

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.

OU

INSCRIRE DES DISPONIBILITÉS VIA LE PORTAIL
*Cette méthode est moins efficace puisque si les dates
proposées ne concorde pas, les ambassadrice n'ont
pas de moyen de vous joindre pour vous proposer
d'autres dates.*



IMPORTANT: LE PORTAIL!

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

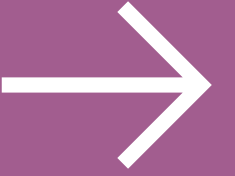
Entrer les informations sur le portail en ligne
(l'ambassadrice devra quant à elle confirmer la visite sur le portail)

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

Disponibilités : Les plages horaires à privilégier sont le jeudi et le vendredi après les cours.

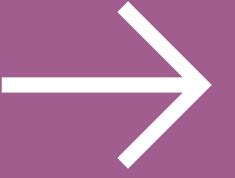


RAPHAËLLE BÉLIVEAU

BOXE

Disponibilités : Entre 11h45 et 13h15
École de Victoriaville et environs seulement





KATHERINE CORMIER

- Danse de styles commerciale: jazz, contemporain, hip-hop
- Cardio-danse
- Danse country

Disponibilités : variables



VÉRO PERREAULT

Classe de danse:

- Ballet
- Jazz
- Contemporain

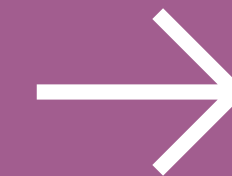
Atelier chorégraphique et création

Cours de flexibilité

Cours de Force et Flex

Classe de Jump&Turn

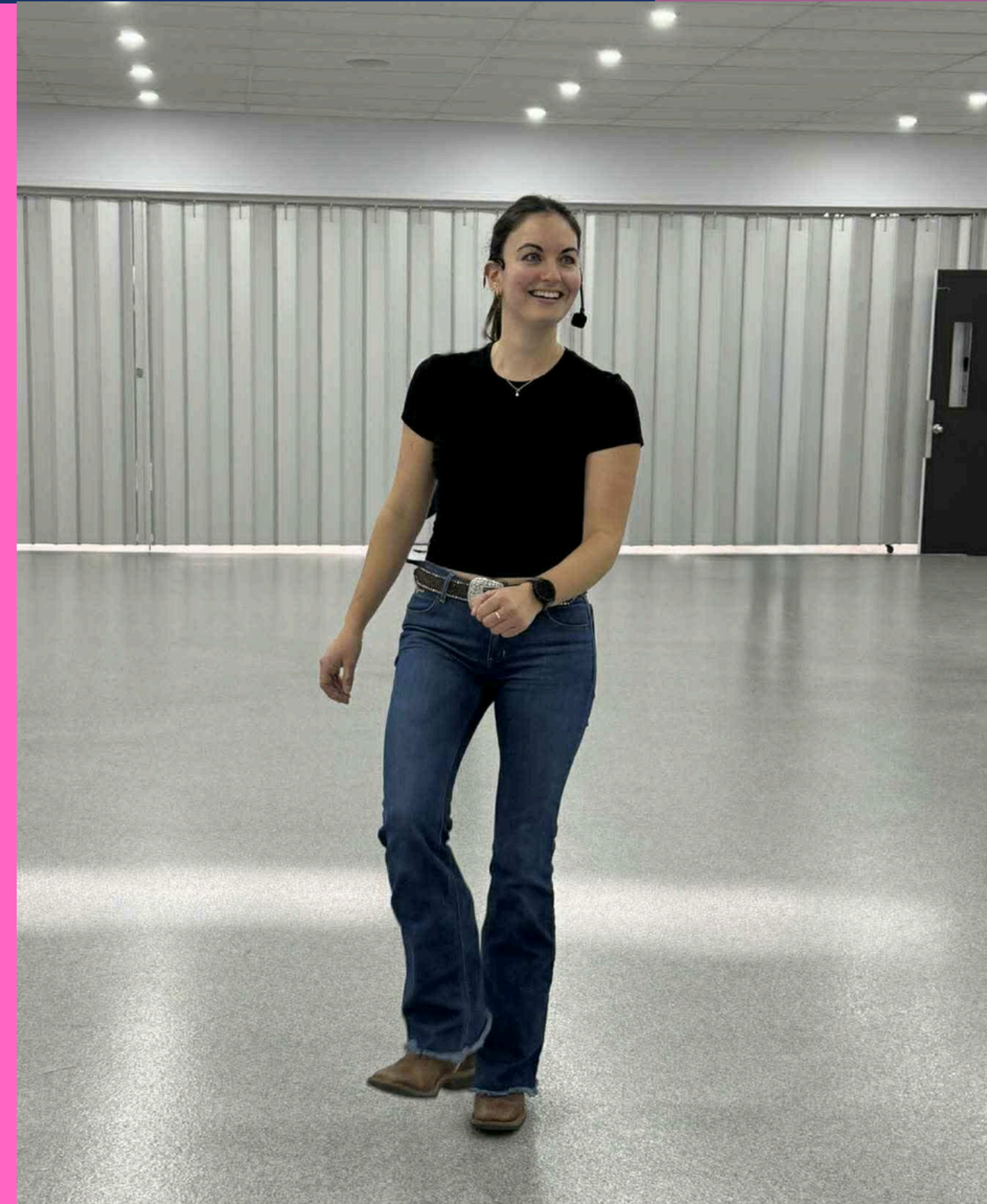
Disponibilités : variables

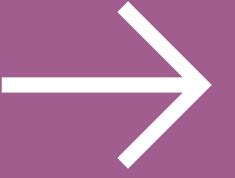


ANNE-LAURIE ROY

Danse country

Disponibilités : En journée, heure de diner.



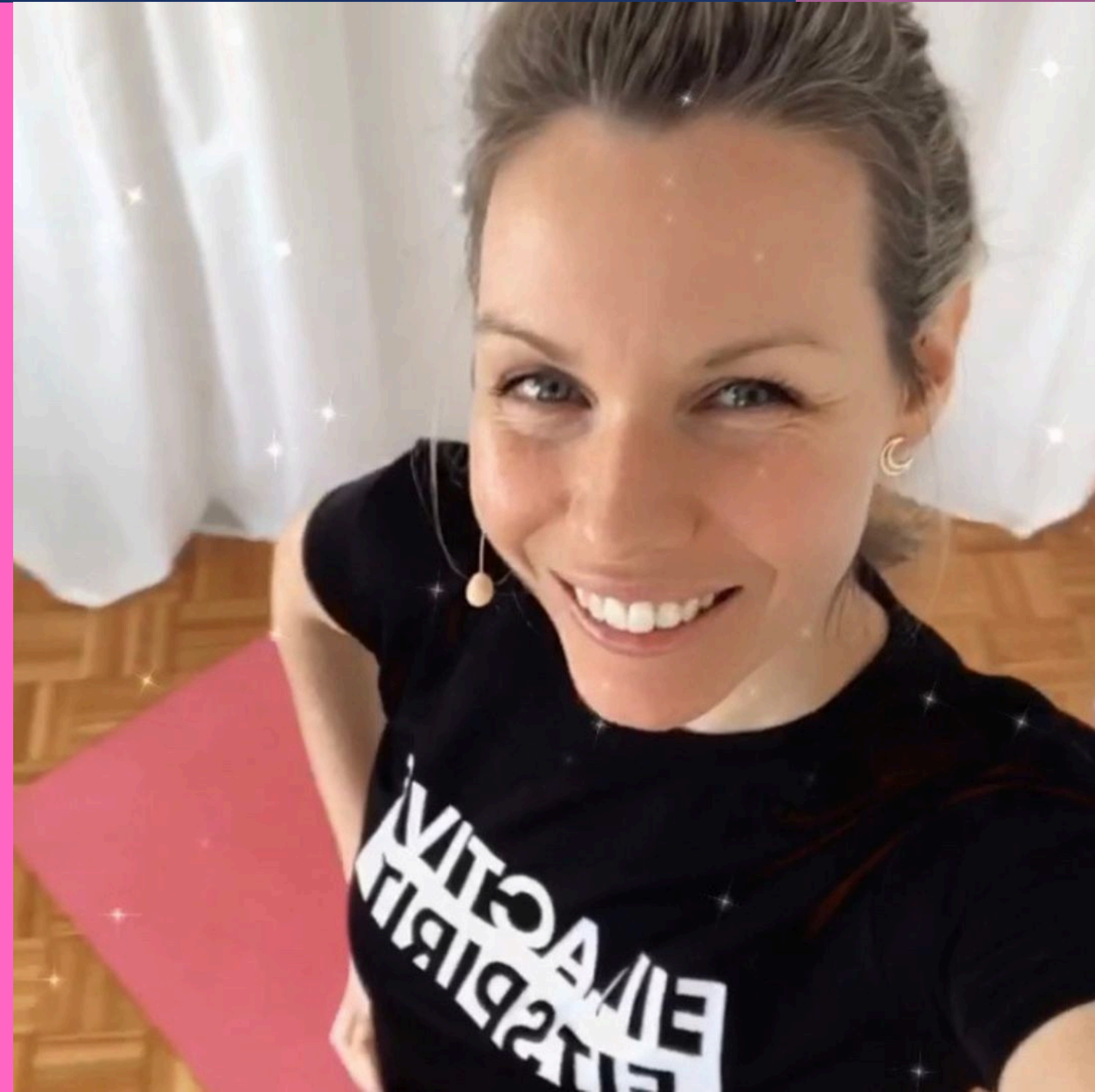


KATHY LANDRY

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

Disponibilités :

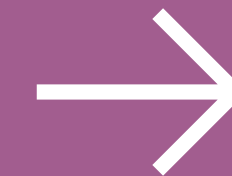
- variables, école de Drummondville seulement



VICKY C. LORD

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

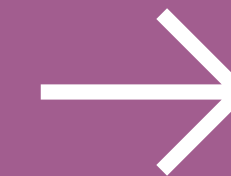
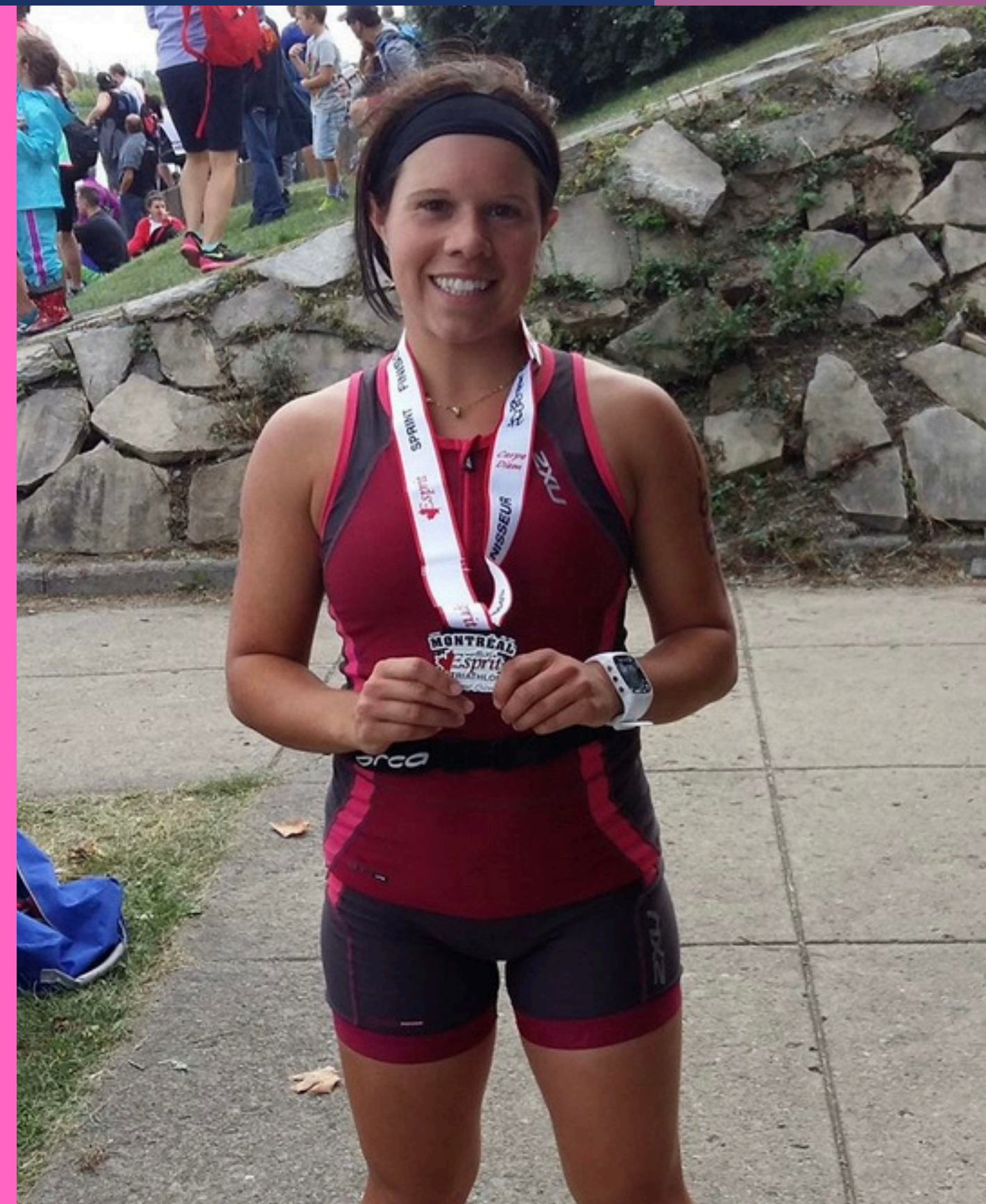
Disponibilités : variables



JANIE BELLEMARE

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

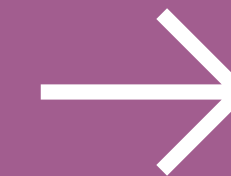
Disponibilités : variables

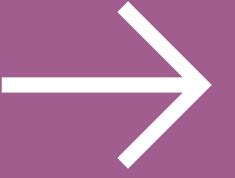


DAPHNÉE DE CARUFEL

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

Disponibilités : lundi pm, jeudi pm & vendredi.





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

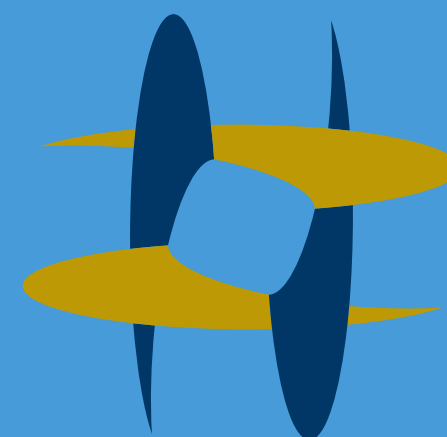
Disponibilités : variables





Vous avez des questions ?

Coordonatrice régionale FILLACTIVE :
Érika Lafrenière Lahaie
819 913-8177
ellafrenière@centre-du-quebec.qc.ca



Propulsé par
Loisir Sport
Centre-du-Québec