

Formulaire d'inscription automne 2023

Action +++: _____ mardi midi

Danse enfant jeudi _____ 4 à 6 ans _____ 7 à 10 ans

Cardio-danse et cardio-country: _____ jeudi midi

Cardio-Danse : _____ mercredi soir (6 semaines)

Gym senior : _____ mardi matin _____ jeudi matin

Hockey balle : _____ mercredi

Pickleball: lundi _____ 18 à 19h, lundi _____ 19h à 20h, Mercredi _____

Spinning : _____ lundi soir

NOM _____ Tél : _____

COURRIEL : _____ # employé _____

Adresse: _____

Nom d'usine _____

Inscription en personne, le 14 septembre ,15 h à 20 h , à l'hôtel de ville, 401 Boul Marie-Victorin

Paiement par chèque au nom : Corporation des loisirs de Kingsey Falls

Ou, inscription en ligne, disponible le 12 et 13 septembre,

www.kingseyfalls.ca

Avis aux employés de Cascades : Vous devez venir en personne le 14 septembre pour l'inscription avec votre paiement et carte d'employé. Par contre, vous pouvez réserver votre place par téléphone le 12 et 13 septembre. (819-363-3833)

Aucun remboursement après le 18 septembre 2023

Programmation cours et activités automne 2023

Offert par la



Informations : Martine Côté

Directrice des loisirs et culture

loisirs@kingseyfalls.ca

819-363-3833



DANSE HIPHOP

Lieu: 15, rue Caron, local 4
Jour: **jeudi (à confirmer)**
Heures: 17 h 30 (4 à 6 ans)
18 h 30 (7 à 10 ans)
Dates: 21 septembre au 7 décembre (12 semaines)
Professeur: À confirmer
Coût : 135 \$
Inscription: En personne, le 14 septembre de 15 h à 20 h
Hôtel de ville (401 blv Marie Victorin)
Paiement par chèque à :
Corporation des loisirs de Kingsey Falls
Ou, inscription en ligne les 12 et 13 septembre 2023
www.kingseyfalls.ca

Gym Senior 60 ans et +



Lieu: Salle municipale et/ou 15 rue Caron
Jour: **Mardi** de 10 h à 11 h (salle municipale)
Jour: **Jeudi** de 9 h 30 à 10 h 30 (15, rue Caron)
Dates: 19 septembre au 5 décembre 2023
Entraîneur: Martine Côté
Requis pour le cours: Tapis de yoga, espadrilles
Coût : 70 \$ /1 fois semaine pour 12 semaines
120 \$ /2 fois semaine pour 12 semaines
Inscription : En personne, le 14 septembre de 15 h à 20 h
Hôtel de ville (401 boul Marie-Victorin))
Paiement par chèque à :
Corporation des loisirs de Kingsey Falls
Ou, inscription en ligne le 12 et 13 septembre 2023
www.kingseyfalls.ca

Cardio Danse / Cardio Country



Lieu: Salle municipale , 7 rue Tardif

Jour: jeudi midi

Heure: 12:05 à 12:50 (45 minutes)

Dates: 21 septembre au 7 décembre (12 semaines)

Professeur: Lison Lefebvre

Coût : 85 \$

Inscription: En personne, le 14 septembre de 15 h à 20 h

Hôtel de ville (401 boul. Marie-Victorin)

Paiement par chèque à :

Corporation des loisirs de Kingsey Falls

Ou, inscription en ligne le 12 et 13 septembre 2023

Employés de Cascades voir la note sur la fiche d'inscription

Cardio Danse / Cardio Country



Cours de danse où différentes techniques de danses sont combinées ensemble.

- C'est un programme d'entraînement débordant d'énergie, rythmé et facile à suivre.
- Les mouvements sont Inspirés de la danse country et du Zumba
- Ce concept est unique
- Il est si amusant que vous n'aurez tout simplement pas l'impression de vous entraîner.
- Des séances de 45 minutes durant 12 semaines
- Venez mettre du plaisir dans votre journée
- Minimum de 9 participants est requis pour démarrer le cours



Lieu : 15, rue Caron (local 3)
Horaire : **Lundi** : 17 h 30 à 18 h 30
Dates : 18 septembre au 4 décembre 2023
Entraîneurs : Andrée Lavoie,
Tarifs : 95 \$ (12 séances)
Inscription : En personne, le 14 septembre de 15 h à 20 h
Hôtel de ville (401 boul Marie Victorin)
Paiement par chèque à :
Corporation des loisirs de Kingsey Falls
Ou, inscription en ligne le 12 et 13 septembre 2023
www.kingseyfalls.ca

[Employés de Cascades voir la note sur la feuille d'inscription](#)



Lieu: Gymnase École Cascatelle
Jour : **Lundi** et/ou **mercredi**
Heures : 18 h à 19 h - 19 h à 20 h (lundi)
18 h à 19 h (mercredi)
Dates 18 septembre au 6 décembre 2023
Tarifs : 85 \$ pour 1 hr/semaine
150 \$ pour 2 hrs/semaine
Les raquettes et les balles sont fournies
Inscription : En personne, le 14 septembre de 15 h à 20 h
Hôtel de ville (401 boul. Marie Victorin)
Paiement par chèque à :
Corporation des loisirs de Kingsey Falls
Ou, inscription en ligne le 12 et 13 septembre 2023
www.kingseyfalls.ca

[Employés de Cascades voir la note sur la fiche d'inscription](#)

Action +++

Nouveau



Lieu: Salle municipale , 7 rue Tardif

Jour: mardi midi

Heure: 12:05 à 12:50 (45 minutes)

Dates: 19 septembre au 5 décembre (12 semaines)

Professeur: Lison Lefebvre

Coût : 85 \$

Inscription: En personne, le 14 septembre de 15 h à 20 h

Hôtel de ville (401 boul. Marie-Victorin)

Paiement par chèque à :

Corporation des loisirs de Kingsey Falls

Ou, inscription en ligne le 12 et 13 septembre 2023

Employés de Cascades voir la note sur la fiche d'inscription

Action +++

Info.



Cours d'activité physique pour tous,

- Pour un travail musculaire optimal avec le poids du corps ou encore avec des petits équipements.
- Action +++, est un entraînement de remise en forme.
- Conçu pour augmenter ta capacité cardiovasculaire et musculaire.
- Aide à développer ton endurance, ta force et ton équilibre
- Le nombre d'inscriptions minimum pour débu-

CARDIO-DANSE

Nouveau



Lieu: Salle municipale, 7 rue Tardif
Jour: mercredi soir
Heures: 19 h à 19 h45
Dates: 20 septembre au 25 octobre (6 semaines)
Professeur: Audrey Ostiguy
Coût : 85 \$
Inscription: 14 septembre de 15 h à 20 h
Hôtel de ville (401 boul. Marie-Victorin)
Paiement par chèque à :
Corporation des loisirs de Kingsey Falls
Ou, inscription en ligne le 12 et 13 septembre 2023

www.kingseyfalls.ca

Employés de Cascades voir la note sur la fiche d'inscription

CARDIO-DANSE

info.

Tu aimes bouger, tu aimes danser, tu veux faire une activité qui te permettra d'améliorer ta coordination, ton rythme et ta condition cardio respiratoire ?

Le cours de cardio danse répondra à tes besoins.

C'est un cours d'une durée de 45 minutes, où tu auras chaud !

La durée de la session est de 6 semaines, 1 fois semaine, alors manque pas ta chance!

Nombre minimum de personnes requises pour débiter le cours, 9 .



Hockey Balle



Lieu : Gymnase de l'école Cascatelle
Jour : Mercredi
Heures : 20 h à 22 h
Dates : 20 septembre au 20 décembre 2023
Responsable : Martin Laroche
819-358-9073
Tarif : 70 \$
Inscription : En personne, le 14 septembre 15 h à 20 h
Hôtel de ville (401 boul. Marie Victorin)
Paiement par chèque à :
Corporation des loisirs de Kingsey Falls
Ou, inscription en ligne le 12 et 13 septembre

www.kingseyfalls.ca

Employés de Cascades voir la note sur la fiche d'inscription

31 Octobre 17h 30



et
La MAISON des HORREURS !

- Rendez-vous en face de l'hôtel de ville pour la Marche des Zombies à 17h 30
- Trajet: rues Caron, Comeau, Martel, Joncas, retour sur Caron jusqu'à la Maison des Horreurs
- Les pompiers encadreront la marche jusqu'à la salle
- Des friandises seront remises à la Maison des Horreurs
- Toujours pleins de nouveautés à voir !!! BOOuuuuuu

Offert par  **loisirs**
DE KINGSEY FALLS

la Corporation des loisirs de Kingsey Falls



Décore ton arbre

Au parc Bernard Lemaire

Samedi 18 novembre

De 10 h à 16 h

- Coût de l'inscription 20 \$, qui vous sera remboursé une fois que votre arbre sera décoré.
- Nous fournissons l'arbre et les lumières.
- Vous fournissez les décorations de votre arbre.

Ouvert à tous ! (commerçants, résidents et non résidents)



La Magie De Noël



Samedi 18 Novembre

Au Parc Bernard Lemaire

- Père Noël, Mère Noël, lutins et mascottes
- Spectacles de danse
- Chorale de Noël
- Fanfare de Noël
- Gare et train électrique
- Maquillage
- Beignets chauds, hot-dogs, breuvages et friandises
- Maisonnettes de Noël

Surveiller votre boîte aux lettres pour voir l'horaire complète