

PROGRAMMATION DES LOISIRS – automne 2015

INSCRIPTION À L'HÔTEL DE VILLE À PARTIR DU
31 AOÛT 2015 DE 8 H À 12 H ET DE 13 H À 16 H 30

COURS 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 : Tapis de sol

JOUR	DÉBUT	HEURE
Mardi	15 septembre	17 h 45 à 19 h 15
Mercredi	16 septembre	9 h 30 à 11 h
COÛT	LIEU	
120 \$/12 cours	Salle communautaire des loisirs	

PILATES

ANIMATRICE : Christiane Lamarche
Le Pilates est une discipline sportive douce visant à améliorer la posture, l'équilibre, la masse musculaire, la souplesse, la force générale. Il diminue la douleur grâce au renforcement musculaire en profondeur (dos, bassin). Il tonifie, affine et assouplit en étirant et raffermissant les muscles.

Équipement : Tapis de sol



JOUR	DÉBUT	HEURE
Mardi	15 septembre	19 h 30 à 20 h 30
Jeudi	17 septembre	19 h 30 à 20 h 30
COÛT	LIEU	
100 \$/12 cours	Salle communautaire des loisirs	

CHI-KUNG - QI-GONG



ANIMATEUR : André Jolicoeur
La technique des Huit Pièces de Brocart, une série de huit exercices dédiée au renforcement de la santé. Cette technique a vu le jour en Chine, il y a plus de 1000 ans, mais très populaire de nos jours à cause de son efficacité. Les exercices sont simples, sécuritaires et faciles à maîtriser. Ils conviennent aux pratiquant(e)s de tous les âges, mais de préférence aux personnes de 16 ans et plus. Les exercices se font en position debout. Les pratiquants ressentent un effet positif sur leur santé après quelques semaines, et apprécient la relaxation dès les premiers cours.

JOUR	DÉBUT	HEURE
Lundi	14 septembre	13 h à 14 h 30
COÛT	LIEU	
110 \$/12 cours	Salle communautaire des loisirs	

ZUMBA FITNESS

ANIMATRICE : Tina Defoy
Un entraînement aérobique et énergisant qui a le sens du party! Venez bouger sur des rythmes latins, africains, indiens, etc. Développez coordination, force, agilité et surtout le plaisir. Votre instructrice, Tina Defoy, est une danseuse de profession qui adore vous partager sa passion. Ce cours est conçu pour tous les niveaux.

JOUR	DÉBUT	HEURE
Jeudi	1 ^{er} octobre	18 h à 19 h
COÛT	LIEU	
90 \$/9 cours	Salle communautaire des loisirs	



ZUMBA GOLD

ANIMATRICE : Tina Defoy
Les mouvements du ZUMBA GOLD sont davantage exercés en douceur comparativement au Zumba Fitness. Bienvenue aux gens à la retraite ainsi qu'aux mamans et papas à la maison avec ou sans bébé (apportez votre porte-bébé). Venez bouger avec nous!

JOUR	DÉBUT	HEURE
Mardi	29 sept.	10 h à 11 h
COÛT	LIEU	
90 \$/9 cours	Salle communautaire des loisirs	

CUISSSES-FESSES-ABDOS

ANIMATRICE : Manon Jacob
Ce cours consiste à raffermir les zones ciblées tels les muscles des fesses, des cuisses et des abdominaux. C'est par ateliers adaptés selon le rythme de chacun que nous progresserons tout au long de la session. Que vous soyez au niveau débutant, intermédiaire ou avancé, vous trouverez l'exercice idéal pour faire un bon entraînement.

Équipement requis : Tapis de sol

JOUR	DÉBUT	HEURE
Jeudi	17 septembre	19 h 15 à 20 h 15
COÛT	LIEU	
120 \$/12 cours	Gymnase École Micheline-Brodeur	



CARDIO KICKBOXING

ANIMATRICE : Manon Jacob

Le cours de cardio kickboxing vous permettra de travailler votre cardio ainsi que des mouvements de base du kickboxing. La combinaison d'exercices cardiovasculaires et de mouvements selon votre intensité vous permettra dépenser jusqu'à 1000 calories en une heure.

JOUR	DÉBUT	HEURE
Jeudi	17 septembre	18 h à 19 h
COÛT	LIEU	
120 \$/12 cours	Gymnase École Micheline-Brodeur	

RANDONNÉE PHOTOGRAPHIE

ANIMATRICE : Anne Juras

- 13 sept. | Thème : Le flou artistique / Propriété privée à Saint-Paul-d'Abbotsford
- 20 sept. | Thème : Briser les règles / Promenade au village de Saint-Paul-d'Abbotsford
- 27 sept. | Thème : Détails champêtres / chez le maraîcher André Côté
- 4 oct. | Thème : Chapelles et verger / Églises protestantes à Saint-Paul-d'Abbotsford

11 oct. | Relâche

- 18 oct. | Thème : Chevaux / Propriété privée à Saint-Paul-d'Abbotsford
- 25 oct. | Thème : Détails architecturaux / à Saint-Césaire
- 1er nov. | Thème : Noël et ses lutins / à la pépinière de Saint-Paul-d'Abbotsford

Déroulement de l'activité (3 heures)

9h : Rencontre au centre communautaire, Saint-Paul-d'Abbotsford

9 h à 10 h : Période allouée pour répondre aux questions techniques, s'il y a lieu, et présentation de 6 photos (de format 4 X 6) prises lors de la sortie précédente. Ce visionnement permet d'élargir sa vision et de partager votre expérience avec les autres.

10 h à 12 h : Heures consacrées à la photographie. Les déplacements se font en voiture, une fois sur les lieux, l'exploration photographique s'effectue à pied.

JOUR	DÉBUT	HEURE
Dimanche	13 septembre	9 h à midi
COÛT	LIEU	
170 \$/7 cours	Salle communautaire des loisirs	



ATELIERS D'ÉCRITURE : ÉCRIRE SA PROPRE LÉGENDE



ANIMATRICE : Anne Deslauriers

Pourquoi se raconter ?

Chacun a quelque chose à raconter. Et l'écriture sur soi fait avancer. Elle oblige à couper le rythme effréné dans lequel nous vivons : pris dans une course perpétuelle, nous n'avons pas le temps de prendre du recul, de nous pauser. L'écriture le permet. C'est une bulle. Un espace de liberté. Un instant de paix que l'on peut s'offrir chez soi. Elle aide aussi à marquer les étapes. On s'écrit et l'on peut se relire, et voir son avancée : hier, j'en étais là, mais aujourd'hui, mon questionnement est différent... C'est une trace pour soi-même et pour les autres. Et puis, il y a le plaisir de la création. Celui d'un moment pour soi où l'on construit quelque chose, sans avoir nécessairement de talent inné. Dans une société où l'on se sent le simple maillon d'une chaîne, nous avons tous besoin de produire un objet fini.

À travers des jeux d'écriture, l'utilisation de cartes Oracles et la Structure Vitale des Contes, vous définirez votre quête et avancerez sur le parcours du Héros ou de l'Héroïne que vous êtes. Vous déjouerez vos peurs, mobiliserez vos talents et ferez sans doute des rencontres surprenantes.

JOUR	DÉBUT	HEURE
Mardi	29 septembre	13 h à 15 h 30
COÛT	LIEU	
70 \$/6 cours	Salle communautaire des loisirs	

GUITARE

ANIMATEUR : Alexandre Cloutier

Venez apprendre la guitare! Cours privés adaptés à vos intérêts musicaux et à votre niveau. Tout ce qu'il vous faut c'est une guitare (classique, acoustique ou électrique) et le désir d'en jouer.

Ouvert à tous, âge minimum de 6 ans.

Matériel requis : Guitare + accessoire et amplificateur au besoin.

JOUR	DÉBUT
Lundi	14 septembre
HEURE	
15 h à 20 h 30 - Blocs d'une heure	

COÛT
270 \$/10 cours

LIEU
Salle communautaire des loisirs



COURS ENFANTS

GYM MASTERS

ANIMATEUR : Carlos Rocheleau

De type récréatif, vous pourrez faire, entre autres, des sauts à l'aide d'un mini-trampoline, des roues, des saltos, des équilibres, acrobaties au sol et effectuer des pyramides humaines.

JOUR	DÉBUT	HEURE
Lundi	21 septembre	15 h à 16 h
Mercredi	23 septembre	15 h à 16 h

COÛT	LIEU
120 \$/12 cours	Gymnase École Micheline-Brodeur

FUTSAL – SOCCER INTÉRIEUR

ANIMATEURS : Martine et André Leduc

Tirant ses racines du Brésil, les ateliers du FUTSAL « soccer en salle » permettront de développer les habiletés de contrôle de ballon, pied gauche, pied droit, dans un programme structuré où les jeunes pourront apprendre et s'amuser. Entraîneurs expérimentés.

JOUR	DÉBUT	HEURE
Mercredi	23 septembre	18 h à 18 h 45
Mercredi	23 septembre	18 h 50 h à 19 h 50

COÛT	LIEU
90 \$/8 cours	Gymnase École Micheline-Brodeur

INITIATION À LA MUSIQUE

ANIMATRICE : Aimée Gaudette Leblanc

Le cours d'initiation à la musique, une façon amusante de découvrir les sons, les rythmes et les petites percussions ! D'un atelier à l'autre, l'enfant apprendra des notions musicales simples, en lien avec le langage musical. Ces apprentissages se feront toujours par des jeux et l'utilisation d'instruments colorés. Par l'utilisation de petites percussions, il pourra expérimenter ses nouveaux apprentissages et devenir un apprenti musicien ! Cet atelier, en groupe de 6 à 8 enfants, apprend



également à l'enfant à rester attentif aux consignes, à partager l'espace et le matériel et à respecter le tour de rôle. Une belle occasion de s'amuser, de socialiser et de grandir !

JOUR	DÉBUT	HEURE
Samedi	19 septembre	9 h à 9 h 40
Enfants		
2 ½ à 3 ½ ans		
COÛT	LIEU	
90 \$/10 cours	Salle communautaire des loisirs	

BALLET 3-4 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.

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

JOUR	DÉBUT	HEURE
Mercredi	23 septembre	18 h à 18 h 45
COÛT	LIEU	
100 \$/12 cours	Salle communautaire des loisirs	

BALLET 5-6 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, présenté sous forme de jeux. Le contenu du cours de rythmique est davantage exploré.

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

JOUR Mercredi	DÉBUT 23 septembre	HEURE 18 h 45 à 19 h 30
COÛT 100\$/12 cours	LIEU Salle communautaire des loisirs	



LIGUE DE SOCCER TRAVAILLEUR SAISONNIER

Le 16 août dernier eut lieu le 5e tournoi de fin de saison de la Ligue de soccer des travailleurs saisonniers. Nous désirons féliciter toutes les équipes participantes pour cette 5e édition. Bravo à l'équipe de l'entreprise Damaco produce pour avoir emporté les grands honneurs au compte de 2 à 1 en tire de barrage devant l'équipe de Coteau Rougemont.



Damaco produce



Coteau Rougemont

JEUX D'EAU

Tant qu'il fera beau et chaud, les jeux d'eau seront disponibles et accessibles pour tous. Souhaitons que la température nous permette d'en profiter au maximum. Surveillez le site Internet de la Municipalité pour connaître le statut des jeux d'eau d'ici la fin de saison.

