ESPACE MULTISPORT | SOPIAR GESTION SPORTIVE

VILLE DE CARIGNAN ET DE CHAMBLY

Programmation

SESSION D'HIVER



HIVER 2027

BOUGE. JOUE. PROFITE.

SESSION DE 10 SEMAINES

9 JANVIER
19 MARS 2027

10 semaines en continue sans relâche

AU MENU CET HIVER

- CONDITIONNEMENT
- MUSCULATION
- PICKLEBALL
- SPORTS JEUNESSE

ESPACE MULTISPORT

PROGRAMMATION / HIVER 2027

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



RETRAITÉ ACTIF

Un cours dynamique conçu pour les jeunes retraités qui souhaitent rester actifs et en pleine forme! À travers des exercices cardiovasculaires, de renforcement musculaire, d'équilibre et de coordination, améliorez votre endurance, votre force et votre mobilité. Le tout dans une ambiance énergique, conviviale et adaptée à votre rythme.

Intensité : Modérée

Lundi 14h00 à 14h55
Mercredi 8h00 à 8h55

Résident - 120$
Non-résident - 150$



HIIT

Entraînement par intervalles alternant des périodes d'effort soutenu et de récupération active afin d'améliorer rapidement la capacité cardiovasculaire et la condition physique générale.

Intensité : élevée

Lundi 12h00 à 12h45
Mercredi 12h00 à 12h45
Jeudi 19h30 à 20h25
Samedi 12h00 à 12h45

Résident - 90$
Non-résident - 112.50$



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AÎNÉ

Un cours dynamique et adapté aux aînés qui combine des exercices cardiovasculaires, de renforcement musculaire, d'équilibre et de coordination. Dans une ambiance conviviale et motivante, améliorez votre endurance, votre mobilité et votre force pour rester actif et autonome au quotidien.

Intensité : Faible à modérée

Mercredi 9h00 à 9h55
Mercredi 13h00 à 13h55

Résident - 120$
Non-résident - 150$



TABATA

Format d'entraînement énergique basé sur de courtes séquences d'effort intense et de récupération, idéal pour développer l'endurance, la puissance et la dépense énergétique.

Intensité : élevée

Mardi 12h00 à 12h45

Résident - 90$
Non-résident - 112.50$

9 JANVIER - 19 MARS 2027

10 semaines en continue sans relâche

ESPACE MULTISPORT

PROGRAMMATION / HIVER 2027

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



CARDIOBOXE

Un entraînement énergique à haute intensité qui combine des mouvements de boxe, des exercices cardiovasculaires et du renforcement musculaire. Améliorez votre endurance, votre puissance, votre agilité et votre coordination tout en brûlant un maximum d'énergie. Un cours explosif et motivant pour repousser vos limites et vous défouler!

Intensité : Élevée

Mercredi 18h30 à 19h25

Résident - 120$
Non-résident - 150$



CIRCUIT

Un entraînement dynamique à haute intensité qui combine des exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaire sous forme de circuit. Enchaînez différentes stations pour développer votre force, votre endurance, votre puissance et votre agilité. Un cours complet, varié et motivant qui sollicite tout le corps et vous pousse à vous dépasser!

Intensité : Élevée

Mercredi 21h00 à 21h55

Résident - 120$
Non-résident - 150$



FIT FAMILLE

Un entraînement dynamique et amusant qui permet à toute la famille de relever des défis ensemble! Inspiré du HIIT (entraînement par intervalles à haute intensité), ce cours combine des exercices cardiovasculaires, de renforcement musculaire et des défis ludiques adaptés aux petits comme aux grands. Une belle occasion de développer sa force, son endurance et sa coordination tout en partageant un moment actif et motivant en famille!

Intensité : Modérée à élevée (adaptable selon l'âge et la condition physique)

Samedi 10h30 à 11h25

Résident - 120$
Non-résident - 150$



ÉTIREMENT-MOBILITÉ AÎNÉ

Séance axée sur la souplesse, la mobilité articulaire et le relâchement musculaire afin de favoriser le confort et la qualité des mouvements au quotidien.

Intensité : faible

Mercredi 10h45 à 11h40

Résident - 120$
Non-résident - 150$

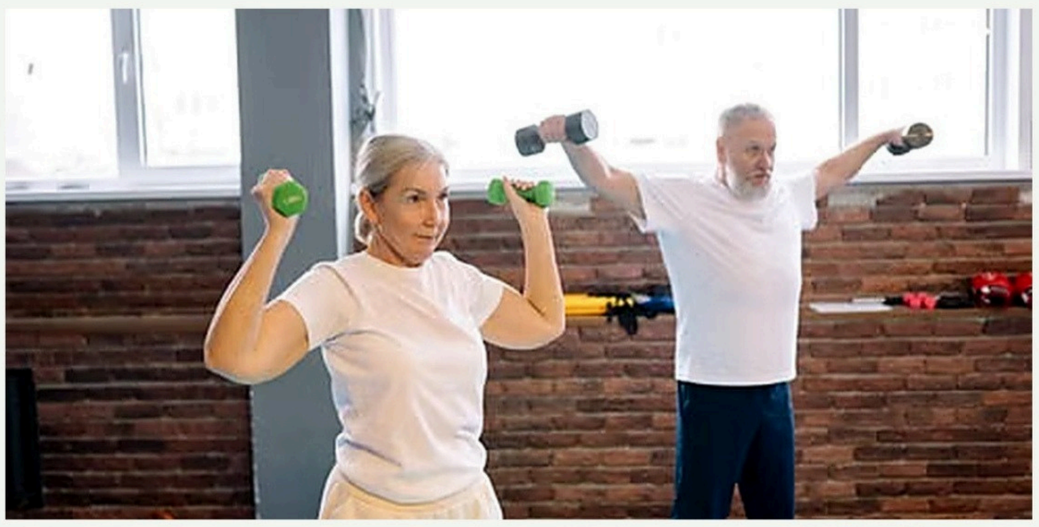
9 JANVIER - 19 MARS 2027

10 semaines en continue sans relâche

ESPACE MULTISPORT

PROGRAMMATION / HIVER 2027

MUSCULATION ET REMISE EN FORME



RENFORCEMENT MUSCULAIRE AÎNÉ

Exercices de musculation adaptés permettant de préserver la force, la posture, l’équilibre et l’autonomie nécessaires aux activités de la vie quotidienne.

Intensité : faible à modérée

Lundi 9h30 à 10h25
Vendredi 10h00 à 10h55

Résident - 120$
Non-résident - 150$



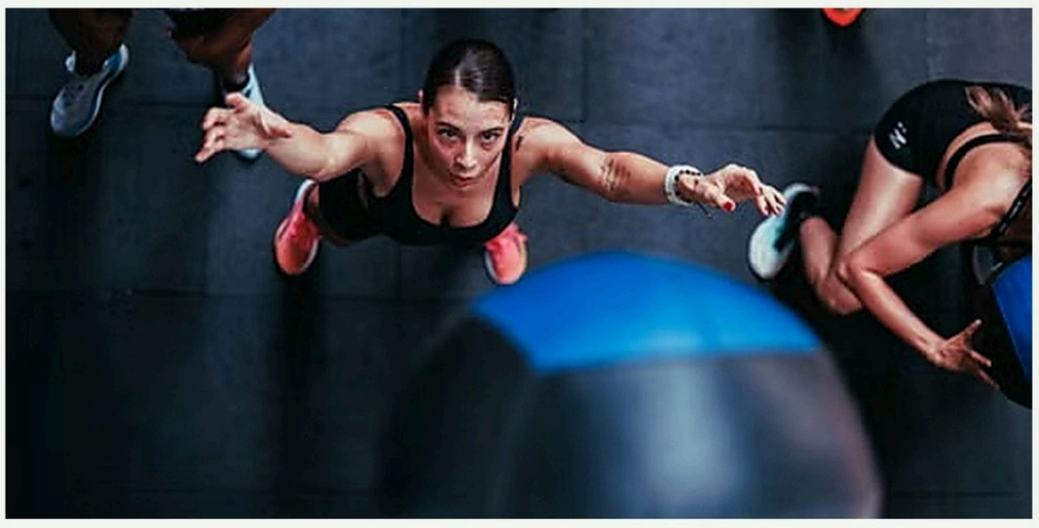
MUSCU-CARDIO

Combinaison équilibrée d’exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaire visant l’amélioration de l’endurance, de la force et du bien-être général.

Intensité : modérée à élevée

Lundi 8h15 à 9h10
Mardi 17h00 à 17h55

Résident - 120$
Non-résident - 150$



BOOTCAMP

Entraînement varié en circuit intégrant force, endurance et exercices fonctionnels pour relever des défis physiques stimulants à chaque séance.

Intensité : élevée à très élevée

Mardi 18h00 à 18h55

Résident - 120$
Non-résident - 150$



ABDOS-FESSIERS

Un entraînement dynamique et ciblé qui combine des exercices de renforcement musculaire pour les abdominaux, les fessiers et les jambes. À travers des mouvements variés et efficaces, améliorez votre force, votre endurance musculaire, votre stabilité et votre posture. Un cours motivant qui sollicite les muscles du bas du corps et de la ceinture abdominale pour vous aider à gagner en force et en tonus!

Intensité : Modérée à élevée

Mercredi 17h15 à 18h10

Résident - 120$
Non-résident - 150$

9 JANVIER - 19 MARS 2027

10 semaines en continue sans relâche

ESPACE MULTISPORT

PROGRAMMATION / HIVER 2027

MUSCULATION ET REMISE EN FORME



MUSCULATION GÉNÉRALE

Un entraînement complet et dynamique qui sollicite l’ensemble des groupes musculaires à travers des exercices variés avec poids libres, haltères et autres équipements. Améliorez votre force, votre endurance musculaire et votre stabilité tout en développant une meilleure condition physique. Un cours motivant et adapté à différents niveaux pour progresser à votre rythme et relever de nouveaux défis!

Intensité : Modérée à élevée

Mercredi 19h45 à 20h40

Résident - 120$
Non-résident - 150$

9 JANVIER - 19 MARS 2027

10 semaines en continue sans relâche

ESPACE MULTISPORT

PROGRAMMATION / HIVER 2027

PICKLEBALL



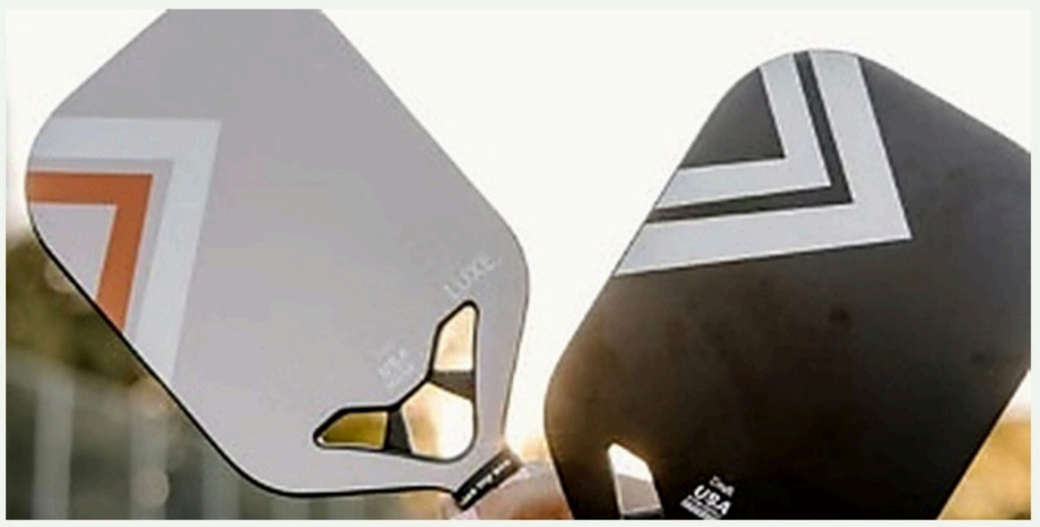
PICKLEBALL DÉBUTANT

Introduction aux règles du jeu, aux coups de base et aux déplacements essentiels dans une atmosphère d’apprentissage ludique et accessible.

Clientèle : adultes débutants · Intensité : faible à modérée

Mardi 13h00 à 14h25
Jeudi 13h00 à 14h25

Résident - 180$
Non-résident - 225$



PICKLEBALL INTERMÉDIAIRE

Perfectionnement des habiletés techniques et tactiques afin de gagner en constance, en précision et en confiance lors des matchs.

Clientèle : adultes ayant déjà une expérience de jeu · Intensité : modérée

Mardi 14h30 à 15h55
Jeudi 14h30 à 15h55

Résident - 180$
Non-résident - 225$



PICKLEBALL 10-12 ANS

Découverte du pickleball à travers des exercices amusants favorisant l’apprentissage des techniques de base, la coordination et le plaisir de bouger.

Clientèle : 10 à 12 ans · Intensité : faible à modérée

Samedi 13h00 à 13h55

Résident - 120$
Non-résident - 150$



PICKLEBALL 12-14 ANS

Développement des habiletés techniques, des stratégies de jeu et de l’esprit sportif dans un contexte stimulant et adapté aux adolescents.

Clientèle : 12 à 14 ans · Intensité : modérée

Samedi 14h00 à 14h55

Résident - 120$
Non-résident - 150$

9 JANVIER - 19 MARS 2027

10 semaines en continue sans relâche

ESPACE MULTISPORT

PROGRAMMATION / HIVER 2027

SPORTS JEUNESSE ET HOCKEY COSOM



INITIATION AU SPORT

Un cours amusant et dynamique qui permet aux enfants de découvrir une variété de sports à travers des jeux, des défis et des activités adaptés à leur âge. En explorant différentes disciplines sportives, les jeunes développent leur coordination, leur agilité, leur équilibre et leur esprit d’équipe. Une belle occasion de bouger, de s’amuser et de développer le plaisir de pratiquer des sports dans un environnement positif et stimulant!

Clientèle : 6 à 10 ans Intensité : Modérée

Samedi 9h00 à 9h55

Résident - 120$
Non-résident - 150$



HOCKEY COSOM

Venez jouer au hockey cosom dans un contexte libre et amical! Les équipes sont formées sur place par les participants. Aucun arbitre ni encadrement n'est prévu; le respect, l'esprit sportif et l'autogestion sont de mise.

Chaque partie jouée comme gardien de but sera remboursée.

*****Pas de bâton en bois et la balle sera une balle trouée remplie.*****

Clientèle : 15 ans et + · Intensité : à votre rythme

Dimanche 19h00 à 20h25 et 20h30 à 21h55

Résident - 180$
Non-résident - 225$

9 JANVIER - 19 MARS 2027

10 semaines en continue sans relâche