



## Programmation été 2026

15 juin au 8 août 2026 • 8 semaines d'activités

### DÉBUT DES INSCRIPTIONS EN LIGNE

8 juin 2026 à partir de 9h00 jusqu'au 11 juin à minuit

### INSCRIPTIONS SUR PLACE

Mardi, le 9 juin 2026, 13h à 18

#### Premiers arrivés, premiers servis!

Une preuve de résidence et/ou de parenté reconnue sera exigée. Les non-résidents doivent se renseigner, au préalable, sur les politiques d'inscription en vigueur auprès de leur municipalité



# SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

## QI GONG (débutant ou pratique)

Pratiquez les 11 exercices chinois de santé, selon la méthode Stévanovitch. Grâce à cette pratique, apprenez à sentir le « CHI » (énergie vitale), à le faire circuler dans le corps pour vivre détente, équilibre, respiration profonde. Un échauffement précède les exercices de Qi Gong. Des automassages et des brocards sont aussi au programme.

Endroit :	Surface multifonctionnelle de la Terre des jeunes
Horaire :	Mardi de 13h30 à 14h30
Début :	16 juin 2026 (pas de cours 30 juin et 7 juillet)
Fin :	4 août 2026
Coût :	\$54 / 6 semaines ou 10\$ à la séance
Monitrice :	Danielle Blanchette
Participants :	15 maximum
Matériel :	Tapis de sol



## ACTIVITÉ PHYSIQUE

### Tarifification générale

Adulte | Enfant (-18 ans)

72 \$ adulte | 46 \$ enfant - 1 activité / semaine

116 \$ adulte | 74 \$ enfant - 2 activités / semaine

156 \$ adulte | 100 \$ enfant - 3 à 5 activités / semaine\*

\* Maximum de 5 places réservées, avec accès aux autres cours s'ils ne sont pas complets.

Possibilité de payer à la fois - 10\$ à la séance

Durée	8 semaines
Matériel requis :	Bouteille d'eau, tapis de sol
Âge :	16 ans et plus 10 ans et plus accompagné d'un adulte

## **DANSE COUNTRY (adulte et/ou enfant)**

Danse en ligne en majorité country tout en incluant d'autres styles musicaux. Si vous ne connaissez pas les pas de base (coaster step, sailor step, mambo, jazz box...), commencez par le débutant. Le niveau novice est pour ceux qui ont déjà une base en danse en ligne (danse variant avec des 32 à 64 comptes avec des pas plus complexes et plus de changement de direction).

Endroit :	Surface multifonctionnelle de la Terre des jeunes
Horaire :	Débutant 1 - Jeudi 13h30 à 14h30 Débutant 2 - Jeudi 14h30 à 15h30 Novice - Jeudi 15h30 à 16h30
Début :	18 juin 2026
Fin :	6 août 2026
Monitrice:	Cathy Leblond, Méliza Morency et Cindy G Dubé
Participants :	40 maximum

## **BAND - TRX - DUMBELL**

Exercices avec TRX (travail en suspension), bandes de résistance ou poids libres. Une bonne façon de muscler efficacement ses muscles. Et grâce à une multitude d'options, il est possible de solliciter tout le corps.

Endroit :	Surface multifonctionnelle de la Terre des jeunes
Horaire:	Jeudi 8h30 à 9h30
Début:	18 juin 2026
Fin :	6 août 2026
Moniteur:	Edmer Sanchez
Participants :	30 maximum

## **BODY BALANCE**

Le body balance a pour objectif de gagner en souplesse et de travailler vos muscles en profondeur, et en musique. Inspirés par le yoga, le Tai chi et le Pilates, les enchaînements de body balance vous permettent de développer force et flexibilité.

Endroit :	Surface multifonctionnelle de la Terre des jeunes
Horaire:	Mardi 10h30 à 11h30
Début :	16 juin 2026
Fin :	4 août 2026
Moniteur :	Edmer Sanchez
Participants :	30 maximum

## CARDIO BOXE

Un entraînement énergique et motivant ! Inspiré de la boxe et du kickboxing, le Cardio Boxe vous fait frapper dans un sac avec intensité, enchaîner des mouvements dynamiques et repousser vos limites. Idéal pour améliorer votre forme, libérer le stress et vous dépasser. Accessible à tous les niveaux. Apportez vos gants et venez bouger avec nous !

Endroit :	Centre communautaire d'Arthabaska
Horaire :	Mardi 19h30 à 20h30
Début:	16 juin 2026
Fin:	4 août 2026
Moniteur :	Philippe Jacques
Participants :	15 maximum
Matériel :	Apportez vos gants (quelques-uns de disponible au besoin)

## CROSS TRAINING

Le cross training vise à effectuer plusieurs exercices enchaînés avec peu (voire pas) de temps de récupération. Vous effectuerez des exercices variés de cardio et de renforcement musculaire. Les enchaînements sont courts, mais vraiment intenses ! Le cross training fait participer tous vos groupes musculaires!

Endroit :	Centre communautaire d'Arthabaska
Horaire:	Mercredi 18h à 19h
Début:	17 juin 2026
Fin :	5 août 2026
Monitrice :	Mélissa Bédard
Participants :	30 maximum

## ESSEINTRICS

L'**Essentrics** est une technique de mise en forme dynamique qui combine simultanément l'étirement et le renforcement musculaire. Cette méthode s'inspire de la fluidité du Tai Chi, des théories de renforcement du ballet et des principes de guérison de la physiothérapie. Elle sollicite les muscles pendant qu'ils sont en position allongée, ce qui aide à créer une silhouette longue, tonifiée et élancée.

Endroit :	Surface multifonctionnelle de la Terre des jeunes
Horaire:	Jeudi 10h30 à 11h30
Début :	18 juin 2026
Fin :	6 août 2026
Monitrice :	Cathy Leblond
Participants :	30 maximum

## MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature qui allie un travail d'endurance et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Se pratique avec des bâtons de marche qui permettent au pratiquant de maximiser son mouvement de poussée. Ça procure du bien-être physique et mental, améliore le cardiovasculaire, l'équilibre, la coordination, la posture et le renforcement musculaire global.

Endroit :	Départ stationnement Girouard
Horaire :	Lundi 8h30 à 9h30 Mardi 17h30 à 18h30 Mercredi 8h30 à 9h30
Début :	15, 16 et 17 juin 2026
Fin :	3, 4 et 5 août 2026
Monitrices :	Cathy Leblond et Sylvie Martel
Participants :	20 maximum
Matériel:	Bâtons de marche

## MÉLI-MÉLO

À chaque semaine, découvrez un style d'entraînement différent: HIIT, abdos fesses de fer, crosstraining, zumba etc. Chaque cours vous permettra de travailler tout le corps. Entraînement complet et adapté à tous.

Horaire:	Mardi 8h30 à 9h30 (Surface multifonctionnelle Terre des jeunes)
Début:	16 juin 2026
Fin :	4 août 2026
Monitrices :	Jessika Deschesnes
Participants :	30 maximum

## MISE EN FORME OU REMISE EN FORME ADAPTÉ

Ce cours combine des exercices cardiovasculaires, musculaires et de flexibilité adaptée à vos besoins dans le respect de vos limites. Ce programme est conçu pour les gens qui font de l'activité ou ceux qui en font peu ou encore qui ont des contraintes physiques et qui ont le goût de se remettre en forme graduellement.

Endroit :	Surface multifonctionnelle de la Terre des jeunes
Horaire :	Mardi 9h30 à 10h30 Jeudi 9h30 à 10h30
Début:	16 et 18 juin 2026
Fin :	4 et 6 août 2026
Moniteur :	Edmer Sanchez
Participants :	30 maximum

## HIIT EN PLEIN AIR

Le **HIIT** (*High-Intensity Interval Training* ou entraînement fractionné de haute intensité) est une méthode d'entraînement consistant à alterner de courtes périodes d'effort intense avec des phases de récupération. Il permet de brûler un maximum de calories et d'améliorer son endurance en un temps record tant cardiovasculaire que musculaire.

Endroit :	Centre communautaire d'Arthabaska
Horaire:	Lundi 17h30 à 18h30
Début :	15 juin 2026
Fin :	3 août 2026
Monitrice :	Philippe Jacques
Participants :	30 maximum

## POWERBAR

Armé de votre barre, de vos poids et de votre step, redéfinissez votre silhouette entièrement grâce aux exercices de musculation de Powerbar. Jambes, bras, dos, ... Powerbar est un cours chorégraphié sur musique qui prend le meilleur de la barre et le fusionne avec de la musculation, du cardio à haute intensité et des exercices de résistance pour garder votre esprit et vos muscles en haleine.

Endroit :	Centre communautaire d'Arthabaska
Horaire:	Lundi 18h30 à 19h30 Mardi 18h30 à 19h30 Jeudi 18h30 à 19h30 Samedi 9h à 10h
Début :	16, 18 et 20 juin 2026
Fin :	4, 6 et 8 août 2026
Moniteur :	Philippe Jacques
Participants :	30 maximum

## STRETCHING

Cours ayant pour but d'augmenter l'amplitude articulaire par des étirements. Nous visons l'amélioration de la posture et de l'équilibre ainsi qu'une diminution des risques de blessure.

Endroit :	Surface multifonctionnelle de la Terre des jeunes
Horaire:	Mardi 14h30 à 15h30
Début :	16 juin 2026
Fin :	4 août 2026
Monitrice :	Cathy Leblond
Participants :	30 maximum

## YOGA SUR CHAISE

Yoga adapté, pratiqué assis ou avec un appui, idéal pour débutants ou personnes à mobilité réduite. Améliore souplesse, amplitude des mouvements, force et endurance. (Possibilité de faire du yoga débutant en même temps)

Endroit : Surface multifonctionnelle de la Terre des jeunes  
Horaire : Mardi 15h30 à 16h30  
Début : 16 juin 2026  
Fin : 4 août 2026  
Monitrice : Cathy Leblond  
Participants : 30 maximum

## ZUMBA PLEIN AIR

Zumba est une marque de fitness connue pour son cours de danses latines; salsa, merengue, cumbia et reggaeton. Cette pratique mélange des mouvements de danse de faible et de forte intensité et des exercices tels que les squats pour créer une séance d'entraînement qui brûle les graisses, tonifie le corps et améliore l'endurance générale.

Endroit : Mont Arthabaska  
Horaire : Vendredi 8h45 à 9h45  
Début: 19 juin 2026  
Fin: 7 août 2026  
Monitrice : Carole Picot  
Participants : 40 maximum



## Horaire hebdomadaire • Session Été 2026

15 juin au 8 août 2026 • 8 semaines

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h30	Marche Nordique Cathy	Méli-mélo Jessika	Marche nordique Cathy	TRX – Band – Dumbell Edmer	8h45 Zumba plein air à la montagne Carole
9h30		Mise en forme ou Remise en forme Edmer		Mise en forme ou Remise en forme Edmer	
10h30		Body balance Edmer		Essentrics Cathy	
PM		Qi Gong Yoga sur chaise Stretching		Danse 13h30 Débutant 1 14h30 Débutant 2 15h30 Novice	<b>Samedi</b> 9h Powerbar Philippe
17h30	HIIT plein air Philippe	Marche Nordique Sylvie Martel	18h Crosstraining Mélicca		
18h30	Powerbar Philippe	Powerbar Philippe		Powerbar Philippe	
19h30		Cardio boxe Philippe			

### Point de rendez-vous

Pavillon du Mont Arthabaska  
Stationnement Girouard au pied du Mont Arthabaka  
Centre communautaire d'Arthabaska  
Surface multifonctionnelle de la Terre des Jeunes