



SESSION PRINTEMPS

Durée: 10 semaines (14 avril au 21 juin 2025)
*Cours adaptés pour tous les niveaux (débutant, intermédiaire et avancé)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
AM	MONTMAGNY Cardio OR 9h-10h *Parc St-Nicolas Cardio POUSSETTE 10h10-11h10 *Parc St-Nicolas	ST-JEAN-PORT-JOLI Cardio OR 9h-9h50 *Maison Joly Cardio OR 10h-10h50 *Maison Joly Club de marche 11h-12h *Maison Joly	MONTMAGNY Cardio POUSSETTE 9h30-10h30 *Gare fluviale Cardio OR 10h40-11h40 *Gare fluviale	ST-JEAN-PORT-JOLI Cardio OR 9h-9h50 *Maison Joly Cardio OR 10h-10h50 *Maison Joly Club de marche 11h-12h *Maison Joly	MONTMAGNY Intermédiaire/Avancé Club CARDIO 8h-9h *Cimetière Montmagny Débutant Club CARDIO 9h10-10h *Cimetière Montmagny
PM	MONTMAGNY Club CARDIO 17h15-18h15 *Aréna Montmagny	BERTHIER-SUR-MER Cardio OR 15h30-16h30 *Centre Loisirs BOOTCAMP 16h45-17h45 *Centre Loisirs Cardio AIR FIT 17h45-18h45 *Centre Loisirs	MONTMAGNY Club CARDIO 17h30-18h30 *Aréna Montmagny	ST-FRANÇOIS Club CARDIO 16h45-17h45 *Garant BOOTCAMP 19h-20h *École Francoisère	

INSCRIPTION



 **Mélissa Fournier**
Entraîneur



BOOTCAMP

*Adapté pour tous les niveaux.

MARDI ⌚ 16h45-17h45 📍 Berthier-sur-mer (Centre des loisirs)
JEUDI ⌚ 19h-20h 📍 St-François (École Francoière)

À quoi s'attendre ?

- ✓ Entraînement cardio et musculaire
- ✓ Alternance entre forte intensité et repos
- ✓ Entraînement complet du corps et intense
- ✓ Durée: 10 semaines (14 avril au 16 juin 2025)
- ✓ Matériel: eau, espadrilles, tenue sportive, serviette et tapis d'exercices

Tarifs

- ✓ 130 \$/session (1x/semaine)
- ✓ 245 \$/session (2x/semaine)

INSCRIPTION



*Cours à horaire flexible avec possibilité de reprise.





CARDIO AIR FIT



MARDI



17h45-18h45



Berthier-sur-mer (Centre des loisirs)

À quoi s'attendre ?

- ✓ Entraînement extérieur
- ✓ Alternance entre des périodes de marche et d'exercices musculaires
- ✓ Adapté pour tous les niveaux
- ✓ Durée: 10 semaines (14 avril au 16 juin 2025)
- ✓ Matériel: eau, espadrilles et tenue sportive

Tarifs

- ✓ 130 \$/session (1x/semaine)

INSCRIPTION



*Cours à horaire flexible avec possibilité de reprise.





CARDIO OR

LUNDI	🕒 9h-10h	📍 Montmagny (Parc St-Nicolas)
MARDI	🕒 9h-9h50 10h-10h50 15h30-16h30	📍 St-Jean-Port-Joli (Maison communautaire Joly) St-Jean-Port-Joli (Maison communautaire Joly) Berthier-sur-mer (Centre des loisirs)
MERCREDI	🕒 10h40-11h40	📍 Montmagny (Gare fluviale)
JEUDI	🕒 9h-9h50 10h-10h50	📍 St-Jean-Port-Joli (Maison communautaire Joly) St-Jean-Port-Joli (Maison communautaire Joly)

À quoi s'attendre ?

- ✓ Entraînement pour les personnes de 50 ans et +
- ✓ Alternance entre de la marche et des exercices musculaires et d'équilibre.
- ✓ Travail sur la coordination et les réflexes.
- ✓ Durée: 10 semaines (14 avril au 16 juin 2025)
- ✓ Matériel: eau, tenue sportive, espadrilles et tapis d'exercice (Berthier seulement)

Tarifs

- ✓ 110 \$/session (1x/semaine) OU Berthier = 125 \$
- ✓ 205 \$/session (2x/semaine)
- ✓ 285 \$/session (3x/semaine)

*Cours à horaire flexible avec possibilité de reprise.

*À l'intérieur en cas de mauvaises conditions météo.

INSCRIPTION





CARDIO POUSSETTE

LUNDI ⌚ 10h10-11h10 📍 Montmagny (Parc St-Nicolas)
MERCREDI ⌚ 9h30-10h30 📍 Montmagny (Gare fluviale)

À quoi s'attendre ?

- ✓ Entraînement extérieur pour maman avec bébé ou enceinte
- ✓ Adapté pour un rétablissement optimal
- ✓ Ne comporte aucun saut
- ✓ Durée: 10 semaines (14 avril au 16 juin 2025)
- ✓ Matériel: eau, espadrilles et tenue sportive

Tarifs

- ✓ 125 \$/session (1x/semaine)
- ✓ 235 \$/session (2x/semaine)

INSCRIPTION



*Cours à horaire flexible avec possibilité de reprise.





CLUB CARDIO

Niveau débutant et intermédiaire/avancé

LUNDI	🕒	17h15-18h15	📍	Montmagny (Aréna de Montmagny)
MERCREDI	🕒	17h30-18h30	📍	Montmagny (Aréna de Montmagny)
JEUDI	🕒	16h45-17h45	📍	St-François (Garant)
SAMEDI	🕒	8h à 9h	📍	Montmagny (Cimetière) <i>Intermédiaire/Avancé</i>
	🕒	9h10-10h	📍	Montmagny (Cimetière) <i>Débutant</i>

À quoi s'attendre ?

- ✓ Entraînement de course à pied à l'extérieur (ou à l'intérieur en cas de pluie)
- ✓ Cours pour paufiner ta technique de course, éviter les blessures et te motiver en groupe !
- ✓ Durée: 10 semaines (14 avril au 16 juin 2025)
- ✓ Matériel: eau, tenue sportive et espadrilles

Tarifs

- ✓ 110 \$/session (1x/semaine)
- ✓ 205 \$/session (2x/semaine)
- ✓ 285 \$/session (3x/semaine)

*Cours à horaire flexible avec possibilité de reprise.

*À l'intérieur en cas de mauvaises conditions météo.

INSCRIPTION





CLUB DE MARCHE

MARDI
JEUDI



11h-12h



11h-12h



St-Jean-Port-Joli (Maison communautaire Joly)



St-Jean-Port-Joli (Maison communautaire Joly)

À quoi s'attendre ?

- ✓ Entraînement composé d'étirements dynamiques, d'une période de marche (en continue ou intervalle de vitesse) et d'étirements finaux.
- ✓ Durée: 12 semaines (14 avril au 3 juillet 2025)
- ✓ Matériel: eau, tenue sportive et espadrilles



INSCRIPTION

Auprès de la municipalité
de Saint-Jean-Port-Joli.

*Cours à horaire flexible avec possibilité de reprise.

*À l'intérieur en cas de mauvaises conditions météo.