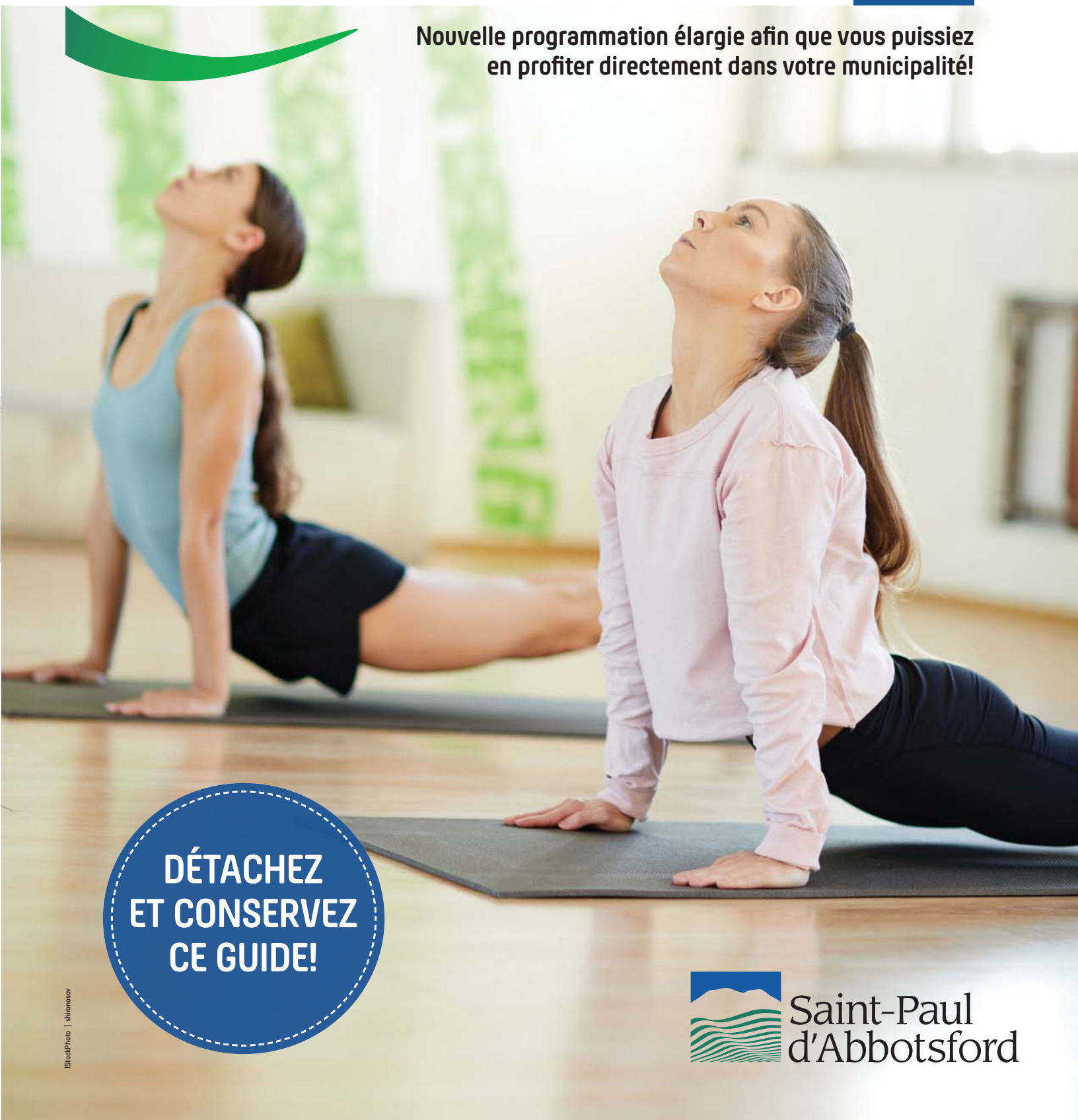
# GUIDE LOISIRS

VOLUME 01
NUMÉRO 1

Automne
2019

**Nouvelle programmation élargie afin que vous puissiez en profiter directement dans votre municipalité!**



**DÉTACHEZ ET CONSERVEZ CE GUIDE!**

Saint-Paul d'Abbotsford

iStockPhoto | shironosov

# INSCRIPTIONS

## EN PERSONNE

### À l'hôtel de ville (926, Principale Est)

**DATES :** 26, 27, 28, 29 août et 3, 4, 5 septembre de 8 h à 12 h et 13 h à 16 h 30
30 août, 6 et 7 septembre de 8h à 12h

**Paiements en argent, par carte de débit ou par chèque sont acceptés**

## PAR COUPON

(aussi disponible sur le site Internet de la muncipalité)

- Remplir un coupon pour chaque participant
- Faire un chèque au nom de Municipalité de Saint-Paul-d'Abbotsford
- Inscrire le nom du participant et le nom de l'atelier au dos du chèque.
- Indiquer tous les choix de cours possibles.
- Faire parvenir le coupon avant le 6 septembre
  - Par la poste :
    926, Principale Est, Saint-Paul-d'Abbotsford (QC) J0E 1A0
  - Dépôt dans la boite aux lettres extérieure de l'Hôtel de ville

## 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 tous les cours et ateliers proposés dans la programmation officielle des loisirs.

**Annulation :** Certains cours et ateliers pourraient ne pas avoir lieu si le minimum de participants n'est pas atteint.

**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 où le remboursement pourrait être effectué sous certaines conditions. Détails disponibles sur demande.

Pour informations : j.provencher@saintpauldabbotsford.qc.ca ou 450 379-5408, poste 229.

# COUPON D'INSCRIPTION

## IDENTIFICATION DU PARTICIPANT

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ Cellulaire : _____

Courriel : _____

## IDENTIFICATION DES PARENTS (participant mineur)

Mère (nom et prénom) : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ Cellulaire : _____

Père (nom et prénom) : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ Cellulaire : _____

## IDENTIFICATION DE L'ACTIVITÉ ET PAIEMENT

### 1er CHOIX

Activité : _____

Jour : _____ Heure : _____

Coût : _____ Subvention 50 % : _____

Sous-total : _____

**et ☐ ou ☐**

### 2e CHOIX

Activité : _____

Jour : _____ Heure : _____

Coût : _____ Subvention 50 % : _____

Sous-total : _____

**TOTAL :** _____

☐ Je souhaite être ajouté à l'infolettre municipale

**Signature :** _____ **Date :** _____

## ACTIVITÉS SPORTIVES

### HIP HOP – 10 ans et +

Le cours de danse Hip-hop est un style de danse urbain qui allie plusieurs styles. À travers l'apprentissage d'une chorégraphie et de divers ateliers, Ce cours offre aux élèves la possibilité de développer leur coordination, leur souplesse ainsi que leur sens du rythme. Ils pourront également travailler sur l'expression corporelle et faciale.

- Karine Choquette
- Jeudi 18 h à 19 h – **Début :** 19 sept.
- 120$/ 12 cours
- Salle communautaire

Adobe Stock | Africa Studio

### HIP HOP – 7 à 9 ans

Initiation aux techniques de bases du Hip Hop. Pendant les cours,les élèves danseront sur des musiques rythmées et feront l'apprentissage d'une chorégraphie avec des mouvements variés. Excellente occasion de créer des liens et d'avoir du plaisir.

- Karine Choquette
- Jeudi 17 h à 18 h – **Début :** 19 sept.
- 120$/ 12 cours
- Salle des loisirs

### POUND FIT – 6 à 12 ans (possibilité de parent/enfant)

Programme d'entrainement « MagieStix ». Baguettes d'entrainement fournies lors du cours. A pour but de développer les habiletés motrices, physiques, cognitives, sociales/morales, affectives et langagières, par le biais d'une activité stimulante, agréable et positive. La séance est d'une durée de 30 minutes. Cette dernière est composée de 3 parties soit les réchauffements, l'entrainement ainsi que les étirements. Le tout respectant la base du programme « Pound fit® ».

**Équipement requis :** tapis de sol

- Jessica Régis
- Jeudi 15 h à 15 h 45 – **Début :** 3 octobre
- 100 $ / 10 cours
- École Micheline-Brodeur

### BALLET – 3-4 ans (niveau rythmique)

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'amusent tout en s'initiant à la danse.

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

- À confirmer. À surveiller sur le site de la municipalité
- 100 $ / 12 cours
- Salle communautaire des loisirs

### BALLET – 5-6 ans (niveau pré-ballet)

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.

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

- À confirmer. À surveiller sur le site de la municipalité
- 100 $ / 12 cours
- Salle communautaire des loisirs

## COURS DE SECOURISME

### COURS PRÊTS À RESTER SEULS

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

- Carole Gélinas
- Dimanche 6 octobre, de 9 h à 15 h
- 70 $
- Salle communautaire des loisirs

iStockPhoto | RossHelen

### COURS GARDIENS AVERTIS

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.

- Carole Gélinas
- Samedi 5 octobre, 8 h à 16 h 30
- 70 $
- Salle communautaire des loisirs

## ATELIERS

### CAFÉ-RENCONTRE

Sous forme de café-rencontre, l'organisme Justice alternative et médiation vous présentera son atelier visant à sensibiliser les personnes en lien avec les aînés au phénomène de la maltraitance et de l'intimidation. Le fait qu'une plus grande partie de la population soit ainsi sensibilisée favorise une détection plus précoce des comportements maltraitants, permettant d'intervenir et de dénoncer plus rapidement, ce qui réduit les impacts chez les personnes qui en sont victimes.

La sensibilisation peut également contribuer à ce que des personnes qui pourraient avoir des comportements de maltraitance en prennent conscience et modifient leur façon de faire.

- À confirmer. À surveiller sur le site de la municipalité
- Gratuit
- Café des Récoltes

### IMPRO ACADÉMIE

Impro Académie vous propose un atelier découverte de l'improvisation pour les parents et les enfants. Notre formateur possède plus de 12 ans d'expérience et vous fera passer des moments inoubliables dans une ambiance toujours chaleureuse et foncièrement ludique.

- Samedi, 26 octobre de 9 h 30 à 11 h 30
- 80 $ / duo parent-enfant ou 50 $ / personne
- Salle communautaire des loisirs

### MINI-TOURNOI DE JEUX VIDÉOS

**Avant-midi :** formation sur les e-sports (Comment devenir un meilleur joueur à travers de saines habitudes de vie?

Les premiers pas d'un cyber-athlète. Opportunités de carrière sur la scène des e-sports…)

**Après-midi :** Mini-tournoi e-sports (jeux vidéos)

- Samedi, 23 novembre, de 10 h à 15 h
- 100 $ / personne
- Salle communautaire des loisirs

iStockPhoto | scyther5

### COURS ÉCRITURE HUMORISTIQUE

Faire rire est un art exigeant! Cet atelier sur l'écriture humoristique présente les principes de base de l'humour de même que les principes de la formulation d'un gag. Plusieurs techniques de création sont également explorées. Ce cours d'une journée vous permet d'explorer la base de l'écriture et de la créativité humoristique. 12 ans et plus.

- Patrick Tremblay, auteur et enseignant à l'école nationale de l'humour.
- Samedi 9 novembre, de 9 h à 16 h
- 80 $ / personne
- Salle communautaire des loisirs

## ACTIVITÉS ARTISTIQUES

### PYROGRAVURE ET PEINTURE SUR BOIS

Création d'un hibou en pyrogravure et peinture sur bois.

- Micheline Charbonneau
- Mercredi, 14 h 30 à 16 h 30 ou 18 h 30 à 21 h
  **Début :** 18 septembre
- 250 $ / 8 cours

### CRÉATION ARTISTIQUE

Création d'une boule de Noël dans un œuf d'émeu.

- Micheline Charbonneau
- Mardi, 14 h à 16 h 30 ou 18 h 30 à 21 h
  **Début :** 1er octobre
- 250 $ / 8 cours

## ACTIVITÉS SPORTIVES

### TURBOKICK LIVE – CARDIO KICKBOXING

Mouvements de kickboxing et de danse, tout en sculptant votre corps. Augmentez votre cardio tout en vous amusant sur des mélanges de musique vibrantes!

- Valérie Labrecque
- Mercredi, 18 h 30 à 19 h 15 – **Début :** 11 septembre
- 120 $ / 12 cours
- Salle communautaire des loisirs

### ZUMBA

Programme d'entraînement complet qui nous transporte avec ses rythmes latins endiablés et ensoleillés (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, etc.) et nous propose ainsi un excellent exercice cardiovasculaire.

- Valérie Labrecque
- Mercredi, de 19 h 15 à 20 h 15 – **Début :** 11 septembre
- 120 $ / 12 cours
- Salle communautaire des loisirs

### YOGA

Postures (asanas), respiration (pranayama), concentration (dhrana), philosophie et relaxation profonde (yoga nidra).

**Équipement obligatoire :** Tapis de sol

- François Dumouchel
- Mardi, 17 h 45 à 19 h 15 – **Début :** 18 septembre
  Mercredi, 9 h 30 à 11 h – **Début :** 19 septembre
- 120 $ / 12 cours
- Salle communautaire des loisirs

iStockPhoto | Dangubic

### YOGA ADAPTÉ – Ainés 50 et +

Retrouver votre énergie, force, stabilité et un meilleur sommeil avec une pratique toute en douceur et respect de vos limites comprenant : postures, respirations et détente. Namasté!

- Line Bergeron
- Mercredi, 10 h à 11 h – **Début :** 9 septembre
- 100$ / 12 cours
- Salle communautaire des loisirs

iStockPhoto | LSOphoto

### MAMAN-BÉBÉ

Entraînement qui respecte les besoins de la nouvelle maman tout en misant sur le renforcement spécifique des muscles affaiblis durant la grossesse, sur l'augmentation de la capacité cardiovasculaire et sur l'amélioration de l'endurance musculaire.

**Équipement requis :** matelas de sol

- Patricia Arès, Kinésiologue-kinésithérapeute
- Lundi 10 h 30 à 11 h 30 – **Début :** 16 septembre
  (pas de cours le 14 octobre)
- 90 $ / 12 cours
- Salle communautaire des loisirs

### ENTRAINEMENT-INTERVALLES+

Durant ce cours, vous pourrez expérimenter plusieurs types d'entrainement : intervalles de haute intensité, tabatas, circuits, exercices à faire à deux etc... Idéal pour les gens désirant augmenter leur dépense calorique et améliorer leur indice de masse corporel.

**Équipement requis :** matelas de sol

- Patricia Arès, Kinésiologue-kinésithérapeute
- Lundi 9 h 15 à 10 h 15
  Lundi 19 h à 20 h
  **Début :** 16 septembre (pas de cours le 14 octobre)
- 90 $ / 12 cours
- École Micheline Brodeur

### ENTRAINEMENT-EXPRESS

Durant ce cours, vous pourrez expérimenter plusieurs types d'entrainement : intervalles de haute intensité, tabatas, circuits, exercices à faire à deux etc... Tout ça en 30 minutes top chrono !

**Équipement requis :** matelas de sol

- Patricia Arès, Kinésiologue-kinésithérapeute
- Lundi 12 h 15 à 12 h 45 – **Début :** 16 septembre
- 90 $ / 12 cours
- Salle communautaire des loisirs

iStockPhoto | KatarzynaBialasiewicz

## ENTRAINEMENT – 50+

Entrainement 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 seront proposées.

**Équipement requis :** matelas de sol

- Patricia Arès, Kinésiologue-kinésithérapeute
- Mardi 10 h à 11 h – **Début :** 17 septembre
- 90 $ / 12 cours
- Salle communautaire des loisirs

## COURS D'ÉTIREMENTS ET DE MOBILITÉ

Vous vous sentez prisonnier de votre corps, vous vous sentez raide, vous avez des douleurs, des inconforts et bien ce cours est pour vous! Vous pourrez expérimenter plusieurs étirements spécifiques et globaux ainsi que des exercices de mobilisation debout et au sol. Ce cours vous permettra d'augmenter votre souplesse, votre mobilité générale tout en diminuant vos douleurs.

**Équipement requis :** matelas de sol

- Patricia Arès, Kinésiologue-kinésithérapeute
- Vendredi 10 h à 11 h – **Début :** 20 septembre
- 90 $ / 12 cours
- Salle communautaire des loisirs

iStockPhoto | onebliink-cj

## CARDIO/MUSCU – 18 ANS +

Conditionnement physique complet d'exercices combinant aérobie, entrainement musculaire, exercices pour les fessiers et les abdominaux ainsi que des étirements. Venez-vous dépassez dans une ambiance survolée!

- Karine Choquette
- Jeudi 19 h à 20 h – **Début :** 19 septembre
- 120$/ 12 cours
- Salle communautaire des loisirs

## POUND FIT – PROGRAMME « JÎVA » – ADULTES

Le programme « Jîva » est conçu pour les adultes. Une belle façon de transformer nos mouvements rythmiques en séance d'entrainement.

- Jeudi, 19 h à 19 h 45 – **Début :** 3 octobre
- 120 $ / 10 cours
- École Micheline-Brodeur

# ACTIVITÉS CULTURELLES

## DAMES DE LETTRES

4 ateliers d'écriture permettant de créer de courts textes à l'aide de divers exercices stimulant l'imagination!

**Équipement requis :** Crayons et feuilles blanches

- 13 h à 15 h 30 aux dates ci-dessous :
  Dimanche 22 septembre : *Mes mots au temps des récoltes*
  Dimanche 27 octobre : *Mes mots costumés*
  Dimanche 17 novembre : *Mes mots sous la couette*
  Dimanche 15 décembre : *Mes mots festifs*
- 25 $ / personne
- Salle communautaire des loisirs

iStockPhoto | PATCHARIN SIMALHEK

## ATELIER COMMENT SE LIBÉRER DE SES PATTERNS

**SUJET : L'auto-sabotage, blessures de l'enfance, exercices d'évaluation, guidance et déblayage énergétique.**

Formation offerte par

CONCEPT VIE ACTIVE

### Manon Jacob, naturothérapeute et hypnothérapeute

En tant que Naturothérapeute et professionnelle en hypnose alternative, nos ateliers de croissance servent à accompagner la clientèle dans un amélioration physique, émotionnelle, rationnelle et spirituelle de leur vie.

Nos ateliers Formation sont reconnus par l'Association des Naturothérapeutes du Québec et peuvent être offertes à toute clientèle : enfant, adulte citoyen et intervenant qui peut utiliser les outils de la formation dans sa vie personnelle ou encore professionnelle. Une attestation de formation est alors remise à la fin de l'atelier.

Jeudi 3 octobre, de 18 h à 21 h

**40 $ / personne**

Salle du Conseil,
926, rue Principale Est

Gestion d'émotions • Dépendance : alcool, tabac, aliments • Deuil, maladie et symptômes liés à l'anxiété et à la dépression • Blessures du passé : violence, abus, négligence

## QW4RTZ a cappella

**QW4RTZ,** c'est quatre gars qui unissent leurs voix pour vous faire rire, danser, chanter, mais surtout, vous faire vibrer au son de leurs harmonies vocales.

Jeudi 12 décembre 2019, à 20 h

**40$ frais et service inclus.**
**Rabais de 15%** pour les résidents de Saint-Paul-d'Abbotsford.
Acheter vos billet en ligne ou directement au bureau de la municipalité.

Église de Saint-Paul d'Abbotsford

*** Ce spectacle n'est pas admissible à la subvention*

# Marte Laverdière

## DRÔLE DE CONFÉRENCIÈRE

### Découvrez cette horticultrice branchée directement sur l'énergie solaire!

Le grand public a découvert l'horticultrice Marthe Laverdière grâce aux capsules hebdomadaires qu'elle publie sur Facebook. Elle nous invite à apprivoiser l'horticulture avec son approche unique, hilarante et on ne peut plus claire!

En conférence, on retrouve la même passionnée de la nature, la même experte qui nous dit qu'en fait, l'horticulture correspond à une façon de vivre et n'a rien de magique. Elle démystifie cette activité qui peut être si gratifiante si on l'aborde dans le plaisir!

- 4 octobre, 19 h
- 25$ / personne
- Salle communautaire des loisirs,
  35 rue Codaire, Saint-Paul-d'Abbotsford

**Réservation : 450 379-5408, poste 229**

**Et si on restait soi-même?**
**Récit du succès spectaculaire de Marthe sur les réseaux sociaux.**
Marthe raconte, avec toute l'honnêteté qui la caractérise, ce qui explique sans doute l'engouement immédiat et impressionnant face à ses capsules Web. Premièrement, elle connaît profondément l'horticulture et en parle d'une manière toute personnelle, et hilarante. Mais encore? Elle est vraie. Sincère et authentique. Sans artifices. Ça, c'est rafraîchissant, et les gens en redemandent!

**Le fameux pouce vert : l'horticulture démystifiée**
Marthe vous amène à réfléchir aux éléments qui vous mèneront vers la réussite tant souhaitée. Elle raconte que l'horticulture correspond à une façon de vivre et n'a rien de magique. Elle démystifie cette activité qui peut être si gratifiante si on l'aborde dans le plaisir!

**Virons pas fou : la préparation du jardin et des platebandes pour l'hiver**
C'est l'automne, les froids approchent, le temps est venu de fermer son jardin. On va se l'avouer franchement : il y a des limites à vouloir protéger ou nettoyer, et on en fait beaucoup trop pour rien... Vous ne verrez plus jamais votre préparation pour l'hiver de la même façon, c'est garanti!

**Le jardin de ville : tirez le maximum des petits espaces**
Vous aimez jardiner, vous avez soif de verdure, mais vous disposez d'un espace restreint, voire d'un petit balcon? Ne boudez pas votre plaisir, laissez-vous aller! Tant que vous respectez quelques principes de base... et vos voisins!

*** Cette conférence n'est pas admissible à la subvention de la politique d'incitation à l'activité sportive et culturelle*

Dans le cadre de la **Journée internationale des ainés** qui aura lieu le 1er octobre prochain, la Municipalité offre **un rabais de 50%** à tous ses résidents de 55 ans et plus lors de l'achat de leur billet pour ce spectacle!