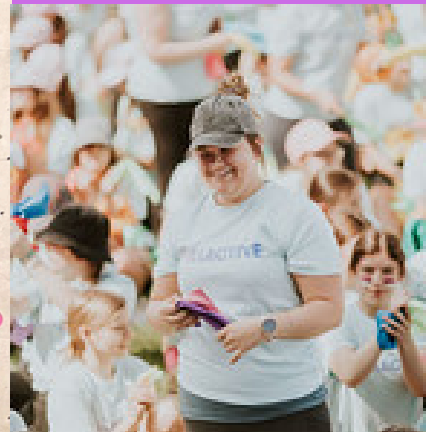


# GUIDE des AMBASSADRICES du CENTRE-DU-QUÉBEC

# FILLACTIVE



# COMMENT RÉSERVER UNE VISITE D'AMBASSADRICE ?!

JOINDRE LE GROUPE FACEBOOK  
DES RESPONSABLES ET DES  
AMBASSADRICES DU  
CENTRE-DU-QUÉBEC

Écrire directement à l'ambassadrice  
en message privé

OU

Faire une annonce générale en  
publication ex: recherche ambassadrice  
pour le 10 janvier de 11h15 à 12h15 à  
l'école secondaire Le Tandem.



# IMPORTANT: LE PORTAIL!

Une fois que vous avez trouvé votre ambassadrice et convenu d'une date de visite, vous devez :

Entrer les informations sur le portail en ligne

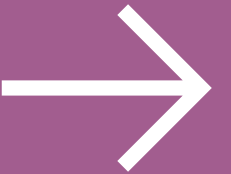
*(l'ambassadrice devra quant à elle confirmer la visite sur le portail)*

OU

Écrire à la coordination régionale (courriel, texto ou Messenger) la date, l'heure le nom de l'école et le nom de l'ambassadrice.

*La coordination régionale s'occupera d'entrer les informations pour vous sur le portail.*





# RACHEL MARTEL

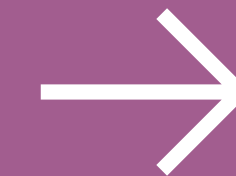


Initiation aux bottes trampoline

[Informations détaillées](#)

Disponibilités : jeudi et vendredi après les cours



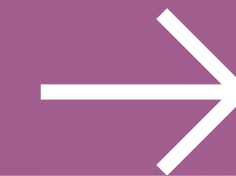


# RAPHAËLLE BÉLIVEAU

BOXE

*Disponibilités : variables*





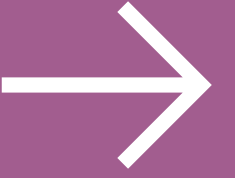
# LAURENCE SAINT-HILAIRE

COLLABORATRICE :  
MEGAN GRONDIN ET  
MAEVA FULHAM

*Natation artistique*

Disponibilités : Lundi au vendredi entre 11h et 16h au Réseau aquatique Drummond seulement.





# KATHERINE CORMIER

- Danse de styles commerciale:  
jazz, contemporain, hip-hop
- Zumba

Disponibilités : variables



# VÉRO PERREAULT

Classe de danse:

- Ballet
- Jazz
- Contemporain

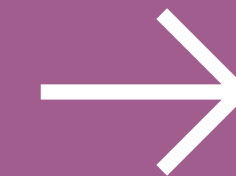
Atelier chorégraphique et création

Cours de flexibilité

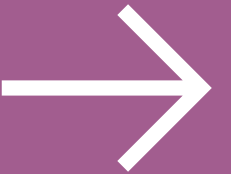
Cours de Force et Flex

Classe de Jump&Turn

Disponibilités : variables





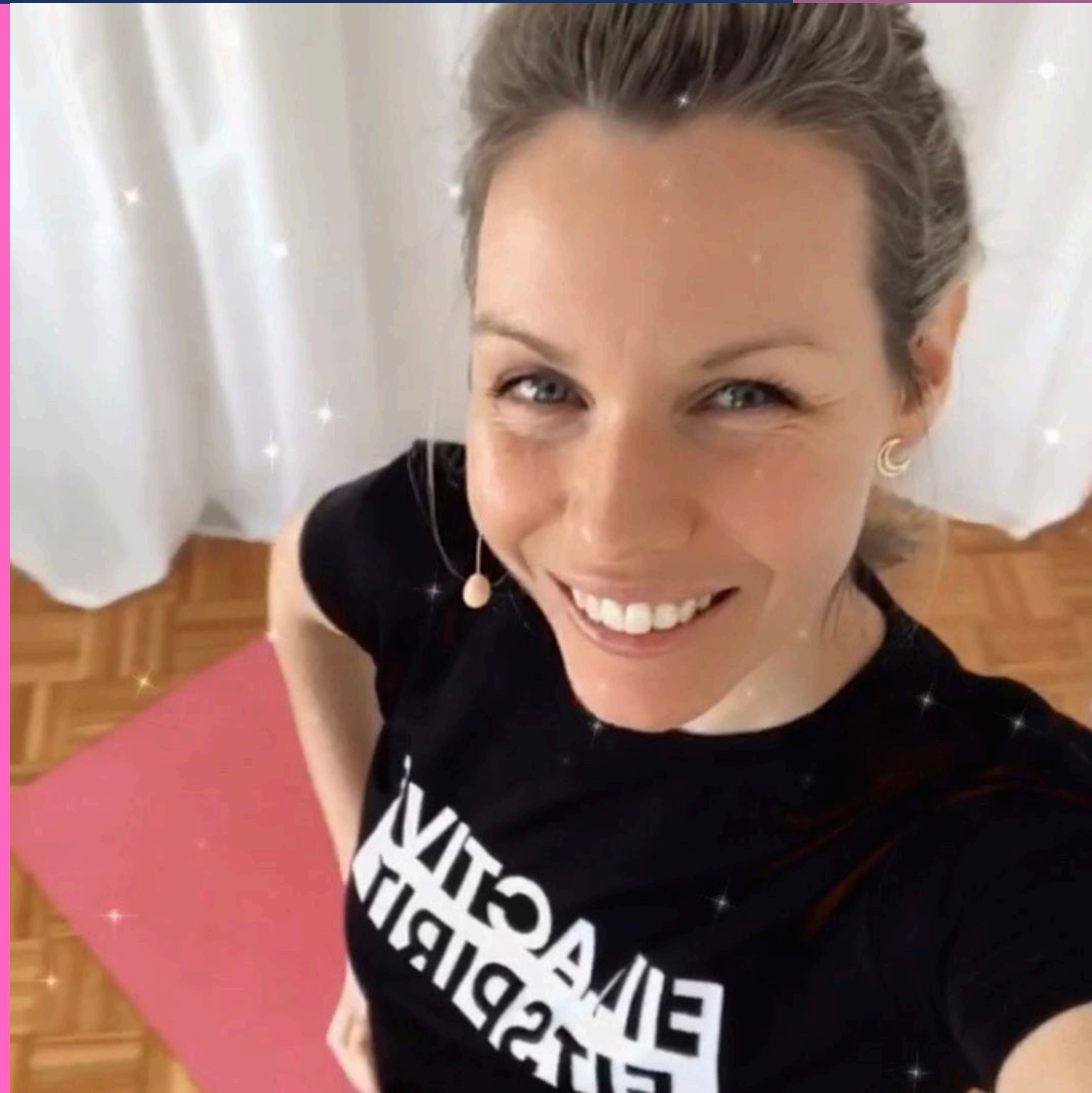


# KATHY LANDRY

- POUND
- Zumba
- Aérobie
- Cardio boxe, HIIT - TABATA
- Étirements et mobilité

Disponibilités :

- variables
- Rayon de 100km de l'Avenir





# VICKY C. LORD

- Technique d'auto-défense
- Yoga
- Spinning
- Circuit d'entraînement

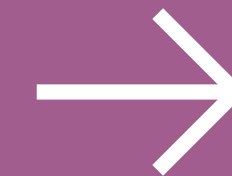
Disponibilités : variables

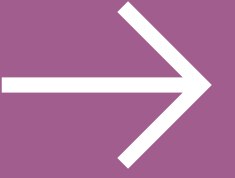


# JANIE BELLEMARE

- Tabata
- Course à pied
- Natation
- Stretching
- Spinning
- Séance de musculation
- Circuit cardio-muscu
- Step

Disponibilités : variables



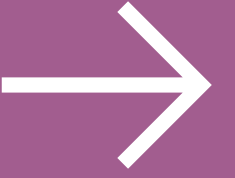


# DAPHNÉE DE CARUFEL

- Yoga actif/doux
- Entraînement par station/intervalle
- Buty (entraînement HIIT mélangeant cardio, muscu, danse, yoga et mobilité)
- Course à pied
- Spinning

Disponibilités : Lundi et mardi après les cours, mercredi et jeudi matin/midi.



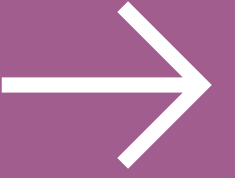


# MARYE-EVE LAQUERRE

- yoga sportif
- entraînement au sol sur le thème du surf
- Activité piscine ( sauvetage, zumba...)

Disponibilités : variables





# MEGGIE HOULE

Kundalini yoga et méditation

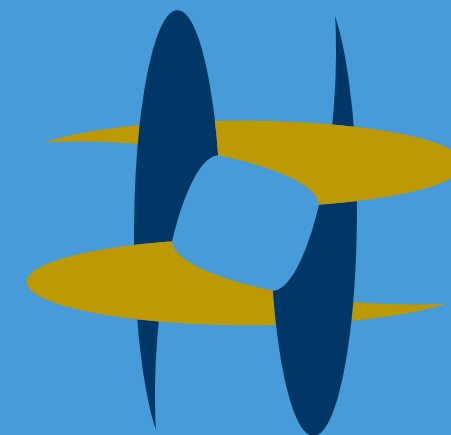
Disponibilités : variables





# Vous avez des questions ?

Coordonatrice régionale FILLACTIVE :  
Érika Lafrenière Lahaie  
819 913-8177  
[ellafrenière@centre-du-quebec.qc.ca](mailto:ellafrenière@centre-du-quebec.qc.ca)



*Propulsé par*   
**Loisir Sport**  
Centre-du-Québec