

ACTIVITÉS SPORTIVES • HIVER 2018 • UPTON

MARCHE À SUIVRE POUR S'INSCRIRE AUX COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

En personne

Présentez-vous au bureau municipal (810, rue Lanoie) à partir d'aujourd'hui jusqu'au **4 janvier 2018** durant les heures d'ouverture (lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30).

Veillez noter qu'à l'occasion de la période des Fêtes, le bureau municipal sera fermé du 21 décembre à partir de 12 h au 2 janvier inclusivement.

Par la poste

Complétez le formulaire d'inscription disponible sur le site internet upton.ca et postez-le accompagné de votre paiement à l'adresse suivante avant le **4 janvier 2018** :

Regroupement récréatif d'Upton
810, 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

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

15 semaines, du 8 janvier au 16 avril 2018

140 \$

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

15 semaines, du 10 janvier au 18 avril 2018

140 \$

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

COURS ACCÈS ILLIMITÉ !

Pour 325 \$, vous pouvez avoir un accès illimité à tous les cours offerts par Anabel Ménard durant la session Hiver 2018. 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



ACTIVITÉS SPORTIVES • HIVER 2018 • UPTON

ACTIVITÉS PHYSIQUES

BADMINTON 14 ans et +

École de la Croisée (331, rue Sacré-Cœur)

Vendredi, de 19 h à 21 h

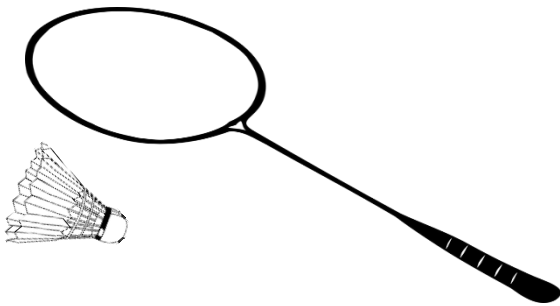
À partir du 12 janvier 2018

GRATUIT – Aucune inscription requise !

RESP. : Denis Laplante Info. : 450 549-6341

> NOTE

Vous devez apporter votre propre raquette de badminton. Les volants sont fournis sur place. SVP, veuillez changer vos souliers avant d'entrer dans le gymnase.



NAWATOBI 7 à 65 ans

Le Nawatobi est une activité de saut à la corde sur tremplin.

L'activité Nawatobi, offerte aux jeunes comme aux adultes des MRC d'Acton et des Maskoutains, revient pour la session d'hiver au gymnase de l'école de la Croisée d'Upton.

École de la Croisée (331, rue Sacré-Cœur)

Jedi, de 18 h 30 à 20 h

16 semaines, du 18 janvier au 10 mai

Relâche le 8 mars

Adultes : 50 \$ Étudiant : 45 \$ Famille : max. 100 \$

Tarif par séance : 5 \$

RESP. : Claude Paquette

INFO. : Louise Caron 450 549-5392 / caronl@telupton.com

> NOTE

Les inscriptions pour le Nawatobi se font sur place, soit au gymnase de l'école de la Croisée.



ACCÈS-LOISIRS GRANBY

Une entente entre la Municipalité d'Upton et la Ville de Granby permet aux citoyens d'Upton d'avoir accès aux activités de Granby Multi-Sports, de Vie culturelle et communautaire de Granby, de la bibliothèque Paul-O.-Trépanier, de la piscine Miner et des camps de jour du Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin en présentant leur carte-loisirs.

Les résidents intéressés à obtenir une carte-loisirs peuvent consulter le site internet de la municipalité : upton.ca ou contacter Geneviève Payette au 450 549-5619 pour connaître la marche à suivre pour s'en procurer une et les coûts qui y sont rattachés.

> NOTE

Pour avoir plus de détails sur la carte-loisirs ou sur les activités offertes par la Ville de Granby, consultez le site internet ville.granby.qc.ca.



ÉVÉNEMENTS À VENIR - RRU

Dîner de Noël 22 décembre

Plaisirs d'hiver 10 février

Chasse aux cocos de Pâques 30 mars

Pour plus de détails sur les événements à venir, veuillez consulter le bulletin municipal Le Bavard d'Upton, le site internet de la municipalité : upton.ca et/ou la page Facebook « Loisirs et culture Upton ».