Guide Loisirs

Saint-Paul d'Abbotsford

Hiver 2022

Places limitées afin de respecter les règles de distanciation lors des cours!

Comment s'inscrire?

Ça se poursuit pour la session hiver 2022!

Les inscriptions et le paiement pour chaque cours se feront auprès des enseignants.

ANNULATION

Certains cous ou ateliers pourraient ne pas avoir lieu si le nombre de participants n'est pas atteint. Dans un tel cas, les participants déjà inscrits seront remboursés en totalité.

ATTENTION!

Les dernières consignes de la Santé publique indiquent que le passeport vaccinal sera requis aux personnes âgées de **plus de 13 ans** pour accéder aux cours.

ADULTES

ZUMBA

Valérie Labrecque
Courriel : valou_85@hotmail.com
Téléphone : 450 776-0114

Mercredi, 19h00 à 20h00
Début des cours : semaine du 17 janvier 2022
$ 14 cours – Résident : 100$ / Non-résident : 130$
Salle des Loisirs

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

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

ZUMBA GOLD

Joannie Labrecque
Courriel : jumelle_@hotmail.com
Téléphone : 450 204-6067

Lundi, 13h00 à 14h00 **(congé le 1er mars 2022)**
Début des cours : semaine du 17 janvier 2022
$ 14 cours – Résident : 100$ / Non-résident : 130$
Salle des Loisirs

Programme spécialement conçu pour les aînés actifs voulant s'inscrire à un cours de Zumba alternatif intégrant des mouvements orignaux mais avec une intensité moindre. Convient également aux personnes enceintes ou post-accouchement.

DOUX YIN YOGA NIDRA

Carole Labelle
Courriel : carolelabelle11@videotron.ca
Téléphone : 514 232-4405
***Matériel requis : tapis de yoga**
Lundi, 9h00 à 10h15
Début des cours : semaine du 17 janvier 2022
$ 13 cours – Résident : 110$ / Non-résident : 140$
Salle des Loisirs

Aucune expérience requise. Postures en douceur et en lenteur (Yin Yoga) suivi d'une relaxation méditative (Yoga-Nidra). Idéal pour régénérer votre système nerveux, revitaliser votre corps tout en calmant votre esprit, améliorer la souplesse et plonger plus profondément à l'intérieur de vous. Différentes techniques de Pranayama (maîtrise du souffle) seront intégrées en cours de session. Accordez-vous un moment de récupération bénéfique au corps et à l'esprit !

YOGA VINYASA (YOGA DYNAMIQUE)
***Matériel requis : tapis de yoga**

Vanessa Marquis
Courriel : vanessa_marquis16@hotmail.com
Téléphone : 450 521-6606
Lundi, 18h00 à 19h00 / DÉBUTANT
Début des cours : semaine du 17 janvier 2022
$ 13 cours – Résident : 100$ / Non-résident : 130$
Salle des Loisirs

Lundi, 19h00 à 20h00 / INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ
Début des cours : semaine du 17 janvier 2022
$ 13 cours – Résident : 100$ / Non-résident : 130$
Salle des Loisirs

Ce cours de yoga vinyasa sera composé d'enchaînements de postures créatives et fluides qui demandera un certain effort physique. Le cours comprendra également des techniques de respirations, de courtes méditations ainsi qu'une introduction à certains points sur la philosophie du yoga. C'est un cours qui vous aidera à développer votre concentration, votre souplesse, votre endurance, renforcir votre musculature, gérer votre stress et apaiser votre mental et votre état émotionnel. Vous pourrez découvrir le yoga vinyasa dans le calme, la bienveillance et le respect de votre corps.

Flexibilité, méthode extensa, est un cours composé d'étirements, intégrant des étirements sous 4 positions: debout, 4 pattes, assis et allongé.
***le participant doit être en mesure de pouvoir travailler sous ces 4 positions)**
Cette méthode d'entraînement physique est conçue pour révolutionner la composante fitness la plus négligée: la flexibilité. Que vous cherchiez à être en meilleure forme, à réduire les raideurs et la douleur, à renverser les effets d'un mode de vie sédentaire ou à améliorer les performances dans un sport spécifique, la méthode Extensa vous aidera à atteindre vos objectifs.

FLEXIBILITÉ, MÉTHODE EXTENSA

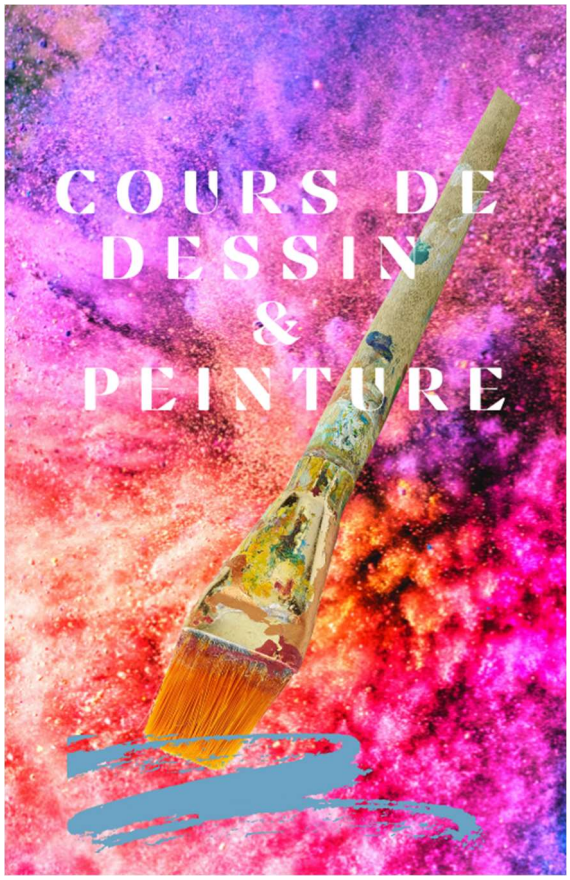
Joannie Labrecque
Courriel : jumelle_@hotmail.com
Téléphone : 450 204-6067
***Matériel requis : tapis de yoga**
Mardi, 13h00 à 14h00 **(congé le 1er mars 2022)**
Début des cours : semaine du 17 janvier 2022
$ 14 cours – Résident : 100$ / Non-résident : 130$
Salle des Loisirs

FESSIERS / ABDOS – 16 ANS +

Karine Choquette
Courriel : karine.choquette@hotmail.fr
Téléphone : 450 578-2194

Jeudi, 19h00 à 20h00
Début des cours : semaine du 10 janvier 2022
$ 12 cours – Résident : 90$ / Non-résident : 120$
Salle des Loisirs

Ce cours favorise le développement de la force et l'endurance musculaire. Une série d'exercices sont effectués afin de travailler les abdominaux, les fessiers et plusieurs autres muscles.



DESSIN & PEINTURE - POUR ADULTE

Jocelyne Jodoin
Courriel : besace@me.com
Téléphone : 450 775-4816

Samedi, 10h35 à 12h05
Début des cours : 22 janvier 2022
$ 15 cours – Résident : 270$ / Non-résident : 300$
Salle des Loisirs

Cours destinés aux adultes.

Parce que nous n'avons jamais fini d'apprendre. Différentes techniques de dessin et de peinture vous seront enseignées. L'art n'est pas uniquement pour les enfants, elle fait du bien à tous. Renouer avec son imaginaire, s'offrir un nouveau regard sur le monde, prendre du temps pour soi, la création nous permet de se défouler, d'oser, d'inventer…

Un moment pour reconnecter avec son monde intérieur.

VOTRE BIBLIOTHÈQUE

Plusieurs activités vous seront proposées au cours de cette saison hivernale!

Suivez-nous sur la page Facebook de la Bibliothèque de Saint-Paul-d'Abbotsford afin d'en connaître tous les détails.

HORAIRE DE LA BIBLIOTHÈQUE

Mardi	14h30 à 16h30 – 18h30 à 20h30
Mercredi	9h30 à 11h30
Jeudi	14h30 à 16h30 – 18h30 à 20h30
Samedi	9h30 à 11h30

ENFANTS

ATELIERS CRÉATIFS, L'ART DE JOUER
DESSIN & PEINTURE (8 à 12 ans)

Jocelyne Jodoin
Courriel : besace@me.com
Téléphone : 450 775-4816

Samedi, 9h00 à 10h30
Début des cours : 22 janvier 2022
$ 15 cours – Résident : 195$ / Non-résident : 225$
Salle des Loisirs

Un grand merci à la **Fondation des enfants de l'Opéra** qui offrent généreusement le matériel pour ces ateliers.

Venez explorer différentes techniques et médiums tel que le dessin, la peinture, le collage et l'estampage, tout en découvrant différents artistes et leurs œuvres inspirantes. Vous serez amenés à réaliser différent exercices et projets.
Les ateliers ont pour but de développer la créativité, la motricité fine, aiguiser son sens de l'observation, s'exprimer autrement, apprendre à mieux se connaitre et rehausser la confiance en soi.
On n'a pas à être artiste pour peindre, mais il faut peindre pour le devenir !

Karine Choquette
Courriel : karine.choquette@hotmail.fr
Téléphone : 450 578-2194

6 À 9 ANS
Jeudi, 16h à 17h
Début des cours : semaine du 10 janvier 2022
$ 12 cours – Résident : 90$ / Non-résident : 120$
Salle des Loisirs

10 ANS ET +
Jeudi, 17h à 18h
Début des cours : semaine du 10 janvier 2022
$ 12 cours – Résident : 90$ / Non-résident : 120$
Salle des Loisirs

Danse de style urbain qui allie plusieurs styles. À travers l'apprentissage d'une chorégraphie et de divers ateliers, ces cours offrent aux élèves la possibilité de développer leur coordination, leur souplesse et leur sens du rythme. Ils pourront aussi travailler leur expression corporelle et faciale.