



Canton de Hatley North Hatley



PROGRAMMATION LOISIRS - HIVER 2024

PILATES - MULTI-NIVEAUX

Il s'agit d'une méthode permettant le renforcement des muscles et l'amélioration de la posture. Vous devez être en bonne forme physique (s'abstenir en cas d'ostéoporose, d'hernie ou de lombalgies). Avec Mélanie Boivin, instructrice certifiée. **Apportez votre tapis de sol, votre ballon de stabilité Zenga (non obligatoire) et votre bouteille d'eau!**

Quand : Mardis, du 16 janvier au 4 juin / congé le 5 mars (20 cours)

Heure : **Groupe 1 :** 12 h 30 à 13 h 30 / **Groupe 2 :** 13 h 45 à 14 h 45

Où : Hôtel de ville - Salle Massawippi / 4765, chemin de Capelton, Canton de Hatley

Coût : 175 \$ **Places limitées :** 7-10 personnes



ZU-ZU-ZUMBA!

Vous cherchez un entraînement efficace, accessible et amusant? Joignez-nous aux séances de Zumba!

Ce cours des plus dynamiques se base sur des chorégraphies simples et entraînantes inspirées par les rythmes latins et différents styles musicaux qui vous feront voyager. Il n'y a rien de mieux que ce party fitness pour travailler l'endurance cardiovasculaire, tonifier le corps et lâcher son fou dans le plaisir et le non-jugement. Venez chercher votre dose d'énergie et de soleil au Zumba!

Par Laura-Catherine Bergeron, kinésiologue et professeure de Zumba depuis 2016.

Quand : Lundis, du 15 janvier au 29 avril / congés : 4 mars et 1^{er} avril (14 cours)

Heure : 17 h 30 à 18 h 30 **Où :** École primaire de North Hatley, 110, rue School

Coût : 140 \$ **Minimum :** 12 personnes inscrites



En cas de grève dans le milieu scolaire, l'activité aura lieu à l'Hôtel de ville – Salle Montjoye

PIANO

Vous rêvez de jouer du piano ou d'améliorer votre technique? Voici le cours qu'il vous faut. Adapté à votre niveau, il est dispensé par Micheline Gagnon, pianiste diplômée de l'Université de Montréal. Enfants dès l'âge de 6 ans, ados, adultes. **Bienvenue aux aînés!**

Quand : Lundis, du 15 janvier au 3 juin / congés : 4 mars, 1^{er} avril et 20 mai (18 cours)

Heure : 13 h à 18 h

Où : Hôtel de ville - Salle Massawippi / 4765, chemin de Capelton, Canton de Hatley

Coût : 30 min : 525 \$ 45 min : 787,50 \$ 60 min : 1 050 \$ Possibilité d'entente de paiements



BADMINTON

Informations et inscriptions à venir en janvier



Inscriptions dès maintenant à l'Hôtel de ville du Canton de Hatley (4765, chemin de Capelton).

Pour les non-résidents les coûts d'inscription seront majorés de 25%.

Pour toutes les activités, il faut être inscrit à la session, aucune inscription ponctuelle ne sera acceptée.