

## DESCRIPTIONS DES ACTIVITÉS PHYSIQUES OFFERTES PAR LA VILLE

### CARDIO TONUS

Cette activité est composée d'exercices et routines exécutés au son d'une musique entraînante. L'intensité des exercices varie en fonction des différentes phases composant un cours de conditionnement physique (échauffement, aérobique, musculaire, étirement et relaxation). Le professeur suggérera aux participants des moyens pour diminuer (low impact) ou augmenter l'intensité des routines ou exercices réalisés à l'aide de poids libres, d'élastiques, de ballons suisses, etc.

### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Cette activité met l'accent sur les exercices cardiovasculaires et de musculation. Elle est composée de différentes phases : échauffement, activités aérobiques (marche, jogging), exercices de vigueur musculaire et circuits d'entraînement, étirements et relaxation, discussions et information sur le conditionnement physique. Le professeur adaptera les exercices selon le niveau de chaque participant.

### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR ÂÎNÉS

Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent pratiquer une activité physique légère et en douceur. On retrouvera dans ce cours des exercices d'équilibre et de mise en forme.

### MARCHE ESTIVALE

Cette activité extérieure est composée d'une période d'échauffement, de marche dynamique et d'exercices d'étirement et de relaxation. Le professeur adaptera les exercices selon le niveau de chaque participant.

### PILATES

Un entraînement du corps et de l'esprit. Les exercices permettent d'apprendre à développer sa respiration, à réorganiser ses habitudes de mouvement, à renforcer et rééquilibrer les muscles profonds (abdominaux et dorsaux). Votre corps ressent et apprend.

## DESCRIPTIONS DES ACTIVITÉS PHYSIQUES OFFERTES PAR LA VILLE

### STRETCHING POSTURAL (anti-stress)

Activité douce et lente. Prévenez les blessures et améliorez votre souplesse musculaire. Augmentez votre amplitude de mouvement aux articulations. Améliorez votre équilibre postural. Développez un support respiratoire, pour permettre d'éliminer stress et tensions. En respectant vos limites et votre rythme personnel, plongez dans la détente et le mieux-être.

### TENNIS – COURS

Maximum de 8 participants par professionnel. Au premier cours, le professionnel évaluera les habiletés des participants et répartira les joueurs sur les terrains selon leur calibre de jeu.

#### Définition des niveaux :

**Débutant** : participant n'ayant suivi aucune session de cours de tennis.

**Initié** : participant ayant suivi une session de cours de niveau débutant et qui est en mesure d'effectuer des échanges.

**Avancé** : participant ayant suivi au moins 3 sessions de cours et étant capable de jouer en simple et en double.

**Smash et As** : participant possédant très bien les techniques de base, ayant obtenu le niveau avancé et désirant se perfectionner en vue de participer à des compétitions municipales, régionales ou provinciales. Le classement doit être autorisé par le professeur responsable du cours.

### TENNIS LIGUES ESTIVALES

**Smash et As** : Participant possédant très bien les techniques de base, ayant obtenu le niveau avancé et désirant se perfectionner en vue de participer à des compétitions municipales, régionales ou provinciales.

**18 ans et +** : Ligue double mixte dirigée par un professionnel en tennis. En cas de pluie, l'activité aura lieu au Sani sport. Des balles neuves sont fournies tous les soirs. Les joueurs de la ligue auront accès gratuitement aux périodes de tennis libre se déroulant aux parcs Poly-aréna et Victorin sur présentation de bciti.