



MUNICIPALITÉ

DE *Saint-Valère*

Briller par son audace

2, rue du Parc, Saint-Valère (Québec) G0P 1M0

PROVINCE DE QUÉBEC

MRC D'ARTHABASKA

MUNICIPALITÉ DE SAINT-VALÈRE

Procès-verbal de la réunion ordinaire du Conseil municipal de Saint-Valère, tenue le 9 septembre 2024, à 19 h 30, à la salle municipale du bureau administratif, située au 2, rue du Parc, Saint-Valère.

Sont présents(es) :

Siège #1 - Monsieur Guy Dupuis

Siège #2 - Monsieur Jacques Pepin

Siège #3 - Monsieur Éric Morissette

Siège #4 - Madame Nadia Hébert

Siège #5 - Madame Joséane Turgeon

Siège #6 - Madame Claudia Quirion

Formant quorum sous la présidence du maire, M. Marcel Normand. M. Karl Peguy Saint-Fort, directeur général et greffier-trésorier, assiste aussi à la séance.

Il a été adopté ou décidé ce qui suit : **RÉSOLUTION: 2024-09-309 / COURS DE YOGA -**

**Sur la proposition de la conseillère Joséane Turgeon et appuyé par le conseiller Éric Morissette et résolu:**

- **D'ACCEPTER** la demande de Madame Cynthia Laroche pour dispenser des cours ci dessous pour la session du printemps allant du 1<sup>er</sup> avril au 22 juin 2025 à la salle Municipale et que les modalités de l'utilisation de la salle fassent objet d'un Protocole d'entente qui sera signée par la direction générale de la municipalité;
- Mise en forme 50+ (Réservoir Beaudet et TDJ): Cours autant cardio que musculaire sur place ou en déplacement adapté à tous.
- Aquabb/bedaine: Cours de 45 min dont 30 min mise en forme pour maman et 15 min exercices pour bb. Le bb doit avoir 6 semaines en fait ça dépend plus de la récupération de maman. L'eau est chauffée à 83 et pas besoin de casque de bain.
- Maman TRX: Cours où l'on travaille avec des sangles en suspension qui sollicitent beaucoup les stabilisateurs, le tonus de tout le corps ainsi que le cardio. Plaisir et sueur garantis
- Pilates: Cours où l'on travaille beaucoup les stabilisateurs, le >>> tonus de tout le corps. Excellent pour renforcer le dos et les >>> muscles profonds. Bon complément à un cours plus cardio.
- École Ste-famille: Cours variés avec structure différente autant cardio que musculaire. Bienvenue à tous  
Les jours fous: Cours variés à chaque semaine tels que Hit, Circuit, Abdos fesses de fer, cardio kick fit, TRX, etc
- Cardio-Sentier: Cours où l'on fait des intervalles en déplacement cardio dans les sentiers et intervalles musculaires sur place chronométrés.
- Hiit/Circuit: Une semaine ce sera le Hiit qui est un cours avec intervalles cardio et musculaire d'intensité moyenne à élevé et adaptés à tous. L'autre semaine un circuit qui est un cours sous >>> forme de stations cardio et musculaire. Plaisir et sueur garantis
- Cardio kick fit: Cours avec intervalles sur punchingball bag sur pied tels que des jab, direct, kick de face, crochet, etc et avec intervalles cardio ou musculaire à côté Essayer, c'est l'adopter.
- Maman poussette: Cours en déplacement avec intervalles cardio et musculaire chronométré sur place. On vérifie également la diastase. Ce cours va se donner à la TDJ, au réservoir Beaudet et à Plessis.
- Tabata/Circuit: Une semaine ce sera le Tabata qui est un cours avec intervalles cardio et musculaire d'intensité moyenne à élevé et adaptés à tous. Un mouvement peut être répété à plusieurs reprises. L'autre semaine un circuit qui est un cours sous forme de stations cardio et musculaire. Plaisir et sueur garantis
- Abdos fesses de fer: Cours où l'on met l'accent sur les différents fessiers, cuisses et abdos.
- Cross training: Le cross-training, ou entraînement croisé, est une méthode d'entraînement physique qui regroupe des exercices issus de diverses disciplines. Plaisir et sueur garantis  
Adopte à l'unanimité



**MUNICIPALITÉ  
DE Saint-Valère**

**Briller par son audace**

2, rue du Parc, Saint-Valère (Québec) G0P 1M0

Copie certifiée conforme au livre des procès-verbaux de la municipalité de Saint-Valère, ce 13 septembre 2024.

Karl Peguy Saint-Jort  
Directeur général et greffier-trésorier

