



AJOUTS DE COURS | ÉTÉ 2026

**SPÉCIAL
ENTRAÎNEMENT**



**INSCRIPTION
PAR INTERNET SEULEMENT
6 MAI au 28 MAI 2026**

<https://villesaintraymond.com/sport-plus-inscriptions-en-ligne-aux-loisirs>

Inscription via
SPORT-PLUS



Ville de
**SAINT
RAYMOND**

**BÉNÉFICIEZ D'UN RABAIS DE 10 %
DURANT LA PÉRIODE D'INSCRIPTION**

EN
COLLABORATION
AVEC

KINÉFORME



ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

L'entraînement fonctionnel est un programme d'entraînement de haute intensité qui mélange la musculation, l'endurance et la gymnastique. Conçu pour améliorer la force et la condition physique générale, l'entraînement fonctionnel est réputé pour sa capacité à créer des athlètes polyvalents capables de relever n'importe quel défi physique. Matériel : serviette, bouteille d'eau et souliers de sport.

QUAND :

Mardi 16h30 à 17h20

Lundi Mercredi 17h30 à 18h20

Jeudi 18h30 à 19h20

6 juillet au 10 août

DURÉE : 6 semaines

COÛT :

Résident avant le 28 mai : 56 \$

Non-résident avant le 28 mai : 82 \$

RESSOURCE :

Mathieu Paquet, Kinésiologue

ENDROIT : Salle d'entraînement La Caserne



PILATES

Le Pilates est une méthode d'entraînement qui vise à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la souplesse et la stabilité. Il met l'accent sur la respiration, le contrôle du mouvement et la conscience corporelle. Accessible à tous, cette pratique douce mais efficace aide à prévenir les blessures et à améliorer le bien-être global. Matériel : tapis de sol, serviette et bouteille d'eau.

QUAND :

Mardi 12h à 12h50

9 juin au 14 juillet

DURÉE : 6 semaines

COÛT :

Résident avant le 28 mai : 56 \$

Non-résident avant le 28 mai : 82 \$

RESSOURCE : Annie-Pier Dubois, Kinéforme

ENDROIT : Centre multifonctionnel Rolland-Dion



ENTRAÎNEMENT "BOOTCAMP"

Venez repousser vos limites avec ce cours d'intensité élevée composé de différents circuits/intervalles qui solliciteront autant vos muscles que votre cardio et votre endurance. Il y aura différents défis pour vous permettre de vous dépasser, et quelques variantes seront offertes afin d'adapter l'entraînement à tous. Matériel : serviette et bouteille d'eau.

QUAND :

Mardi 12h à 12h50

23 juin au 18 août (annulé le 4 août)

DURÉE : 8 semaines

COÛT :

Résident avant le 28 mai : 74 \$

Non-résident avant le 28 mai : 111 \$

RESSOURCE : Stéphanie Dufour, Kinéforme

ENDROIT : Salle d'entraînement La Caserne