

# PROGRAMMATION DES LOISIRS – AUTOMNE 2018

## INSCRIPTION À L'HÔTEL DE VILLE À PARTIR DU 21 AOÛT 2017

### COURS POUR ADULTES - 16 ans et plus

#### YOGA

**ANIMATEUR :** François Dumouchel

Ce cours présente divers aspects du Yoga, dont les postures (asanas), la respiration (pranayama), la concentration (dhrana), la philosophie et la relaxation profonde (yoga nidra).

**Équipement obligatoire :** Tapis de sol

<b>Quand</b>	Mardi, 17 h 45 à 19 h 15 Mercredi, 9 h 30 à 11 h	<b>Début</b>	18 septembre 19 septembre
<b>Coût</b>	120 \$ / 12 cours		
<b>Lieu</b>	Salle communautaire des loisirs		

#### PILATES

**ANIMATRICE :** Patricia Arès, kinésiologue-kinésithérapeute

Exercices de renforcement sollicitant les muscles profonds du tronc, les stabilisateurs et l'équilibre.

**Équipement obligatoire :** Tapis de sol

<b>Quand</b>	Mardi, 19 h 30 à 20 h 30	<b>Début</b>	18 septembre
<b>Coût</b>	90 \$ / 12 cours		
<b>Lieu</b>	Salle communautaire des loisirs		

#### ENTRAÎNEMENT TABATA

**ANIMATRICE :** Manon Jacob, Concept Vie Active

Sur des intervalles de deux exercices dont une de 20 secondes et l'autre de 10 secondes, le participant fera 8 round dont 4 minutes avec ces deux exercices cardio et/ou musculation qui donne 1 tabata. Dans un cours nous faisons en moyennes 8 tabata consécutifs.

<b>Quand</b>	Lundi, 18 h à 19 h	<b>Début</b>	17 septembre
<b>Coût</b>	120 \$ / 12 cours		
<b>Lieu</b>	École Micheline-Brodeur		

#### MÉLI-MÉLO

**ANIMATRICE :** Manon Jacob, Concept Vie Active

Exercices variés cardio et/ou musculation, peut être en station circuit, cardio boxe, pound fit, etc. toujours différents à chaque semaine selon les participants.

<b>Quand</b>	Jedi, 18 h à 19 h	<b>Début</b>	20 septembre
<b>Coût</b>	120 \$ / 12 cours		
<b>Lieu</b>	Salle communautaire des loisirs		

#### ENTRAÎNEMENT 50 +

**ANIMATRICE :** Patricia Arès, kinésiologue-kinésithérapeute

Entraînement complet sollicitant la capacité cardio-vasculaire, l'endurance musculaire, la flexibilité et l'équilibre. Exercices adaptés en fonction de la condition physique de chacun, plusieurs alternatives proposées.

**Équipement obligatoire :** Tapis d'exercices

<b>Quand</b>	Mardi, 10 h à 11 h	<b>Début</b>	18 septembre
<b>Coût</b>	90 \$ / 12 cours		
<b>Lieu</b>	Salle communautaire des loisirs		

#### PILOXING

**ANIMATRICE :** Joannie Labrecque

Le PILOXING® est un programme cardio qui allie la puissance, la vitesse, et l'agilité de la boxe à la sculpture et la flexibilité du Pilates pour former un entraînement tonifiant sur le plan musculaire.

**Équipement obligatoire :** Tapis d'exercices

**Équipement optionnel :** gants de boxe au coût de 30 \$.

• 8 personnes maximum

<b>Quand</b>	Mercredi, 19 h 30 à 20 h 30	<b>Début</b>	12 septembre
<b>Coût</b>	120 \$ / 13 cours		
<b>Lieu</b>	Salle communautaire des loisirs		

### COURS POUR ENFANTS - 16 ans et moins

#### BALLET 3-4-5 ANS (niveau pré-ballet)

**ANIMATRICE :** Sabrina Angers

Les cours de pré-ballet sont la préparation aux bases de la danse classique afin d'acquérir une bonne posture, une connaissance de la technique classique et la terminologie, présentée sous forme de jeux. Le contenu du cours de rythmique est davantage exploré.

**Matériel requis :** **Fille :** Maillot noir, collant rose et souliers de ballet.  
**Garçon :** Pantalon souple noir, chandail blanc et souliers de ballet noir.

<b>Quand</b>	Lundi, 18 h à 18 h 50	<b>Début</b>	17 septembre
<b>Coût</b>	100 \$ / 12 cours		
<b>Lieu</b>	Salle communautaire des loisirs		

#### BALLET 6-7-8 ANS (niveau rythmique)

**ANIMATRICE :** Sabrina Angers

Les cours de ballet rythmique permettent de développer le rythme, la coordination, l'imaginaire, la créativité, les notions de mouvement et d'espace. Le tout sous forme de jeux dansés afin que les enfants s'amuse tout en s'initiant à la danse.

**Matériel requis :** **Fille :** Maillot noir, collant rose et souliers de ballet.  
**Garçon :** Pantalon souple noir, chandail blanc et souliers de ballet noir.

<b>Quand</b>	Lundi, 19 h à 19 h 50	<b>Début</b>	17 septembre
<b>Coût</b>	100 \$ / 12 cours		
<b>Lieu</b>	Salle communautaire des loisirs		

#### MÉLI-MÉLO ENFANT

**ANIMATRICE :** Manon Jacob, Concept Vie Active

Chaque semaine l'instructeur fera découvrir aux enfants de nouveaux défis cardio et musculaires afin de les initier à l'activité physique : circuit, boxe, station, pound fit, zumba, tabata, etc., toujours bien sûr adaptés à la capacité des enfants. Le tout dans une ambiance ludique et de plaisir.

<b>Quand</b>	Lundi, 15 h à 16 h	<b>Début</b>	17 septembre
<b>Coût</b>	90 \$ / 12 cours		
<b>Lieu</b>	École Micheline-Brodeur		

### COURS GARDIENS AVERTIS

**ANIMATRICE :** Carole Gélinas

Ce cours permet aux jeunes de développer les compétences nécessaires afin de pouvoir garder en toute sécurité. Un volet sur les premiers soins y est inclus, la bonne entente entre le gardien et les enfants y est également vue. Il vise aussi à développer le sens des responsabilités lié à ce premier travail. **Ce cours s'adresse aux jeunes de plus de 11 ans** et est donné en collaboration avec Atout Plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge.

<b>Quand</b>	Samedi, 8 h à 16 h 30	<b>Début</b>	29 septembre
<b>Coût</b>	70 \$		
<b>Lieu</b>	Salle communautaire des loisirs		

### COURS PRÊTS À RESTER SEULS

**ANIMATRICE :** Carole Gélinas

Ce cours vise à doter les jeunes des compétences nécessaires pour assurer leur propre sécurité lorsqu'ils sont seuls, à la maison ou dans leur collectivité. L'objectif est de munir les jeunes de compétences qui leur permettront de se protéger des dangers et de savoir comment réagir en cas d'urgence. **Ce cours s'adresse aux jeunes de 9 à 13 ans** et est donné en collaboration avec Atout Plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge

<b>Quand</b>	Dimanche, 9 h à 15 h	<b>Début</b>	30 septembre
<b>Coût</b>	70 \$		
<b>Lieu</b>	Salle communautaire des loisirs		

### ATELIERS LITTÉRAIRES

**ANIMATRICES :** Les dames de Lettres

Vous aimez les mots, passionné(e) de la plume ou simplement curieux de l'appivoiser? Vous voulez écrire, mais ne trouvez pas toujours le temps, les idées ou le mot juste pour traduire votre pensée? Ces ateliers d'écriture vous permettront de créer de courts textes à l'aide de divers exercices pour stimuler votre imaginaire. Laissez-vous bercer par l'inconnu qui sommeille en vous.

\*Pas besoin de suivre tous les ateliers : pas d'ordre chronologique, les thématiques sont uniques!

Matériel requis : Crayons et feuilles blanches

<b>Quand</b>	Dimanche, 13 h à 15 h 30	<b>Début</b>	16 septembre	Intrigue et suspense
			29 octobre	Personnage méchant
			2 novembre	Contes et légendes d'hiver
<b>Coût</b>	25 \$ / cours			
<b>Lieu</b>	Salle communautaire des loisirs			

### LES SPORTIFS

**ANIMATEUR :** Jean-Sébastien Roy

Pour les jeunes amateurs de sports, 11 semaines d'activités où plusieurs sports tels le soccer, le basket-ball, le volleyball, le hockey cosom, le handball, etc. seront présentés. Cours qui s'adressent à ceux qui veulent bouger en s'amusant!

• 7 à 10 ans - 16 participants maximum

<b>Quand</b>	12-19-28 septembre - 5-10-17-26 octobre - 2-7-14-30 novembre		
<b>Début</b>	12 septembre, 15 h à 16 h		
<b>Coût</b>	60 \$ / cours		
<b>Lieu</b>	École Micheline-Brodeur		

### COURS DE CHANT

**ANIMATRICE :** Marianne Michaud

Vous êtes un amoureux de la musique? Vous souhaitez améliorer votre technique vocale ou votre oreille musicale? Je suis là pour vous aider à atteindre vos objectifs. Petits et grands êtes les bienvenus. Au plaisir de vous enseigner l'art de chanter!

<b>Quand</b>	Plusieurs plages de disponibles à partir de 14 h		
<b>Début</b>	Mardi, 18 septembre		
<b>Coût</b>	10 cours: 30 minutes, 200 \$ • 45 minutes, 250 \$ • 60 minutes, 300 \$		
<b>Lieu</b>	Salle communautaire des loisirs		

### PARCOURS DES PETITS NINJAS (8-11 ANS)

**ANIMATRICE :** Patricia Arès, kinésiologue-kinésithérapeute

Jeu sous forme de parcours utilisant des cordes, des échelles, des haies, des balles... C'est un entraînement fonctionnel, ludique et amusant permettant d'augmenter la condition physique des enfants !

<b>Quand</b>	Mardi, 15 h à 16 h	<b>Début</b>	18 septembre
<b>Coût</b>	90 \$ / 12 cours		
<b>Lieu</b>	École Micheline-Brodeur		



### POLITIQUE D'INSCRIPTION

Dans le cadre de la politique d'incitation à l'activité sportive et culturelle de la municipalité de Saint-Paul-d'Abbotsford, une subvention de 50 % par activité jusqu'à un maximum de 250 \$ par année est applicable sur toutes les activités proposées dans la programmation officielle des loisirs.

**Paiement :** Le paiement de l'activité doit être fait en argent comptant, par Interac ou par chèque à l'ordre de la Municipalité de Saint-Paul-d'Abbotsford.

**Remboursement :** En cas d'annulation de la part du Service des loisirs, les personnes déjà inscrites seront remboursées en totalité. Si une personne abandonne volontairement une activité après que celle-ci soit débutée, AUCUN remboursement ne sera accordé sauf sur présentation d'une preuve médicale. Aucun remboursement ne sera accordé si plus de 50 % des cours de la session ont été réalisés. S'il y a moins de 50 % des cours qui ont été réalisés lors de la session en date de la demande de remboursement, celui-ci sera effectué au prorata incluant un frais administratif de 20 %. Cependant, la subvention utilisée lors de l'inscription ne sera pas remboursée et elle sera tout de même déduite de la subvention totale admissible pour l'année en cours.