

ACTIVITÉS SPORTIVES • ÉTÉ 2017 • UPTON

MARCHE À SUIVRE POUR S'INSCRIRE

En personne

Présentez-vous au bureau municipal (863, rue Lanoie) à partir d'aujourd'hui jusqu'au **15 juin** durant les heures d'ouverture (lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30).

Par la poste

Complétez le formulaire d'inscription (voir verso) et postez-le accompagné de votre paiement à l'adresse suivante :

Regroupement récréatif d'Upton
863, rue Lanoie, Upton (Québec) J0H 2E0

Vous pouvez également déposer votre enveloppe dans la boîte aux lettres grise située à l'entrée de l'hôtel de ville.

PAIEMENT

En argent comptant ou par chèque. Les chèques doivent être faits au nom du **Regroupement récréatif d'Upton** et datés du jour de l'inscription.

INFORMATION

Geneviève Payette
Coordonnatrice en loisirs, culture et vie communautaire
450 549-5619 / loisirs@upton.ca

Lundi, mardi et jeudi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

TABATA 15 ans et +

Cette méthode d'entraînement propose une alternance d'efforts de 20 secondes à haute intensité couplés à des récupérations de 10 secondes passives, le tout répété 8 fois soit 4 minutes au total. Les phases d'efforts brefs et intenses permettent d'être sur la filière anaérobie lactique, mais en raison de la durée totale de 4 minutes, la filière aérobie est elle aussi fortement sollicitée. C'est donc très important d'être le plus dynamique possible durant les 20 secondes d'efforts et de faire le maximum de répétitions possible. Le Tabata s'adapte à tous, puisque chacun travaille selon son niveau, au maximum de sa capacité.

Centre communautaire (885, rue Lanoie)

Lundi, de 17 h 30 à 18 h 25

8 semaines, du 19 juin au 7 août 2017

75 \$

PROF. : Anabel Ménard *Info. :* 450 261-6104

COURS DÉCOUVERTE 15 ans et +

Le cours découverte est le cours parfait pour l'indécis en vous ! Dans ce cours, nous allons expérimenter différentes méthodes d'entraînement afin de vous faire découvrir celle qui vous convient le mieux. Vous serez initié au cours : 20-20-20, bootcamp, cardio-kickboxing, cardio-militaire, circuit express, CrossFit, entraînement extérieur, Insanity, méthode combinée, Tabata, yoga et bien d'autres. Le cours convient à tous les niveaux et différentes variantes seront offertes afin de vous permettre d'atteindre l'intensité que vous désirez !

Centre communautaire (885, rue Lanoie)

Mercredi, de 17 h 30 à 18 h 25

8 semaines, du 21 juin au 9 août 2017

75 \$

PROF. : Anabel Ménard *Info. :* 450 261-6104

NOUVEAU !

Pour **180 \$**, vous pouvez avoir un accès illimité à tous les cours offerts par Anabel Ménard durant la session Été 2017. Pour connaître l'horaire de ses cours dans les autres municipalités ou pour toute autre information, vous pouvez la contacter au :
450 261-6104 / anabelmenard@hotmail.com