

Guide Loisirs



HIVER 2023

Places limitées! Faites vite!

Comment s'inscrire?

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

ANNULATION

Certains cours 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.

ADULTES

ZUMBA

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

 Mercredi, 19h00 à 20h00

Début des cours : semaine du 16 janvier 2023

\$ 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!

COURS D'ENTRAÎNEMENT 3X20

 Patricia Arès - B. Sc Kinésiologue, Spécialiste en Exercices thérapeutiques
Courriel : patricia.ares04@gmail.com
Téléphone : 450 558-5425

***Matériel requis : matelas de sol et ensemble d'haltères (5 livres environ)**

 Mardi, 9h00 à 10h00

Début des cours : semaine du 16 janvier 2023

\$ 13 cours – Résident : 100\$ / Non-résident : 130\$

 Salle des Loisirs

Ce cours comprend trois périodes de 20 minutes : une cardiovasculaire, une musculaire et une autre d'exercices abdominaux et d'étirements. Une combinaison parfaite pour travailler toutes les parties de votre corps. Ne vous inquiétez pas l'intensité sera au rendez-vous tout en respectant les limites de chacun!

YOGA et respiration pour tous



Carole Labelle

Courriel : carolelabelle11@videotron.ca

Téléphone : 514 232-4405

***Matériel requis : tapis de yoga**



Lundi, 9h30 à 10h45

Du 16 janvier au 3 avril 2023



\$ 12 cours – Résident : 90\$ / Non-résident : 120\$



Salle des Loisirs

Aucune expérience requise. Pratique posturale (adaptée à votre état du moment) générant souplesse, force et ancrage. À chaque cours, nous expérimentons des techniques de maîtrise de la respiration (pranayama) afin d'apprendre à respirer de façon optimale. Le pranayama s'avère un outil très efficace pour calmer rapidement le flot mental et augmenter notre niveau d'énergie. En conclusion : médiation ou relaxation afin de régénérer en profondeur corps et esprit.

Bienvenue à tous !

ENTRAÎNEMENT – INTERVALLES +



Patricia Arès - B. Sc Kinésiologue, Spécialiste en Exercices thérapeutiques

Courriel : patricia.ares04@gmail.com

Téléphone : 450 558-5425

***Matériel requis : matelas de sol, ensemble d'haltères (5 livres environ)**



Lundi, 19h00 à 20h00

Début des cours : semaine du 16 janvier 2023



\$ 13 cours – Résident : 100\$ / Non-résident : 130\$



Salle des Loisirs



Des entraînements ultra variés où le plaisir est mis en avant, où chaque minute est une nouvelle chance de se surpasser. Durant ce cours, vous pourrez expérimenter plusieurs types d'entraînement : intervalles de haute intensité, tabatas, AMRAP, EMOM, circuits, etc.. Idéal pour les gens désirant augmenter leur dépense calorique et améliorer leur indice de masse corporelle. Le rythme de chacun sera respecté!

ENTRAÎNEMENT ÉNERGIE-VITALITÉ



Patricia Arès - B. Sc Kinésiologue, Spécialiste en Exercices thérapeutiques

Courriel : patricia.ares04@gmail.com

Téléphone : 450 558-5425

***Matériel requis : matelas de sol et ensemble d'haltères (5 livres environ)**



Mardi, 10h15 à 11h15

Début des cours : semaine du 16 janvier 2023



\$ 13 cours – Résident : 100\$ / Non-résident : 130\$



Salle des Loisirs



Jeudi, 9h00 à 10h00

Début des cours : semaine du 16 janvier 2023



\$ 13 cours – Résident : 100\$ / Non-résident : 130\$



Salle des Loisirs

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. Ce cours s'adresse à une clientèle débutante, intermédiaire et/ou de 50 ans et plus.

COURS D'ÉTIREMENT ET DE MOBILITÉ

 Patricia Arès - B. Sc Kinésiologue, Spécialiste en Exercices thérapeutiques

Courriel : patricia.ares04@gmail.com

Téléphone : 450 558-5425

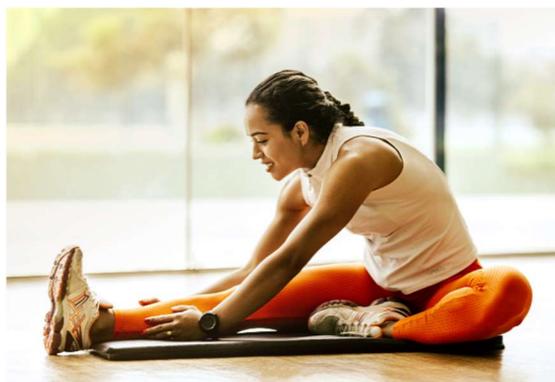
***Matériel requis : matelas de sol**

 Jeudi, 10h15 à 11h15

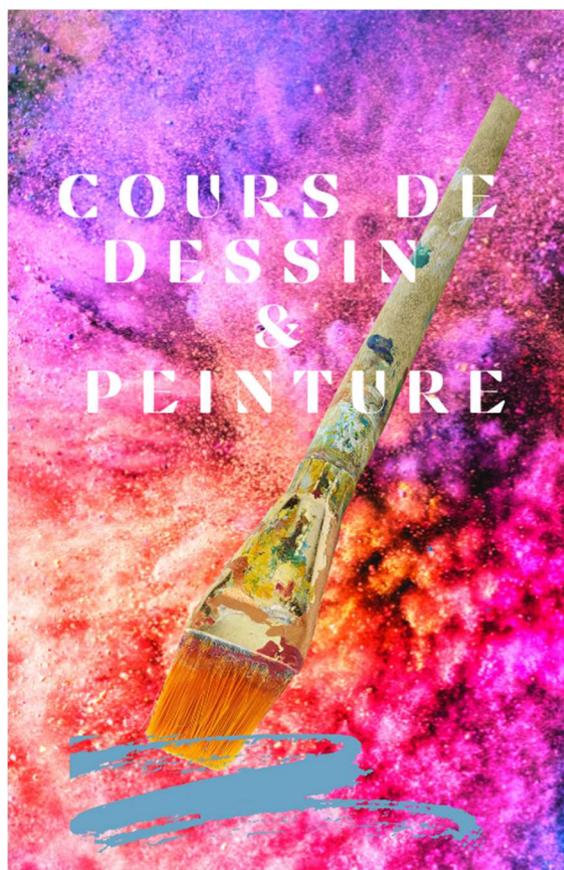
Début des cours : semaine du 16 janvier 2023

\$ 13 cours – Résident : 100\$ / Non-résident : 130\$

 Salle des Loisirs



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.



DESSIN ET PEINTURE - POUR ADULTE

 Jocelyne Jodoin

Courriel : besace@me.com

Téléphone : 450 775-4816

 Vendredi, 19h00 à 21h00

Du 13 janvier au 17 mars 2023

\$ 10 cours – Résident : 170\$ / Non-résident : 200\$

 Caisse Populaire

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

LES ATELIERS CRÉATIFS, L'ART DE JOUER

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

DE RETOUR!

Exploration de différentes techniques et médiums tels que le dessin, la peinture, le collage et l'estampage, tout en découvrant différents artistes et leurs œuvres inspirantes. Vous serez amenés à réaliser différents exercices et projets. Les ateliers ont pour but de développer la créativité, la motricité fine, aiguïser son sens de l'observation, s'exprimer autrement, apprendre à mieux se connaître et rehausser la confiance en soi.

On n'a pas à être artiste pour peindre, mais il faut peindre pour le devenir !

Enfants (8 à 12 ans)

 Samedi, 10h15 à 11h45

Du 14 janvier au 18 mars 2023

\$ 10 cours – Résident : 150\$ / Non-résident : 180\$

 Caisse Populaire

Un grand MERCI

À LA FONDATION DES ENFANTS DE L'OPÉRA
QUI OFFRE GÉNÉREUSEMENT LE MATÉRIEL
POUR CES ATELIERS.

*Les enfants
de l'Opéra*
Saint-Paul-d'Abbeville

NOUVEAUTÉ !



YOGA POUR ENFANTS

 France Couture
Courriel : info@miniyogi.ca

***Matériel requis : tapis de yoga, bouteille d'eau, tenue décontractée**

 Lundi 15h15 à 16h15 (5 à 7 ans)

Mercredi 15h15 à 16h15 (8 à 12 ans)

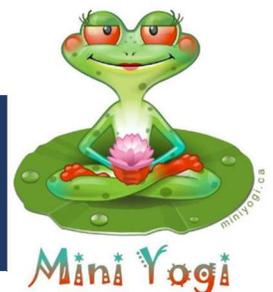
\$ Début des cours : semaine du 16 janvier 2023

8 cours – Résident : 60\$ / Non-résident : 90\$

(pas de cours la semaine de relâche)

 École Micheline-Brodeur

Un moment de plaisir pour découvrir le merveilleux monde du yoga. Un temps d'arrêt pour retrouver calme et paix intérieure. Ce cours ludique, combine les postures, la pleine conscience, la gestion des émotions, la respiration et la relaxation.





JIU-JITSU BRÉSILIEEN (9 à 12 ans)



Roxane Desruisseaux

Courriel : info@roxanedesruisseaux.ca

Téléphone : 579 361-0862

***Matériel requis : vêtements de sport long et serrés au corps (sans fermeture éclair)**

***Recommandation : cheveux attachés, ongles courts (mains et pieds)**



Jeudi 15h15 à 16h15

Du 19 janvier au 27 avril 2022

\$ 14 cours – Résident : 100\$ / Non-résident : 130\$

(pas de cours la semaine de relâche)



École Micheline-Brodeur

NOUVEAUTÉ !

Le Jiu-Jitsu brésilien permet à un individu de vaincre un adversaire plus fort physiquement grâce à des techniques précises. C'est un art de combat de corps à corps qui est de plus en plus reconnu pour son réalisme et son efficacité. Le Jiu-Jitsu brésilien est une lutte en prédominance au sol et donc le but est de projeter l'adversaire au sol, d'évader, de contrôler ou de soumettre l'adversaire selon les situations. Les frappes sont interdites dans la pratique sportive officielle et dans mes cours.

**Les cours sont pour les enfants intéressés et motivés à apprendre en suivant les cours. Il est normal que les enfants aient besoin de rappel à suivre des consignes ou aient des écarts de comportements dans la mesure où cela n'affecte pas le fonctionnement du groupe. Lorsque le bon fonctionnement du groupe est affecté, votre enfant recevra un avertissement. Si les écarts de conduite restent présents et fréquents, il sera placé en observateur, donc retiré du groupe jusqu'à la fin du cours. Vous serez informé de la situation et le cours suivant sera une deuxième chance pour continuer les cours futurs. **

THÉÂTRE (5 à 12 ans)



Claudine Gagnon

Courriel : bonjour@claudinegagnon.com

Téléphone : 438 888-5518



Mardi 15h15 à 16h15

Du 24 janvier au 4 avril 2023

(pas de cours la semaine de relâche)

\$ 10 cours – Résident : 70\$ / Non-résident : 100\$ (inscr. 1 activité)

LIEN POUR INSCRIPTION : https://bit.ly/clauidine_st-paul

Résident : 115\$ / Non-résident : 175\$ (inscr. 2 activités de Claudine)

Résident : 135\$ / Non-résident : 225\$ (inscr. 3 activités de Claudine)



Salle des Loisirs (35 rue Codaire)



Le corps devient l'outil artistique par excellence dans ces ateliers. Le théâtre et l'improvisation se côtoient pour offrir au participant une expérience qui lui permet de laisser sa vie de côté, l'espace d'un moment.

NOUVEAUTÉ !

ARTS PLASTIQUES (5 à 12 ans)

 Claudine Gagnon
Courriel : bonjour@claudinegagnon.com
Téléphone : 438 888-5518

 Mardi 16h30 à 17h30
Du 24 janvier au 4 avril 2023
(pas de cours la semaine de relâche)

\$ 10 cours – Résident : 70\$ / Non-résident : 100\$ (inscr. 1 activité)

LIEN POUR INSCRIPTION : https://bit.ly/claudine_st-paul

Résident : 115\$ / Non-résident : 175\$ (inscr. 2 activités de Claudine)

Résident : 135\$ / Non-résident : 225\$ (inscr. 3 activités de Claudine)

 Salle des Loisirs (35 rue Codaire)

Activités artistiques sous forme exploratoire. Les activités sont disposées sous forme de station ou devant l'enfant qui est libre de créer ce que bon lui semble



NOUVEAUTÉ !



JEUX ET ACTIVITÉS EXPLORATOIRES POUR LES FAMILLES QUI FONT L'ÉDUCATION À DOMICILE (5 À 12 ANS) (FATRIES BIENVENUES)

 Claudine Gagnon
Courriel : bonjour@claudinegagnon.com
Téléphone : 438 888-5518

 Mardi 13h00 à 15h00
Début des cours : semaine du 23 janvier 2023
(pas de cours la semaine de relâche)

\$ 10 cours – Résident : 70\$ / Non-résident : 100\$ (inscr. 1 activité)

LIEN POUR INSCRIPTION : https://bit.ly/claudine_st-paul

Résident : 115\$ / Non-résident : 175\$ (inscr. 2 activités de Claudine)

Résident : 135\$ / Non-résident : 225\$ (inscr. 3 activités de Claudine)

 Salle des Loisirs (35 rue Codaire)

Activités diverses, sous forme de projet ou de d'activités uniques, selon les intérêts du groupe. Jeux moteurs, création artistique, lectures, etc..

Pour toute information supplémentaire, contactez Kim-Yu Lagacé,
coordonnatrice Loisirs, art et culture.

loisirs@saintpauldabbotsford.q.ca
450.379.5408 poste 229

COURS D'UN JOUR!

PRÊTS À RESTER SEULS! (9 ANS ET +)



Claudine Gagnon

Courriel : bonjour@claudinegagnon.com

Téléphone : 438 888-5518

***Matériel requis : un lunch froid et des collations**



Samedi, 28 janvier 2023, 8h30 à 14h

\$ Coût : 35\$ / incluant le manuel

(MAXIMUM 30 PARTICIPANTS)

LIEN POUR INSCRIPTION :

<http://claudinegagnon.as.me/PRS-StPaul>



Salle des Loisirs (35 rue Codaire)



(En collaboration avec Atout Plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge Canadienne)

Dans la vraie vie, même les enfants peuvent être amenés à intervenir lorsqu'une situation d'urgence survient. Le programme *Prêts à rester seuls!* vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi *Prêts à rester seuls!*

GARDIENS AVERTIS (11 ANS ET +)



Claudine Gagnon

Courriel : bonjour@claudinegagnon.com

Téléphone : 438 888-5518

***Matériel requis : une poupée ou un toutou, un lunch froid et des collations**



Dimanche, 29 janvier 2023, 8h30 à 16h00

\$ Coût : 45\$ / incluant le manuel

(MAXIMUM 30 PARTICIPANTS)

LIEN POUR INSCRIPTION :

<https://claudinegagnon.as.me/GA-StPaul>



Salle des Loisirs (35 rue Codaire)



(En collaboration avec Atout Plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge Canadienne)

Le cours Gardiens avertis a été entièrement revu et enrichi afin de mettre davantage l'accent sur les techniques de secourisme. Ce cours couvre une vaste gamme de sujets, allant de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership, en passant par ce que l'on attend de la part des gardiennes et gardiens d'enfants. Le cours Gardiens avertis approfondira et renforcera le sentiment de responsabilité que les jeunes ressentent lorsqu'ils gardent des enfants. En s'appuyant sur les dernières données scientifiques, les méthodes pédagogiques du nouveau programme ont également été revues afin de faciliter l'apprentissage des soins à donner en cas d'urgence.