Guide Loisirs

Saint-Paul d'Abbotsford

AUTOMNE 2024

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.

CONSERVEZ ET DÉTACHEZ votre Guide Loisirs

ADULTES

ZUMBA

Valérie Labrecque
Courriel : valou_85@hotmail.com
Téléphone : 450-776-0114
Mercredi, 19h00 à 20h00
Du 11 septembre au 11 décembre 2024
$ 14 cours – Résident : 110$ / Non-résident : 140$
Salle des Loisirs (35 rue Codaire)

Cours de fitness qui combine plusieurs danses latines (merengue, salsa, reggaeton, cumbia, etc.) et musiques du monde. Les mouvements sont simples et permettent de travailler le cardio, la musculation, la flexibilité et l'équilibre.

Clientèle : adolescents et adultes

ZUMBA GOLD

Valérie Labrecque
Courriel : valou_85@hotmail.com
Téléphone : 450-776-0114
Mardi, 13h00 à 14h00
Du 10 septembre au 10 décembre 2024
$ 14 cours – Résident : 110$ / Non-résident : 140$
Salle des Loisirs (35 rue Codaire)

Cours de Zumba alternatif avec intensité moindre (aucun saut ni torsion). Les mouvements sont basés sur le 4 temps de base du zumba (salsa, merenge, cumbia, reggaeton) et sur d'autres rythmes stimulants; tels que le disco, le rock'n roll, le flamenco, etc. Ce cours permet de développer les éléments de la mise en forme.

Clientèle : personnes désirant se remettre en forme

COURS D'ENTRAINEMENT 3X20

Patricia Arès -B. Sc Kinésiologue, Spécialiste en Exer. thérapeuthiques
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
Du 16 septembre au 16 décembre 2024 – 13 séances
$ CHOIX DE 1 COURS Résident : 120$/Non-résident : 150$
CHOIX DE 2 COURS Résident : 230$/Non-résident : 290$
CHOIX DE 3 COURS Résident : 310$/Non-résident : 390$
**Les rabais multiples sont limités au cours de Patricia Arès.
Salle des Loisirs (35 rue Codaire)

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!

COURS D'ÉTIREMENT ET DE MOBILITÉ

Patricia Arès -B. Sc Kinésiologue, Spécialiste en Exer. thérapeuthiques
Courriel : patricia.ares04@gmail.com
Téléphone : 450-558-5425
*Matériel requis : matelas de sol
Mardi, 19h15 à 20h15 ou Jeudi 10h15 à 11h15
Du 16 septembre au 16 décembre 2024 – 13 séances
$ CHOIX DE 1 COURS Résident : 120$/Non-résident : 150$
CHOIX DE 2 COURS Résident : 230$/Non-résident : 290$
CHOIX DE 3 COURS Résident : 310$/Non-résident : 390$
**Les rabais multiples sont limités au cours de Patricia Arès.
Salle des Loisirs (35 rue Codaire)

Vous vous sentez raide, vous avez des douleurs, des inconforts, eh bien ce cours est pour vous!
Vous pourrez expérimenter plusieurs étirements globaux et spécifiques 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 inconforts.

COURS INTERVALLES +

Patricia Arès -B. Sc Kinésiologue, Spécialiste en Exer. thérapeuthiques
Courriel : patricia.ares04@gmail.com
Téléphone : 450-558-5425
*Matériel requis : matelas de sol et ensemble d'haltères (5 livres environ)
Lundi, 19h00 à 20h00
Du 16 septembre au 16 décembre 2024 – 13 séances
$ CHOIX DE 1 COURS Résident : 120$/Non-résident : 150$
CHOIX DE 2 COURS Résident : 230$/Non-résident : 290$
CHOIX DE 3 COURS Résident : 310$/Non-résident : 390$
**Les rabais multiples sont limités au cours de Patricia Arès.
Salle des Loisirs (35 rue Codaire)

Des entraînements ultra variés!
Vous pourrez expérimenter plusieurs types d'entrainement : 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!

COURS ÉNERGIE-VITALITÉ

Patricia Arès -B. Sc Kinésiologue, Spécialiste en Exer. thérapeuthiques
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 ou Jeudi, 9h00à 10h00
Du 16 septembre au 16 décembre 2023 – 13 séances
$ CHOIX DE 1 COURS Résident : 120$/Non-résident : 150$
CHOIX DE 2 COURS Résident : 230$/Non-résident : 290$
CHOIX DE 3 COURS Résident : 310/Non-résident : 390$
**Les rabais multiples sont limités au cours de Patricia Arès.
Salle des Loisirs (35 rue Codaire)

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.

COURS D'ESPAGNOL

Thérèse Pitre
Courriel : pittm@hotmail.ca
Téléphone : 514-238-0467
*Matériel à payer en surplus : cahier d'exercices (30$)
Mardi, 17h45 à 18h45
Du 10 septembre au 26 novembre 2024
12 cours – Résident : 126$ / Non-résident : 156$
Salle des Loisirs (35 rue Codaire)
Clientèle : adulte

Cours d'espagnol pour débutant (niveau 1).
Grâce à l'acquisition des principes de la prononciation, de vocabulaire, ainsi que de structures grammaticales de base, vous saurez vous présenter, parler de votre famille, de votre lieu de résidence etc. Vous serez capables de demander des informations et de prendre part à une conversation élémentaire. Dès la première leçon vous commencerez à lire et à écrire en espagnol.

LES ATELIERS CRÉATIFS

Jocelyne Jodoin
Courriel : besace@me.com
Téléphone : 450-775-4816
***Le matériel est inclus**
Vendredi, 18h00 à 20h00
Du 4 octobre 6 décembre 2024
10 cours – Résident : 230$ / Non-résident : 260$
Hall Fisk (185 rang de la Montagne)
Clientèle : adolescent et adulte (14 ans et +)

Ce cours s'adresse aux adultes débutants à avancés qui ont envie de prendre du temps pour créer et expérimenter. Chaque vendredi, différentes technique de dessin et peinture vous seront partagées sous forme d'exercices et de jeux afin de stimuler votre imagination et défaire les blocages.
Permettez-vous un moment pour reconnecter avec votre monde intérieur et faire de belles rencontres!

CONFÉRENCES ORGANISÉES PAR LA FADOQ RICHELIEU-YAMASKA

VOTRE BIBLIOTHÈQUE

L'INSCRIPTION À LA BIBLIOTHÈQUE EST SANS FRAIS POUR LES RÉSIDENTS

SAVIEZ-VOUS QUE LA BIBLIOTHÈQUE EST AFFILIÉE AU RÉSEAU BIBLIO DE LA MONTÉRÉGIE? VOUS AUREZ ACCÈS AUX PRÊTS NUMÉRIQUES, AUX PRÊTS ENTRE BIBLIOTHÈQUES (PEB), AUX DERNIÈRES NOUVEAUTÉS, À DES JEUX DE SOCIÉTÉ, À DES HEURES DU CONTE, À D'AUTRES ATELIERS ET BIEN PLUS!
PASSEZ NOUS VOIR AU 926 RUE PRINCIPALE EST (PORTE À GAUCHE DU BÂTIMENT).

BIBLIOTHÈQUE Azarie-Couillard Després SAINT-PAUL-D'ABBOTSFORD

Mardi
14h30 à 16h30 - 18h30 à 20h30

Mercredi
9h30 à 11h30

Jeudi
14h30 à 16h30 - 18h30 à 20h30

Samedi
9h30 à 11h30
(Fermée pendant la saison estivale)

JEUNESSE

YOGA POUR ENFANTS *PARASCOLAIRE

France Couture
Courriel : info@miniyogi.ca
Téléphone : 450-778-7468
*Matériel requis : bouteille d'eau, tenue décontractée
***Les tapis de yoga sont fournis
Mercredi 15h15 à 16h15 (maternelle à 6e année)
Du 2 octobre au 4 décembre 2024
10 cours - Résident : 70$ / Non-résident : 100$
Inscriptions : www.miniyogi.ca/loisirs
École Micheline-Brodeur (23 rue Ste-Anne)

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

PATINAGE ARTISTIQUE

Club de Patinage Artistique de St-Césaire à Marieville

Début : 4 septembre 2024

Mini-Glace- samedi de 10h05 à 10h50 (3 à 5 ans)
Programme Patinage Plus pour les tout-petits. Apprentissage des habiletés fondamentales basé sur le jeu.

Patinage Plus - samedi de 9h15 à 10h05
Programme national de perfectionnement des habilités de base du patinage: déplacements avant, déplacements arrière, virage, pirouette, arrêt et saut. Apprentissage progressif et logique en groupe sous la supervision d'un entraineur professionnel certifié et d'assistants de programme.

Patinage Semi-Privé - dimanche de 10h00 à 10h50 + 1 heure de STAR
Cours semi-privé pour patineurs étape 5 et plus et les patineurs STAR.

Patinage STAR - mercredi, samedi et dimanche
Le programme Patinage STAR se compose d'habilités de patinage dans quatre disciplines : habilités de patinage, danse sur glace, style libre et interprétation.

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS :
CPA St-Césaire - cpastcesaire.com - cpastcesaire@gmail.com

*****Notez que les frais d'inscription sont admissibles à la subvention Loisirs proposée par notre Municipalité. Celle-ci équivaut à 50% des frais, jusqu'à concurrence de 250$ annuellement/personne.**

LES ATELIERS CRÉATIFS, L'ART DE JOUER 7 À 12 ANS

Jocelyne Jodoin
Courriel : besace@me.com
Téléphone : 450-775-4816
***Tous le matériel est fourni**
Mercredi, 18h00 à 19h00
Du 25 septembre au 27 novembre 2024
ou Samedi, 10h00 à 11h30
Du 5 octobre au 7 décembre 2024
10 cours – Résident : 150$ / Non-résident : 180$
Hall Fisk (185 rang de la Montagne)

Cours de dessin et peinture
Ce cours est une introduction dans le monde des arts visuels contemporains. Le participant sera guidé dans son processus créatif et explorera différents médiums en les superposant, ce qui créera des images uniques à sa couleur selon le style exploré. Le thème abordé variera à chaque session.
Vous serez amené à développer votre créativité, motricités fines, sens de l'observation. Une exposition sera organisée à la bibliothèque Municipale.
L'enseignement est personnalisé grâce au petit nombre d'élèves (max 10).
Matériaux: acrylique, gouache, glacis, fusain, crayons, pastels à l'huile, fusain, encre, crayons de bois de couleur, feutres, pinceaux, brosses et instruments pour texture, toile et papier.

UN GRAND MERCI À LA FONDATION DES ENFANTS DE L'OPÉRA QUI ONT GÉNÉREUSEMENT OFFERT LE MATÉRIEL QUI SERA UTILISÉ LORS DES COURS.