

PROGRAMMATION Automne 2018



COMMENT S'INSCRIRE

- PAR LA POSTE AVEC LE COUPON À LA FIN DE LA PROGRAMMATION
 - PAR INTERNET au www.villest-pie.ca
- AUCUNE INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

- Pour les résidents seulement : du 21 août à 9 h au 28 août 9 h
- Pour tous : du 28 août au 7 septembre à midi

Veillez prendre note qu'il n'y aura aucune priorité accordée aux personnes inscrites aux dernières sessions. Merci.

PAIEMENT :

Le paiement de votre inscription aux activités devra être fait dans les 5 jours ouvrables après la date de fin des inscriptions (7 septembre), en argent comptant, par chèque daté du jour de l'inscription au nom de la Ville de Saint-Pie ou par Accès D, sans quoi, votre inscription sera annulée. Veuillez prendre note que des frais de 20 \$ seront facturés pour tout chèque sans provision.

FRAIS DE RETARD :

Des frais supplémentaires de 5 \$ vous seront facturés pour toute inscription en retard, à partir du 8 septembre à midi.

ANNULATION :

Le Service des loisirs se réserve le droit d'annuler ou de modifier l'horaire d'une activité sans avis préalable.

REMBOURSEMENT :

En cas d'annulation d'une activité par le Service des loisirs, les personnes déjà inscrites seront remboursées en totalité.

Si vous annulez votre inscription avant la date du début du cours, des frais d'administration de 15 % seront retenus de votre paiement. Si vous abandonnez un cours lorsqu'il a débuté, aucun remboursement ne sera possible, sauf sur présentation d'une preuve médicale démontrant l'impossibilité de pouvoir continuer à participer. Dans ce cas-ci, le montant des cours non suivis sera remboursé.

POUR INFORMATIONS

Le Service des loisirs : 450 772-2488, poste 236

Courriel : loisirs@villest-pie.ca

La programmation est également disponible sur le site internet de la ville de Saint-Pie au www.villest-pie.ca.

GYMNASTIQUE

GYMNASTIQUE 3 ANS / 4-5 ANS

voici le cours idéal pour vos enfants afin de s'amuser autant en jouant qu'en apprenant. Plusieurs thèmes seront abordés dans ce cours en touchant plein d'éléments essentiels au développement d'un enfant, tels que l'orientation spatiale, l'agilité, les sauts et la compréhension des mouvements de son corps.

3 ANS

Horaire Samedi de 8 h à 8 h 45,
15 septembre au 8 décembre

Arrêt 6 octobre

Coût Résidant : 56 \$ / non-résidant : 70 \$

Professeure Alexianne Leduc

4-5 ANS

Horaire groupe 1 : Samedi de 8 h 45 à 9 h 30
groupe 2 : Samedi de 9 h 30 à 10 h 15
du 15 septembre au 8 décembre

Arrêt 6 octobre

Coût Résidant : 56 \$ / non-résidant : 70 \$

Professeure Alexianne Leduc

GYMNASTIQUE 6-7 ANS

Un cours rempli de jeux, d'activités physiques et gymniques.

Horaire Samedi de 10 h 30 à 11 h 45,
15 septembre au 8 décembre

Arrêt 6 octobre

Coût Résidant : 62 \$ / non-résidant : 78 \$

Professeure Alexianne Leduc

GYMNASTIQUE RÉCRÉATIVE 8-14 ANS

Continuité du cours des 6-7 ans en leur proposant des plus grands défis, comme des saltos par en avant et par en arrière (« front flip » et « back flip ») avec de l'aide. Lorsque le niveau 4 est atteint, ils recevront une médaille de compétence en gymnastique. Nous acceptons quelques personnes de plus de 14 ans s'ils n'ont pas le niveau pour aller dans la gymnastique élite.

Horaire Samedi de 11 h 45 à 13 h 15,
15 septembre au 8 décembre

Arrêt 6 octobre

Coût Résidant : 65 \$ / non-résidant : 81 \$

Professeure Alexianne Leduc

GYMNASTIQUE AVANCÉE ET ÉLITE

Cours spécialisé en gymnastique permettant aux jeunes d'apprendre et de perfectionner le flic-flac (« back flip ») et salto avant (« front flip ») seul (maximum de 20 participants).

Horaire Jeudi de 18 h 30 à 20 h 15,
13 septembre au 29 novembre (12 semaines)

Coût Résidant : 68 \$ / non-résidant : 85 \$

Professeur Patrick Boudreau



Tous les cours sont donnés au Pavillon Bon Séjour, passez par la cour arrière.

COURS DE DANSE JAZZ, CONTEMPORAINE ET DANSE DU MONDE!

INITIATION 3 ANS

Apprentissage des pas de danse. Apportez une bouteille d'eau. Maillot de danse et chaussons antidérapants (disponibles chez Walmart) obligatoires.

Horaire Dimanche de 8 h 30 à 9 h 15
16 septembre au 9 décembre

Arrêt 7 octobre

Coût Résidant : 56 \$ / non-résidant : 70 \$

DANSE INITIATION 4-5 ANS

Apprentissage des pas de danse. Apportez une bouteille d'eau. Bas ou chaussons antidérapants obligatoires. Maillot de danse facultatif.

Horaire Dimanche de 9 h 15 à 10 h 15
16 septembre au 9 décembre

Arrêt 7 octobre

Coût Résidant : 56 \$ / non-résidant : 70 \$

DÉBUTANT 6-8 ANS

Apportez une bouteille d'eau. Bas ou chaussons antidérapants obligatoires. Portez des vêtements confortables pour bouger!

Horaire Dimanche de 10 h 15 à 11 h 15
16 septembre au 9 décembre

Arrêt 7 octobre

Coût Résidant : 58 \$ / non-résidant : 72 \$

INTERMÉDIAIRE 9-12 ANS

Apportez une bouteille d'eau. Bas ou chaussons antidérapants obligatoires. Portez des vêtements confortables pour bouger!

Horaire Dimanche de 11 h 30 à 13 h
16 septembre au 9 décembre

Arrêt 7 octobre

Coût Résidant : 60 \$ / non-résidant : 75 \$

Tous les cours de danse sont offerts au Pavillon des loisirs situé au 165, rue Lacasse. Professeure: Keith Tétreault

MULTISPORTS 7-11 ANS

Programmation variée à chaque semaine incluant entraînements et plusieurs sports dont : soccer, basket-ball, hockey balle et jeux de ballon divers. Habillement et chaussures de sport obligatoire.

Horaire Mercredi de 18 h à 19 h,
12 septembre au 28 novembre

Coût Résidant : 32 \$ / non-résidant : 40 \$

Cours donnés au Centre sportif et culturel, 50 rue Garneau
Animé par Fusée (animateur du camp de jour)

LES CRÉATIFS 7-11 ANS

Programmation variée à chaque semaine comprenant plusieurs activités artistiques pour stimuler la créativité : bricolage, dessin, confection de bijoux, peinture, etc.

Horaire Mardi de 18 h à 19 h,
11 septembre au 27 novembre

Coût Résidant : 32\$ / non-résidant : 40\$

Cours donnés au Pavillon des loisirs, 165 rue Lacasse.
Animé par Hippocampe (animateur du camp de jour)

YOGA

Postures, pratiques de respiration, relaxation profonde et introduction à la méditation pour un mieux-être global, gestion du stress et connaissance de soi.

Clientèle Adulte

Horaire Mercredi de 18 h à 19 h 30
19 septembre au 5 décembre (10 semaines)

Arrêts 10 octobre et 14 novembre

Coût Résidant : 102 \$ / non-résidant : 128 \$

Professeure Dominique Tremblay

*Apportez une couverture et portez des vêtements souples.

**Cours donnés au local de la FADOQ (301, rue Notre-Dame)

MISE EN FORME POUR 50 ANS ET +

Exercices légers afin de garder la forme.

Horaire Mardi et / ou vendredi, de 9 h à 10 h,
11 septembre au 27 novembre
14 septembre au 30 novembre

Coût résidant : 58 \$ / non-résidant : 72 \$
(pour un cours par semaine, la journée doit être fixe)
Résidant : 105 \$ / non-résidant : 130 \$
pour deux cours par semaine)

Professeure Karolann Paris, entraîneur personnel au Centre ADN

Tous les cours sont donnés au Pavillon des loisirs
situé au 165, rue Lacasse.

PIYO LIVE

PiYo est une toute nouvelle discipline qui s'adresse à toute personne désirant tonifier, sculpter et raffermir. Le PiYo LIVE est une merveilleuse discipline inspirée du yoga et du pilates. Ultra dynamique, dans ce cours de groupe on travaille les muscles en extension, ce qui aide à sculpter une silhouette.

Clientèle Adulte

Horaire Mercredis de 19 h 45 à 20 h 45,
9 septembre au 5 décembre

Arrêts 10 octobre et 14 novembre

Coût Résidant : 65 \$ / non-résidant : 82 \$

Professeure Kim Hébert

Cours donnés au local de la FADOQ (301, rue Notre-Dame)

KANGOO BOOT CAMP (cours ouvert aux enfants de 7 ans et +)

Entraînement de style militaire pratiqué en intervalles d'exercices d'aérobic entre coupés d'exercices de musculation. Programme hautement motivant et adapté pour tous les âges et tous les niveaux de forme physique.

Les enfants peuvent s'inscrire aux cours, s'ils sont accompagnés d'un adulte inscrit. Ils doivent être âgés de 7 ans et plus ET avoir un poids de plus de 45 lbs.

Horaire Mardi de 19 h 30 à 20 h 30,
18 septembre au 27 novembre
Arriver à 19 h pour l'essayage des bottes.

Arrêt 16 octobre

Coût Résidant : 90 \$ obligatoire,
vous devez fournir vos bottes Kangoo
Non-résidant : 112,50 \$ obligatoire,
vous devez fournir vos bottes Kangoo
Résidant : 140 \$ (50 \$ inclus pour la location de bottes Kangoo)

Possibilité de payer à la fois (auprès de votre professeur) :
Vous fournissez les bottes : 15 \$ / cours
Vous louez les bottes : 20 \$ / cours

Professeure Marie-Noel Vary

Cours donnés au Pavillon des loisirs. 165 rue Lacasse

SPORTS LIBRES

BADMINTON LIBRE 2 terrains disponibles

Apportez votre raquette et vos volants.

Horaire Mardi de 19 h à 21 h 30,
11 septembre au 27 novembre

Coût Résidant : 3 \$ / non-résidant : 4 \$

Payable à la fois - Centre sportif et culturel

PICKLEBALL 2 terrains disponibles - Prêt de raquette sur place

Horaire Mardi de 19 h à 21 h 30,
11 septembre au 27 novembre
Jeudi de 18 h à 20 h,
13 septembre au 29 novembre

Coût Résidant : 3 \$ / non-résidant : 4 \$

Payable à la fois - Centre sportif et culturel

VOLLEYBALL

Horaire Mercredi 19 h à 21 h 30,
12 septembre au 28 novembre

Coût Résidant : 32 \$ / non-résidant : 40 \$

Centre sportif et culturel, 50 rue Garneau

FESSES DE FER

Cours moitié cardio-vasculaire et moitié musculation des membres inférieurs (cuisses, fesses et ventre). L'objectif est de faire travailler le cœur, augmenter la dépense calorique et raffermir les membres inférieurs.

Horaire Lundi de 19 h 20 à 20 h 20,
10 septembre au 3 décembre

Arrêt 8 octobre

Coût Résidant : 55\$ / non-résidant : 69 \$

ESSETRICS-STRETCHING

Ce cours permet d'étirer, de renforcer, d'affiner votre corps et d'améliorer votre posture tout en relâchant les zones tendues ou encore libérer vos articulations. Les exercices sont faits dans une ambiance de détente, à un rythme lent et contrôlé afin de permettre une meilleure qualité d'exécution des mouvements.

Horaire Lundi de 20 h 30 à 21 h 15,
10 septembre au 3 décembre

Arrêt 8 octobre

Coût si vous vous inscrivez seulement à ce cours :
38 \$ par cours / non-résidant : 48 \$
si vous jumelez avec le cours Fesses de fer :
résidant : 33 \$ / non-résidant : 42 \$

PLEIN-AIR

Exercices cardio-vasculaires et musculation en plein air pour profiter des joies de l'extérieur. En cas de mauvais temps, l'activité aura lieu à l'intérieur.

Horaire Mercredi de 19 h 20 à 20 h 20,
12 septembre au 28 novembre

Arrêt 10 octobre

Coût Résidant : 55 \$ / non-résidant : 69 \$

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET STRETCHING

Cours moitié musculation et tonification de tout le corps, moitié exercices d'étirement qui permettent de maintenir et d'améliorer votre souplesse. L'objectif est de faire travailler tonifier le corps, augmenter son endurance musculaire, améliorer sa souplesse et descendre le stress quotidien.

Horaire Mercredi de 20 h 30 à 21 h 15,
12 septembre au 28 novembre

Arrêt 10 octobre

Coût si vous vous inscrivez seulement à ce cours :
38 \$ par cours / non-résidant : 48 \$
si vous jumelez avec le cours Fesses de fer :
résidant : 33 \$ / non-résidant : 42 \$

Tous les cours sont donnés au Pavillon Bon-séjour,
par la professeure : Amélie Martin

ZUMBA PARENT/ENFANT (, ge recommandÉ 7-15 ans)

Conçu pour les parents souhaitant partager la Zumba avec leurs enfants. Venez apprécier ce moment de partage en famille! Expérience de mise en forme. Un mélange d'entraînement cardio-vasculaire et musculaire qui apporte des résultats sur des rythmes et des styles musicaux internationaux. Un maximum de plaisir avec des chorégraphies pour petits et grands.

Le parent doit s'assurer que l'enfant participe de façon adéquate. Dans le cas que l'enfant choisi de prendre une pause il devra s'asseoir sur le banc et encourager les autres participants. Aucun enfant qui circule dans l'aire de cours et dans l'école ne sera toléré.

Horaire Mercredis de 18 h 15 à 19 h 15,
19 septembre au 5 décembre

Arrêts 10 octobre et 14 novembre

Coût Résidant : 65\$ pour le parent, enfant gratuit
non-résidant : 82 \$ pour le parent, enfant gratuit

Professeure Kim Hébert

Cours donnés au pavillon Bon Séjour, passez par la cour arrière.

KARAT...SHINKYOKUSHIN

Pour débutants ou avancés

Les cours offerts sont traditionnels, car le karaté n'est pas un sport, mais un art. Le karaté vous donne de la confiance en soi, une meilleure estime de soi, de la discipline et le respect envers tout être vivant. Le karaté aide aussi à la coordination.

Notre professeur : Sensei Carlos Santizo, 3^e dan Dojo Shin, Montérégie

Clientèle 4-6 ans (mini karaté)

Horaire jeudi de 17 h 45 à 18 h 30

Dates 13 septembre au 29 novembre (12 semaines)

Coût résident : 60 \$ / non-résident : 75 \$

Clientèle 7-10 ans

Horaire jeudi de 18 h 40 à 19 h 40

Dates 13 septembre au 29 novembre (12 semaines)

Coût résident : 70 \$ / non-résident : 88 \$

Clientèle adultes et jeunes de 11 ans +

Horaire jeudi de 19 h 45 à 20 h 45

Dates 13 septembre au 29 novembre (12 semaines)

Coût résident : 80 \$ / non-résident : 100 \$

Kimono (avec broderie du dojo de 65 \$ tx incluses)

et équipement non inclus (doit être acheté auprès du professeur).

Si vous possédez déjà un kimono il vous sera permis de l'utiliser, sauf si vous participez à des compétitions. Nous vous demanderons par contre, lorsque le temps sera venu de le renouveler, d'en faire l'achat auprès du professeur.

Les passages de ceinture, compétition et séminaires ne sont pas inclus.

Centre sportif et culturel, 50 rue Garneau

COURS PR TS & RESTER SEULS

Pour les jeunes de **9 ans et plus** (les jeunes doivent être âgés obligatoirement de 9 ans au 9 septembre). Cours donné par Carole Gélinas, accrédité par la Croix Rouge. Pour te permettre de :

- Demeurer seul à la maison
- Respecter les règles établies par tes parents
- Faire des choix responsables
- Assurer ta sécurité

Horaire Dimanche le 9 septembre de 9 h à 15 h 30 (dîner sur place)

Où Local à déterminer

Coût 40 \$ volume compris

Ce qu'il faut apporter Un lunch, papier et crayon

COURS DE GARDIENS AVERTIS

Pour les jeunes de **11 ans et plus** (Les jeunes doivent être âgés obligatoirement de 11 ans au 9 décembre). Cours donné par Carole Gélinas, accrédité par la Croix Rouge. Pour te permettre de :

- Prendre soins des jeunes et des moins jeunes enfants
- Prévenir les blessures
- Donner les premiers soins
- Te permette de gagner des sous

Horaire Dimanche le 9 décembre de 8 h à 16 h (dîner sur place)

Où Local à déterminer

Coût 40 \$ volume compris

Ce qu'il faut apporter Un lunch, une poupée équivalente à un bébé, un crayon à mine, une gomme à effacer, un stylo et du papier brouillon.

Club de marche

Vous désirez vous ajouter au groupe déjà existant? Sans problème!

Toute les raisons sont bonnes pour marcher; différentes longueurs de trajets et différentes vitesses de marche dans le club, ne soyez pas inquiet on vous attend!!!!

Horaire: À confirmer - 9 h à 10 h, dès le 11 septembre
Départ du Pavillon des loisirs au 165, rue Lacasse

CLUB DE MARCHÉ ANIMÉ PAR AMÉLIE MARTIN
le mardi 25 septembre de 9 h à 10 h

GRATUIT

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

avec Amélie Martin

L'occasion d'essayer de nouveaux cours!

Dimanche 21 octobre : **Steps** (18 places disponibles)

Dimanche 25 novembre : **Essentrics - pur**

Horaire de 9 h à 10 h 15

Où gymnase du Centre sportif et culturel

Coût 10 \$/par événement

Inscription obligatoire

Coupon d'inscription PROGRAMMATION AUTOMNE 2018

Pour inscrire plus d'une personne, faire une photocopie du coupon.

NOM ET PRÉNOM DU PARTICIPANT :

Âge (enfant seulement) : Date de naissance (obligatoire pour tous) :

Numéro d'ass. maladie (pour tous) : Maladie/allergie :

Adresse :

Nom des deux parents :

Courriel : Téléphone :

Téléphone d'urgence : Répondant :

TITRE DE(S) ACTIVITÉ(S) :

J'autorise la prise d'images (photos ou vidéos) durant les cours et les activités auxquelles je participe, par la Ville de Saint-Pie ou un de leur représentant. Ces images pourront être utilisées par la Ville de Saint-Pie comme elle en convient.

Remplir le coupon d'inscription et le retourner par la poste avec votre paiement à l'adresse suivante : Service des loisirs 77, rue Saint-Pierre Saint-Pie Québec J0H 1W0.
Le chèque doit être fait à l'ordre de : Ville de Saint-Pie.