

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS ÉTÉ 2020

SECTEUR ADULTES



*PROFITEZ
DES RABAIS!*



*INSCRIPTIONS
PAR INTERNET DÈS
LE 25 JUIN À 18 H.*



PROFITEZ DES RABAIS !

10% de rabais pour une inscription simultanée à 2 activités par famille

15% de rabais pour une inscription simultanée à 3 activités par famille

BASKETBALL - NIVEAU INTERMÉDIAIRE

ACTIVITÉ INTÉRIEURE

Prérequis : Très bon calibre de jeu, le participant doit connaître les positions et les jeux de base. Doit avoir une bonne condition physique.

Équivalence : Juvénile 2A

HORAIRE	DATES - DÉBUT / FIN	COÛTS
LUNDI 18h30 à 20h30	06-07 / 10-08-2020	25 \$ (37,50 \$ non-rés.)
MERCREDI 18h30 à 20h30	08-07 / 12-08-2020	25 \$ (37,50 \$ non-rés.)

HOCKEY PARTICIPATIF - TOUS LES NIVEAUX

ACTIVITÉ INTÉRIEURE

Matériel obligatoire : Lunette de protection. (Nous suggérons le port de coquille, gants et jambières).

Prérequis : Posséder une base de hockey est suggérée.

HORAIRE	DATES - DÉBUT / FIN	COÛTS
JEUDI 18h30 à 20h30	09-07 / 13-08-2020	25 \$ (37,50 \$ non-rés.)

PICKLEBALL LIBRE - TOUS LES NIVEAUX

ACTIVITÉ INTÉRIEURE

Description : Sport ludique et accessible, en plein expansion au Québec, se jouant sur un terrain de badminton avec un filet à la hauteur de celui du tennis et une raquette qui ressemble à celle du raquetball.

Bénévoles responsables : Robert Paquet et Daniel Lapointe

HORAIRE	DATES - DÉBUT / FIN	COÛTS
MERCREDI 18h30 à 20h30	08-07 / 12-08-2020	25 \$ (37,50 \$ non-rés.)

VOLLEYBALL DE PLAGE PARTICIPATIF

TOUS LES NIVEAUX

ACTIVITÉ INTÉRIEURE ET EXTÉRIEURE

Description : Volleyball de plage 6 contre 6 mixtes.

HORAIRE	DATES - DÉBUT / FIN	COÛTS
LUNDI 18h30 à 20h30	06-07 / 10-08-2020	25 \$ (37,50 \$ non-rés.)

ACTIVITÉ ANNULÉES

VOLLEYBALL DE PLAGE INTERMÉDIAIRE

TOUS LES NIVEAUX

ACTIVITÉ INTÉRIEURE ET EXTÉRIEURE

Description : Volleyball de plage 6 contre 6 mixtes

HORAIRE	DATES - DÉBUT / FIN	COÛTS
JEUDI 18h à 20h	09-07 / 13-08-2020	25 \$ (37,50 \$ non-rés.)

YOGA FLOW

ACTIVITÉ INTÉRIEURE ET EXTÉRIEURE

Description : Bases du flow les premières semaines, soit les salutations au soleil, la respiration et le mouvement. Outils pour bâtir une pratique quotidienne. Développe force et souplesse. Convient aux débutants et yogis avancés, plusieurs variantes de postures seront offertes.

Spécialiste : Carolanne Charette

HORAIRE	DATES - DÉBUT / FIN	COÛTS
JEUDI 18h à 19h	09-07 / 13-08-2020	40 \$ (60 \$ non-rés.)

ACTIVITÉ ANNULÉE

ZUMBA

ACTIVITÉ INTÉRIEURE ET EXTÉRIEURE

Description : Programme d'entraînement physique sous forme de chorégraphies rythmées, inspirées principalement des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, etc.).

Spécialiste : Zolenil Ruis Burgos

HORAIRE	DATES - DÉBUT / FIN	COÛTS
LUNDI 19h à 20h	06-07 / 10-08-2020	40 \$ (60 \$ non-rés.)

ACTIVITÉ ANNULÉE

INSCRIPTIONS PAR INTERNET

CRÉEZ UN DOSSIER EN 3 ÉTAPES FACILES!



DÉJÀ UN DOSSIER CLIENT ?

Vous ou un membre de votre famille avez déjà été inscrit à une activité au cours des 5 dernières années (incluant les camps de jour d'été)? Vous avez déjà un dossier au Patro.

Si vous avez oublié votre nom d'utilisateur ou mot de passe, veuillez communiquer avec nous : inscriptions@patro.roc-amadour.qc.ca

1

Rendez-vous sur la page d'accueil du site du Patro Roc-Amadour : www.patro.roc-amadour.qc.ca et cliquez sur l'icône suivant :



2

Vous serez dirigé vers le site d'inscriptions en ligne « Sport-plus ». Dans le menu « Se connecter », cliquez sur le lien « Créer mon dossier ». Il est important de prendre en note : Nom d'utilisateur / mot de passe / adresse courriel.

3

Remplissez tous les champs du formulaire marqués d'un astérisque (*). Lorsque vous aurez terminé, un message vous sera transmis à l'adresse courriel que vous aurez fournie afin d'activer votre compte. Une fois votre compte utilisateur activé, vous serez dirigé vers une page « Connexion ». Remplissez les champs sous « J'ai déjà un dossier » pour ouvrir une session, cliquez sur « Connexion ».

Ajout des membres de votre famille au dossier

Si vous désirez ajouter des personnes à votre dossier (enfants, conjoint, etc.), cliquez sur « Ajouter adulte » ou « Ajouter enfant ». Remplissez tous les champs du formulaire marqués d'un astérisque (*).

FÉLICITATIONS ! VOTRE DOSSIER EST MAINTENANT CRÉÉ.

Vous pouvez vous inscrire en ligne à la session été 2020 à compter du 25 juin 2020.

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

- Les inscriptions se font par internet uniquement.
- Nous n'acceptons pas les inscriptions par téléphone.
- Toute demande d'annulation d'une inscription entraînera une retenue de 10 % pour couvrir les frais d'administration. Après le début des activités, aucune demande de remboursement ne sera acceptée, sauf avec billet médical.

MODE DE PAIEMENT

Cartes de crédit : Visa ou Mastercard

SOUTIEN TECHNIQUE

Pour toutes questions, vous pouvez communiquer avec le Patro Roc-Amadour au 418 529-4996 du lundi au vendredi de 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h30.