

# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2018



Centre Meredith  
23 chemin Cecil J9B 0A5  
Chelsea (Québec)  
☎ 819 827-0055, poste 200  
✉ [info@centremeredith.ca](mailto:info@centremeredith.ca)

NB : Dans le cadre de *Défi Santé*, tout citoyen de Chelsea participant au défi ont accès à un essai gratuit de chacun des cours ci-dessous. De plus, chacun a accès au centre de conditionnement physique une fois dans le mois d'avril 2018. En terminant, une heure de patinage libre par semaine sera offerte gratuitement aux résidents de Chelsea. Pour avoir accès à ces promotions, les résidents devront présenter une preuve d'inscription au Défi Santé. Pour toutes questions concernant ces offres, veuillez contacter Roxanne Laframboise-Larose au 819-827-6201 ou par courriel au [R.Larose@chelsea.ca](mailto:R.Larose@chelsea.ca).

## DANSE – ENFANTS

### DANSE CRÉATIVE (3-5 ans)

**Samedi :** 8h45 à 9h30 (10 semaines)  
**Début:** Samedi 14 avril 2018  
**Fin:** Samedi 23 juin 2018  
**Coût:** R 120\$ | NR 130\$  
**Âge:** 3 à 5

À travers le jeu et l'imitation, l'enfant se familiarisera avec les éléments de base de la danse et du mouvement, de l'énergie, de l'espace, du rythme et du temps.



**Le cours du samedi 19 mai est annulé.**

### BALLET (6-8 ans)

**Samedi :** 9h30 à 10h30 (10 semaines)  
**Début:** Samedi 14 avril 2018  
**Fin:** Samedi 23 juin 2018  
**Coût:** R 120\$ | NR 130\$  
**Âge:** 6 à 8

Les bases de la danse classique pour futures ballerines. L'accent est mis sur le rythme et la coordination, les mouvements libres et l'expression du corps.



**Le cours du samedi 19 mai est annulé.**

### HIP-HOP (8-12 ans)

**Samedi :** 10h30 à 11h30 (10 semaines)  
**Début:** Samedi 14 avril 2018  
**Fin:** Samedi 23 juin 2018  
**Coût:** R 120\$ | NR 130\$  
**Âge:** 8 à 12

Le hip-hop est une des danses les plus reconnues pour son facteur « mise en forme ». La dynamique du hip-hop requiert flexibilité, endurance et contrôle, tout comme la plupart des sports.



**Le cours du samedi 19 mai est annulé.**

### ACRO (8-12 years)

**Samedi :** 11h30 à 12h30 (10 semaines)  
**Début:** Samedi 14 avril 2018  
**Fin:** Samedi 23 juin 2018  
**Coût:** R 120\$ | NR 130\$  
**Âge:** 8 à 12

L'acro danse mélange l'art de l'acrobatie et de la gymnastique avec la danse. En duo ou en solo, les enfants amélioreront leur flexibilité et leur force en apprenant des nouveaux mouvements.

**Le cours du samedi 19 mai est annulé.**

### DANSE PARENT-ENFANT

**Mercredi :** 9h30 à 10h30 (6 semaines, chaque deux semaines)  
**Début:** Mercredi 4 avril 2018 (4, 18 avril; 2, 16, 30 mai; 13 juin)  
**Fin:** Mercredi 13 juin 2018  
**Coût:** R 72\$ | NR 82\$  
**Âge:** 18 mois à 3 ans

Un cours où bambin développera sa motricité globale tout en vivant de moments agréables avec papa ou maman. En effet, ce cours développe la coordination, l'équilibre ainsi que le sens du rythme.

### VÉLO DE MONTAGNE POUR PARENT(S) ET ENFANT(S)

**Jeudi:** 18 h à 19h30 (4 semaines)  
**Début:** Jeudi, 3 mai, 2018  
**Fin:** Jeudi, 24 mai, 2018  
**Coût:** R 140 \$ | NR 150 \$  
**Âge:** Enfant(s) âgée de 7 à 9 ans avec parent. (roues de 20" à 24")

Un mini camp de vélo de montagne *Roche Papier Ciseau* de quatre semaines pour les enfants de 7 à 9 ans (roues de 20" ou 24" de diamètre) et les parents, en partenariat avec l'École de vélo de montagne *LaRoccaXC*. Venez apprendre les techniques de base du vélo de montagne cross-country comme la bonne position sur le vélo ainsi que comment changer les vitesses et contourner les obstacles afin de garantir votre pleine jouissance du sport pour vous et votre enfant. Les enfants apprendront, accompagnés de leurs parents, à travers une variété de jeux, d'exercices et mini défis. Chaque séance de coaching débutera avec un mini plan (papier) solide (roche) suivi d'une randonnée, d'où le nom ciseau du programme *Roche Papier Ciseau*. En cours de route, nous apprendrons le ABC des réparations d'urgence et des premiers soins.

**\*Le cours prendra lieu même sous la pluie.**

## YOGA DE FAMILLE DE PETIT LOTUS (EN PARTENARIAT AVEC 'YOGA DE PETIT LOTUS')

**Dimanche:** 11h30 à 12h30 (3 dates)  
Dimanche 15 avril 11h30 à 12h30  
Dimanche 6 mai 11h30 à 12h30.  
Dimanche 10 juin 11h30 à 12h30

**Coût:** 25\$ par famille par semaine

**Âge:** 3 à 8

Prenez le temps en famille pour soutenir votre corps et esprit, tout en explorant la joie du yoga. Des mouvements individuels et exécuter en partenaire vous aideront à développer la coordination, l'équilibre, et une connection forte avec votre corps. Relaxez-vous l'esprit et célébrez la chaleur de votre coeur avec les séances de méditation, guidés et individuels. Inscription inclus un enfant âgé de 3 à 8 ans et un participant adulte.

## RANDONNÉE! JOUER! YOGA! (EN PARTENARIAT AVEC 'YOGA DE PETIT LOTUS')

**Dimanche:** 9h30 à 11h30 (3 dates)  
Dimanche 8 juillet 9h30 à 11h  
Dimanche 12 août 9h30 à 11h  
Dimanche 9 septembre 9h30 à 11h

**Coût:** 30\$ par famille par semaine

**Âge:** 3 à 8

Joignez-vous à Pamela Giroux, Praticienne certifiée de l'école forestière et professeur de yoga pour 90 minutes de randonnée pédestre, de jeux scolaires forestiers, de mouvement et de yoga.

Randonnée! Jouer! Yoga! est pour familles avec des enfants jusqu'à l'âge de 8 ans. Veuillez noter que les enfants plus âgés sont les bienvenus mais la partie yoga sera orientée vers la foule de moins de 8 ans.

## 'FITNESS ET FUN' POUR TOUTE LA FAMILLE

**Vendredi :** 10h à 11h (10 semaines)  
**Début:** Vendredi 13 avril 2018  
**Fin:** Vendredi 15 juin 2018  
**Coût:** R 120\$ | NR 130\$  
**Âge:** Pour tous les âges

Vous avez un enfant à la maison et vous voulez sortir vous entraîner? Pourquoi ne pas vous entraîner au centre Meredith les vendredis matin où vous aurez l'opportunité de vous entraîner et de passer du temps avec votre enfant? La classe est ouverte aux personnes de tous les âges et vous donne l'opportunité de travailler sur votre mobilité et votre force en vous donnant l'option d'avoir des exercices qui utilisent votre poids du corps, vos enfants ou bien des poids libres et des ballons de stabilité. Le style inclut des exercices de base de yoga et des séquences de mouvements fonctionnels où l'alignement et la connexion du tronc sont les clés du succès. Nous avons hâte de vous voir sur le matelas de yoga!

## COURS DU GYMNASTIQUE (EN PARTENARIAT AVEC UNIGYM)

**Samedi :** 9h à 11h45 (8 semaines)  
**Début:** Samedi 7 avril 2018  
**Fin:** Samedi 2 juin 2018  
**Âge:** 18 mois à 5 ans

- Fourmis (18 mois - 3 ans): 9h – 9h40: \$105
- Coccinelles (3 ans - 4 ans): 9h45 – 10h35: \$115
- Sauterelles (4 ans - 5 ans): 10.45am – 11.45am: \$125

Gymnastique pour les tout-petits avec les instructeurs qualifiés et expérimentés d'Unigym. Dans un environnement positif et sécuritaire, votre enfant développera ses habilités motrices avec nos exercices et nos mouvements variés. Nous allons sauter, faire des roulades pour bien se dégourdir et surtout avoir beaucoup de plaisir!

Les inscriptions se font via leurs site web : [www.unigyngatineau.com](http://www.unigyngatineau.com)

**\*Le cours du samedi 19 mai est annulé.**

# CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

## BOOTCAMP - CARDIO, MUSCULATION ET ÉTIREMENT

**Mercredi:** 18h à 18h45 (11 semaines)  
**Début:** Le mercredi 9 avril 2018  
**Fin:** Le mercredi 20 juin 2018  
**Prix:** R 120\$ | NR 130\$ (plus taxes)  
**Âge:** 15+



Pour tous les niveaux, débutant à intermédiaire, améliorez votre condition physique globale en endurance, en force, en coordination et en cardio. Ce cours comprend des exercices qui améliorent la force et l'endurance musculaire en utilisant un ballon, un matelas, des poids libres, etc.

## ABDOMINAUX D'ENFER – Mardi

**Mardi :** 8h10 à 9h00 (11 semaines)  
**Début:** Le mardi 10 avril 2018  
**Fin:** Le mardi 19 juin 2018  
**Prix:** R 120\$ | NR 130\$ (plus taxes)  
**Âge:** 15+



Ce cours est consacré à l'amélioration de votre force abdominale. Ce cours, de 45 minutes, s'adresse à tous, peu importe le niveau de forme physique. Le *bosu* (pour développer l'équilibre), les altères, le gros ballon et autres seront utilisés lors de ce cours.

## ABDOMINAUX D'ENFER – Jeudi

**Jeudi:** 8h10 à 9h00 (11 semaines)  
**Début:** Le jeudi 12 avril 2018  
**Fin:** Le jeudi 21 juin 2018  
**Prix:** R 120\$ | NR 130\$ (plus taxes)  
**Âge:** 15+

## CONDITIONNEMENT DYNAMIQUE POUR AÎNÉS - Mardi et Jeudi

**Mardi:** 9h10 à 10h00 (11 semaines)  
**Jeudi:** 9h00 à 10h 00  
**Début:** Mardi 10 avril 2018  
**Fin:** Jeudi 21 juin 2018  
**Prix:** R 165\$ | NR 175\$ (plus taxes)  
**Âge:** 45+



Ce cours, de niveau débutant à intermédiaire, vise la résistance musculaire et l'endurance cardiovasculaire. Le contenu du cours varie entre le step, la musculation, l'entraînement par intervalles et le ballon stabilisateur.

## SPINNING - Lundi

**Lundi:** 18 h30 à 19h30 et 19h30 à 20h30 (10 semaines)  
**Début:** Le lundi 9 avril 2018  
**Fin:** Le lundi 15 juin 2018  
**Prix:** R 110\$ | NR 120\$ (plus taxes)  
**Âge:** 15+

Entraînement cardiovasculaire par intervalles à haute intensité sur des vélos d'exercice, accompagné de musique dans un environnement superbe. Que vous soyez débutant ou avancé, cette classe vous aidera à améliorer votre force cardiovasculaire et musculaire!



**Le cours du lundi 21 mai 2017 est annulé.**



## SPINNING - Jeudi

**Mercredi:** 19h00 à 20h00 (10 semaines)  
**Début:** Le jeudi 5 avril 2017  
**Fin:** Le jeudi 14 juin 2017  
**Prix:** R 110\$ | NR 120\$ (plus taxes)  
**Âge:** 15+

# YOGA

## YOGA ADAPTÉ

**Mercredi:** 14h30 à 15h30 (12 semaines)  
**Début:** Le mercredi 4 avril 2018  
**Fin:** Le mercredi 20 juin 2018  
**Prix:** R 130\$ | NR 140\$ (plus taxes)  
**Âge:** 15+

Une pratique, qui se veut avant tout accessible à tous. Sécuritaire, elle permet de profiter de tous les bienfaits du yoga tel que ; réduire les tensions musculaires, améliorer la digestion, réduire le stress, améliorer la concentration, renforcer le système immunitaire, procurer une clarté d'esprit et une paix profonde.

Louise Picard, RYT, professeure certifiée avec Yoga Alliance & Kripalu  
[louisepicardyoga@gmail.com](mailto:louisepicardyoga@gmail.com) [www.kripalu.org](http://www.kripalu.org)

## KRIPALU YOGA (Doux à modéré) – Mardi

**Mardi:** 19h30 à 21h00 (12 semaines)  
**Début:** Le mardi 3 avril 2018  
**Fin:** Le mardi 19 juin 2018  
**Prix:** R 160\$ | NR 170\$ (plus taxes)  
**Âge:** 15+

Chaque séance débute avec une série de mouvements et un conscience de la respiration, suivi de postures pour étirer, tonifier et équilibrer le corps et finalement une relaxation profonde et méditation.

Louise Picard, RYT, professeure certifiée avec Yoga Alliance & Kripalu

[louisepicardyoga@gmail.com](mailto:louisepicardyoga@gmail.com) [www.kripalu.org](http://www.kripalu.org)



## YOGA YIN AVEC MEDITATION ET GONG

**Lundi:** 21h 00 à 21h55 (9 semaines)  
**Début:** Le lundi 9 avril 2018  
**Fin:** Le lundi 14 juin 2018  
**Prix:** R 110\$ | NR 120\$ (plus taxes)  
**Âge:** 15+

Le cours de Yoga Yin et méditation avec Gong comprend 5 classes.

Le Yoga Yin est un yoga doux. J'enseignerai différentes postures d'étirements qui vous procureront détente et souplesse. Cela sera suivi d'une méditation avec le son d'un Gong. Une pure détente!



**Les cours du lundi 7 & 21 mai 2018 sont annulé.**

## YOGA RÉGÉNÉRATEUR

**Mardi:** 13h15 à 14h30 (12 semaines)  
**Début:** Le mardi 3 avril 2018  
**Fin:** Le mardi 19 juin 2018  
**Prix:** R 160\$ | NR 170\$ (plus taxes)  
**Âge:** 15+

Cette classe de yoga régénérateur comprend deux segments: le premier vous permet de développer équilibre, stabilité et flexibilité à l'aide d'une pratique active du yoga Hatha pour tous ; le deuxième vous permet de relaxer profondément à l'aide de postures de yoga régénérateur qui sont appuyées par des traversins, coussins, blocs et courroies.

Luce Napert, [luce@opusyoga.ca](mailto:luce@opusyoga.ca)



**Lundi:** 20h00 à 20h55 (9 semaines)  
**Début:** Le lundi 9 avril 2018  
**Fin:** Le lundi 14 juin 2018  
**Prix:** R 110\$ | NR 120\$ (plus taxes)  
**Âge:** 15+

Dans ces 10 classes, vous enchainerez des postures d'étirements avec des exercices de renforcement. Vous allez gagner de la flexibilité ainsi que du tonus musculaire. Le tout est fait avec de la musique entraînante pour les exercices de renforcement et de la musique douce pour les étirements en profondeur.



**Les cours du lundi 7 & 21 mai 2018 sont annulé.**

## PILATES

**Lundi:** 19h00 à 20h00 (9 semaines)  
**Début:** Le lundi 9 avril 2018  
**Fin:** Le lundi 14 juin 2018  
**Prix:** R 110\$ | NR 120\$ (plus taxes)  
**Âge:** 15+

Ce cours de Pilates augmentera et améliorera votre niveau de condition physique. Dans ce cours, vous apprendrez comment améliorer votre posture, votre équilibre, votre coordination et augmenter votre flexibilité. Les exercices Pilates aident à renforcer les muscles abdominaux et favoriser la santé du dos. Ce cours est une excellente façon d'apprendre les exercices de base de Pilates.



**Les cours du lundi 7 & 21 mai 2018 sont annulé.**