

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

Coupon et procédures d'inscription en page 7.

ACTIVITÉS SPORTIVES

TURBOKICK LIVE – CARDIO KICKBOXING

- Valérie Labrecque
- Mercredi, 18h30 à 19h15 - **Début** : 15 janvier
- **Résident** : 70\$ / 14 cours - **Non-résident** : 100\$ / 14 cours
- Salle communautaire des loisirs



TURBOKICK LIVE est une branche de la famille « Beachbody ». Les participants utilisent les mouvements de kickboxing et de danse, tout en sculptant le corps.

Augmentez votre cardio tout en vous amusant sur des mélanges de musiques vibrantes!



ZUMBA

- Valérie Labrecque
- Mercredi, 19h15 à 20h15 - **Début** : 15 janvier
- **Résident** : 70\$ - **Non-résident** : 100\$ / 14 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.

Viens faire le plein d'énergie et de soleil en groupe!

ZUMBA GOLD – En douceur

- Joanie Labrecque
- Mercredi, 13h à 14h - **Début** : 15 janvier
- **Résident** : 60\$ - **Non-résident** : 90\$ / 14 cours
- Salle communautaire des loisirs

ZUMBA GOLD

Cours basés sur une chorégraphie de Zumba facile à suivre, permettant de développer l'équilibre et la coordination ainsi que de pratiquer une diversité de mouvements. Excellent pour les femmes enceintes ou post-accouchement, aînés, convalescents ou pour personnes désirant se remettre en forme doucement. Aucun saut ni torsion.

YOGA – Pour tous

Bienvenue aux débutants!

- Carole Labelle, enseignante Hatha, Viniyoga et Vinyasa
- Lundi, 10h15 à 11h15 - **Début** : 13 janvier
- **Résident** : 70\$ / 14 cours - **Non-résident** : 100\$ / 14 cours
- Salle communautaire des loisirs



YOGA – Pour tous!

Le Yoga enseigné sera le Viniyoga (graduel et adapté) permettant à **chacun d'évoluer à son propre rythme**. Une réelle expérimentation des différents outils que nous offre le Yoga afin **d'assouplir, renforcer et équilibrer le corps de même que calmer les agitations du mental**. Tous les aspects de la pratique sont impliqués: postures, respiration consciente, gestes mudras, relaxation guidée. C'est un rendez-vous avec soi afin de se reconnecter, se réaligner, augmenter son niveau d'énergie et surtout de conscience.

La **fiche posture de la séance sera remise**, pour une pratique sécuritaire à la maison, si désiré.

YOGA ADAPTÉ– 50 ans et +

- Line Bergeron
- Mercredi, 10h15 à 11h15 - **Début** : 15 janvier
- **Résident** : 70\$ / 14 cours - **Non-résident** : 100\$ / 14 cours
- Salle communautaire des loisirs

YOGA – 50 ans et +

Retrouvez 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!



ENTRAÎNEMENT – INTERVALLES +

- Patricia Arès, Kinésiologue-kinésithérapeute
 - Lundi, 9h à 10h - **Début** : 20 janvier (relâche 13 avril)
Lundi, 19h à 20h
 - **Résident** : 60\$ - **Non-résident** : 90\$ / 14 cours
 - Salle communautaire des loisirs
- Matelas de sol + haltères (5 livres) requis**

ENTRAÎNEMENT – INTERVALLES +

Durant ce cours, vous pourrez expérimenter plusieurs types d'entraînements : 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 corporelle.

ENTRAÎNEMENT – 3x20

- Patricia Arès, Kinésiologue-kinésithérapeute
 - Vendredi, 9h à 10h - **Début** : 24 janvier
Samedi, 8h45 à 9h45 - **Début** : 25 janvier
 - **Résident** : 60\$ - **Non-résident** : 90\$ / 14 cours
 - Salle communautaire des loisirs
- Matelas de sol + haltères (5 livres) requis**

ENTRAÎNEMENT – 3x20

3 périodes de 20 minutes : cardiovasculaire, musculaire et exercices abdominaux / étirements. Une combinaison parfaite pour travailler toutes les parties de votre corps. L'intensité sera au rendez-vous tout en respectant les limites de chacun!

ENTRAÎNEMENT – 50 ans et +

- Patricia Arès, Kinésologue-kinésithérapeute
 - Mardi, 10h10 à 11h10 - **Début** : 21 janvier
 - **Résident** : 60\$ / 14 cours - **Non-résident** : 90\$ / 14 cours
 - Salle communautaire des loisirs
- Matelas de sol + haltères (5 livres) requis**

ENTRAÎNEMENT – 50 ans et +

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 seront proposées.

COURS ÉNERGIE – VITALITÉ – 60 ans et +

- Patricia Arès, Kinésologue-kinésithérapeute
 - Mardi, 9h à 10h - **Début** : 21 janvier
 - **Résident** : 60\$ - **Non-résident** : 90\$ / 14 cours
 - Salle communautaire des loisirs
- Matelas de sol requis**

COURS ÉNERGIE – VITALITÉ – 60 ans et +

Ce cours s'adresse à une clientèle débutante d'environ 60 ans et +. Ce programme vise à améliorer l'équilibre, la force des jambes, la flexibilité et la capacité de se relever du sol. Les exercices seront majoritairement exécutés assis à la chaise.

COURS D'ÉTIREMENT ET DE MOBILITÉ

- Patricia Arès, Kinésologue-kinésithérapeute
 - Mercredi, 9h à 10h - **Début** : 22 janvier
 - Vendredi, 10h10 à 11h10 - **Début** : 24 janvier
 - Samedi, 10h à 11h - **Début** : 25 janvier
 - **Résident** : 60\$ - **Non-résident** : 90\$ / 14 cours
 - Salle communautaire des loisirs
- Matelas de sol requis**



COURS D'ÉTIREMENT ET DE MOBILITÉ

Vous vous sentez prisonnier de votre corps? Vous vous sentez raide? 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.



COURS DE POUND-FIT – Programme « Jiva » - Adultes

- Jessica Régis
- Lundi, 19h à 20h - **Début** : 13 janvier (congé pour la relâche)
- **Résident** : 75\$ / 14 cours - **Non-résident** : 105\$ / 14 cours
- Salle communautaire des loisirs

COURS DE POUND-FIT – Programme « Jiva » - Adultes

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

KARATÉ SHOTOKAN- Adultes

- Sensei Roger Lagacé, membre Shotokan Karaté-do, de l'association de tai-chi Yang du Québec, diplôme international Jun Shihan du Japon. Karaté Québec, éducation, loisir et sport Québec.
- Mercredi. 18h30 à 19h30 - **Début** : 15 janvier
- **Résident** : 70\$ / 14 cours - **Non-résident** : 100\$ / 14 cours
- École Micheline-Brodeur
****Kimono non requis****



KARATÉ - Adultes

Le karaté permet la mise en forme, l'augmentation du cardio et de la flexibilité. L'autodéfense, le kata, le kumité vous seront présentés.

TAI-CHI CHUAN - Adultes

- Sensei Roger Lagacé, membre Shotokan Karaté-do, de l'association de tai-chi Yang du Québec, diplôme international Jun Shihan du Japon. Karaté Québec, éducation, loisir et sport Québec.
- Mercredi. 19h30 à 20h30 - **Début** : 15 janvier
- **Résident** : 70\$ - **Non-résident** : 100\$ / 14 cours
- École Micheline-Brodeur
****Kimono non requis****

TAI-CHI CHUAN - Adultes

Le but de ce cours est de rechercher le calme au sein du mouvement. Il permettra d'augmenter votre qualité de vie, votre santé et de vous centrer sur vos émotions.

Vous obtiendrez une meilleure vitalité, un tonus musculaire ainsi qu'une souplesse générale.



CARDIO/MUSCU – 18 ANS +

- Karine Choquette
- Lundi. 18h à 19h - **Début** : 13 janvier
- **Résident** : 70\$ - **Non-résident** : 100\$ / 14 cours
- Salle communautaire des loisirs

CARDIO/MUSCU – 18 ANS +

Conditionnement physique complet d'exercices combinant aérobie, entraînement musculaire, exercices pour les fessiers et les abdominaux ainsi que des étirements.

Venez-vous dépenser dans une ambiance survoltée!

ACTIVITÉS CULTURELLES

COURS DE CONVERSATION ESPAGNOLE

- Isabelle Perras, diplôme universitaire en espagnol
- Mardi, 19h à 20h30 - **Début** : 21 janvier
- **Résident** : 70\$ / 14 cours - **Non-résident** : 100\$ / 14 cours
- Salle communautaire des loisirs

COURS DE CONVERSATION ESPAGNOLE

Excellente façon d'apprendre l'espagnol tout en vous amusant dans une ambiance dynamique. Soyez prêt à sortir de votre zone de confort en communiquant avec divers exercices sur papier, auditif et à l'oral avec différents jeux de société adaptés à un niveau débutant.



LES DAMES DE LETTRES

- De 13h à 15h aux dates ci-dessous :
26 janvier 2020 : Mes mots qui réchauffent
23 février 2020 : Mes mots doux
22 mars 2020 : Mes mots en relâche
26 avril 2020 : Mes mots sucrés
 - **Résident** : 15\$ / cours - **Non-résident** : 30\$ / cours
 - Salle communautaire des loisirs
- Crayons et feuilles blanches requises**
Pas besoin de suivre tous les ateliers!
Pas d'ordre chronologique, les thématiques sont uniques!

LES DAMES DE LETTRES

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. Surprises garanties!



ATELIER



ATELIER ÉCRITURE HUMORISTIQUE 2

- Patrick Tremblay, auteur et enseignant à l'école nationale de l'humour
- Samedi 22 février, 9h à 16h
- **Résident** : 40\$ - **Non-résident** : 70\$
- Salle communautaire des loisirs

ATELIER ÉCRITURE HUMORISTIQUE 2

Cet atelier sur l'écriture humoristique 2 permet de voir de nouveaux procédés humoristiques, la mise en place du gag, sa prémisse, sa chute (punch) ainsi que l'application de nouvelles techniques créatives tout en s'inspirant de ce qui nous entoure (famille, amis, collègues de travail...).

ACTIVITÉS APRÈS L'ÉCOLE!

KARATÉ SHOTOKAN- Enfants

- Sensei Roger Lagacé, membre Shotokan Karaté-do, de l'association de tai-chi Yang du Québec, diplômé international Jun Shihan du Japon. Karaté Québec, éducation, loisir et sport Québec.
 - Lundi, 15h à 16h - **Début** : 13 janvier (congé pour la relâche)
 - **Résident** : 60\$ / 14 cours - **Non-résident** : 90\$ / 14 cours
 - École Micheline-Brodeur
- **Kimono non requis****



KARATÉ SHOTOKAN - Enfants

Le karaté Shotokan a pour emblème le tigre pour sa force naturelle, sa souplesse légendaire et sa détermination. Le karaté shotokan se divise principalement en trois (3) sections : KIHONS, KUMITÉS et KATAS. Voir les détails [ICI](#).

La pratique du karaté aidera les élèves toute leur vie à ne pas lâcher, à croire en eux, en la vie, en les autres.....et ce malgré échecs, épreuves, lassitude... Un bel outil pour apprendre à se relever, persévérer, se dépasser et être heureux.

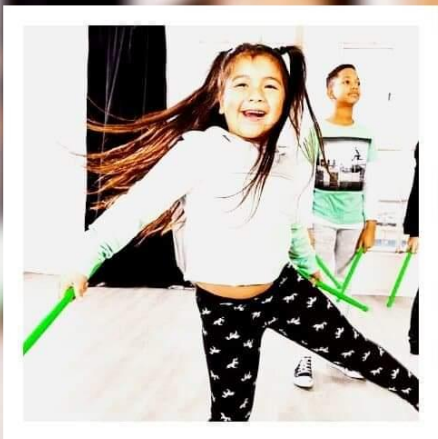
COURS DE POUND-FIT – Enfants

- Jessica Régis
- Mercredi, 15h à 15h45 - **Début** : 15 janvier (congé pour la relâche)
- **Résident** : 70\$ - **Non-résident** : 100\$ / 14 cours
- École Micheline-Brodeur

COURS DE POUND-FIT – Enfants

Programme d'entraînement « MagieStix ». Baguettes d'entraînement 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 45 minutes et est composée de 3 parties : réchauffements, entraînement et étirements. Le tout en respectant la vase du programme « Poundfit ».



JEUNESSE

HIP HOP – 7 à 9 ans

- Karine Choquette
- Lundi, 16h à 17h - **Début** : 13 janvier (congé pour la relâche et Pâques)
- **Résident** : 70\$ / 14 cours - **Non-résident** : 100\$ / 14 cours
- Salle communautaire des loisirs

HIP HOP - 7 à 9 ans

Initiation aux techniques de base 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.

HIP HOP – 10 ans et +

- Karine Choquette
- Lundi, 17h à 18h - **Début** : 13 janvier (congé pour la relâche et Pâques)
- **Résident** : 70\$ / 14 cours - **Non-résident** : 100\$ / 14 cours
- Salle communautaire des loisirs

HIP HOP - 10 ans et +

Danse de style 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 et leur sens du rythme. Ils pourront aussi travailler leur expression corporelle et faciale.



SPÉCIAL – SEMAINE DE RELÂCHE



DANSE POUR JEUNES - 10 à 13 ans

- Vito Racanelli et Mélanie Brodeur
- Vendredi 28 février, 19h à 22h
- **Coût** : 2\$ / personne
- Payable à l'entrée, aucune réservation requise
- Salle communautaire des loisirs



Musique au menu pour toute la soirée!
Jus et collations en vente sur place.

SOIRÉE IMPRO – PARENT / ENFANT

- Michael Richard et Jean Provencher
- Vendredi 6 mars, 19h à 21h
- **Coût** : 10\$ / duo parent / enfant
- Salle communautaire des loisirs

SOIRÉE IMPRO – PARENT / ENFANT

Soirée découverte de l'improvisation. Nos maîtres de jeu vous feront passer des moments inoubliables dans une ambiance toujours chaleureuse et foncièrement ludique.
Le prix d'inscription inclut une collation pop-corn et un breuvage pour chaque participant.

GUIDE LOISIRS – HIVER 2020 – INSCRIVEZ-VOUS !

EN LIGNE

- Remplissez le formulaire d'inscription disponible sur le site de la Municipalité
- Faites-nous parvenir votre paiement >>>

EN PERSONNE

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

- Semaine du 6 au 10 janvier, de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30, sauf le vendredi de 8 h à 12 h seulement.
- SAMEDI LE 11 JANVIER, DE 8 h À 12 h

Paielements en argent, par carte de débit ou par chèque sont acceptés

ANNULATION : Certains cours et ateliers pourraient ne pas avoir lieu si le minimum de participants n'est pas atteint. Dans un tel cas, les participants déjà inscrits seront remboursés en totalité.

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

PAR LA POSTE : par chèque au nom de la Municipalité de Saint-Paul-d'Abbotsford (inscrire le nom du participant ET du cours au dos du chèque)

926, Principale Est, Saint-Paul-d'Abbotsford (QC) J0E 1A0

EN PERSONNE sur les heures d'ouverture de l'Hôtel de ville

Dépôt dans la boîte aux lettres extérieure de l'Hôtel de ville

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 : _____

Je souhaite être ajouté à l'infolettre municipale

Signature : _____

Date : _____

IDENTIFICATION DE L'ACTIVITÉ ET PAIEMENT

1^{er} CHOIX

Activité : _____

Jour : _____ Heure : _____

Coût : _____

Sous-total : _____

et ou

2^e CHOIX

Activité : _____

Jour : _____ Heure : _____

Coût : _____

Sous-total : _____

TOTAL : _____