par chèque, faire le paiement à l'ordre de Municipalité de Scott au 1070, route Président-Kennedy, Scott (QC) G0S 3G0
*DES FRAIS DE 10\$ s'applique pour toute inscription reçu après le 17 février 2022, date limite d'inscription.

Reconnaissance et Acceptation des risques – Je reconnais m'être inscrit à un programme de conditionnement physique offert par le Service des Loisirs de Scott. Je reconnais par la présente que, même si peu de blessures surviennent dans ce domaine, la pratique du conditionnement physique et des activités plus particulières auxquelles je suis inscrit comporte certains risques. Je reconnais aussi que ces risques peuvent varier d'une personne à l'autre selon son état de santé, sa condition physique ainsi que selon ses attitudes et comportements vis-à-vis le respect des principes d'entraînement et des règles mises de l'avant dans le programme ou par le S.D.L. Ces risques sont, de façon plus particulière mais non limitative, les suivants : tension artérielle anormal, un malaise à la poitrine, un étourdissement, un évanouissement, des crampes et des nausées et, rarement une crise cardiaque. Je reconnais également qu'il est de ma responsabilité de : respecter les règles, règlements et façons de faire applicable aux activités auxquelles je participe, et ce, dans le but de diminuer le plus possible les risques de dommages corporels et matériels – Transmettre à l'intervenant en charge toute information pouvant être liée à ma participation aux activités – Ne pas aller au-delà de mes capacités et aviser l'intervenant en charge de tout malaise, douleur ou symptôme ressentis pendant ou après une activité ou exercice. J'autorise le Service des loisirs à utiliser les photos ou vidéos présent au cours de la session. Etant donné qu'il est possible que vous ou votre enfant soit pris en photo et/ou en vidéo pendant la session, j'autorise le Service des loisirs à se servir de ce matériel en tout ou en partie à des fins promotionnelles. Tout le matériel utilisé demeurera la propriété du Service des loisirs.

JE RECONNAIS AVOIR PRIS CONNAISSANCE DES RISQUES ET CONDITIONS ÉNUMÉRÉS DANS LE PRÉSENT FORMULAIRE ET JE DÉCLARE ÊTRE APTE À ENTREPRENDRE LE PROGRAMME EN TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE.

Date:

 Signature: