

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS



Animation Parc-en-fole

activités multiplateaux (sportives, danse, jeux d'adresse et coopératifs, modules de jeux).

Animation « Prêt-à-bouger »

activités utilisant des boîtes de matériel de sports et de loisir.

Aqua-douceur

entraînement aquatique alliant exercices cardio-vasculaires, étirements et renforcement musculaire.

Aqua-tonus | exercices aérobiques rythmés.

Cardio-bootcamp

alternance d'exercices cardiovasculaires et musculaires sous forme d'entraînement pyramidal ponctué de périodes de jogging de récupération. L'entraînement se termine par des exercices de musculation très intenses.

Cardio-vitalité

programme de cardio et musculation en plein air visant à maintenir la santé du système cardiovasculaire et respiratoire, l'endurance musculaire, la flexibilité ainsi que l'équilibre.

Cours de 4 Pounds

combine la danse et le cardio, baguettes de bois en main, au rythme de la musique.

Cours de 4 Piyo

entraînement intensif alliant Yoga et Pilates, enchaînements rapides.

Danse africaine

atelier d'initiation aux mouvements de base pour développer la coordination, le sens du rythme et la capacité cardiovasculaire.

Danse latine et antillaise

atelier de danse sur des rythmes de musique latine et antillaise.

Entraînement intensif en circuits

entraînement combinant des exercices cardio-vasculaires et musculaires sous forme de circuits à haute intensité.

Entraînement sur exercices urbains

entraînement sécuritaire et adapté.

Journée des grands défis

jeu de bataille navale géant, volley-pong, tic-tac-toe basket, skate-board interactif et plus.

Parcours et défis en nature

course pour comprendre les déplacements des animaux, jeu sur la reconnaissance des empreintes, énigmes à résoudre, jeu sur les sens et parcours avec boussoles.

Parcours urbain de mise en forme

spécialement aménagé sur la patinoire de dek hockey.

Rabaska et au kayak de mer

sortie d'une durée de 1 h.

Soccer bulle

compétition amicale dans une bulle géante.

Ultimate frisbee

compétition sportive amicale avec un disque volant.

Yoga

exercices de postures et de respiration.

Zalbox

entraînement combinant boxe et musique salsa.

Zumba et Zumba O

chorégraphies aérobiques sur musique latine.

SUIVEZ-NOUS     
PARTAGER VOS MOMENTS #RDPPAT