

COURS PARASCOLAIRES VIRTUELS



UN ESPRIT SAIN, DANS UN CORPS SAIN

En ce temps de contraintes sanitaires, les occasions d'être actif sont souvent moins nombreuses pour plusieurs. La vie étudiante au secondaire te propose des activités en ligne, exclusives aux élèves de l'Académie Lafontaine, qui contribueront à la santé de ton corps et à ton bien-être psychologique.

CIRCUIT MUSCULAIRE

Cet entraînement offert *en direct-en ligne* avec un kinésologue de chez DVI performance a pour objectif de développer la force et l'endurance musculaire par le biais d'un circuit d'entraînement. Un excellent moyen de garder la forme tout en socialisant avec tes amis en ligne.

Quand : Les mardis de 19 h à 20 h / session de 8 semaines débutant le 9 février 2021

Cout : 50 \$

Nombre d'inscriptions minimum : 15

*Pour un entraînement optimal, il est recommandé, mais non obligatoire de se procurer des bandes élastiques d'entraînement (disponible sur Amazon – prévoir environ 20 \$).

CIRCUIT ATHLÉTIQUE

Ce cours offert *en direct-en ligne* avec un kinésologue de chez DVI performance aidera les jeunes de tous âges à se développer dans une approche globale. En plus de mettre une emphase importante sur le cardio, l'entraînement permettra l'amélioration de la coordination, de la puissance musculaire et de la vitesse par diverses méthodes. Un rendez-vous à ne pas manquer pour ceux et celles en quête de résultats et de plaisir.

Quand : les jeudis de 19 h à 20h / session de 8 semaines débutant le 11 février 2021

Cout : 50 \$

Nombre d'inscriptions minimum : 15

YOGA

Classe de yoga offerte *en direct-en ligne* avec la professeure de yoga Joanie Laurin. Les exercices proposés allieront respiration, relâchement musculaire et mouvements revitalisants. Les bienfaits physiques et psychologiques entourant la pratique du yoga sont scientifiquement reconnus. L'intégration d'une telle pratique dans sa routine hebdomadaire qui incite à se connecter à soi au moment présent contribue à une meilleure gestion du stress, de l'anxiété et des émotions.

Quand : Les mercredis de 19 h à 20 h / session de 8 semaines débutant le 10 février 2021

Cout : 50 \$

Nombre d'inscriptions minimum : 15

LIEN D'INSCRIPTION

Inscription en ligne du 28 janvier au 4 février 2021

<https://www.amilia.com/store/fr/academie-lafontaine-inc/api/Program/Detail?programId=gbz4D0x>