

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. 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

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. thérapeutiques

Courriel : patricia.ares04@gmail.com

Téléphone : 450-558-5425

Mercredi, 10h15 à 11h15

*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.

PILATES ADAPTÉ



Patricia Arès

Courriel : patricia.ares04@gmail.com

Téléphone : 450-558-5425

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



Mercredi, 9h00 à 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)

AJOUT!



Série d'exercices qui renforcent les abdominaux, le dos, les jambes et les bras, en portant une attention au rythme de la respiration.



COURS INTERVALLES +



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

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'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!

COURS ÉNERGIE-VITALITÉ



Patricia Arès -B. Sc Kinésiologue, Spécialiste en Exer. 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 ou Jeudi, 9h00 à 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)

Entraînement complet sollicitant la capacité cardiovasculaire, 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 techniques 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



GRATUIT

Pour les membres FADOQ – Région Richelieu-Yamaska

Saisissez cette opportunité et rejoignez la grande famille de la FADOQ
Richelieu-Yamaska dès aujourd'hui!

Inscrivez-vous !

Places limitées

Auprès de votre
bureau régional
Contactez :
Rachel Beaulac
450 774-8111
poste 9



« Nouvelles technologies
pour une meilleure qualité de vie »

QUAND ?

Les 3, 10, 17 et 24 septembre 2024
de 9 h 30 à 11 h 30

OÙ ?

Loisirs Saint-Paul-d'Abbotsford

35, rue Codaire

Saint-Paul-d'Abbotsford (QC) J0E 1A0

**COÛT POUR LES NON-MEMBRES ?
(4 CONFÉRENCES)**

60\$ / résidents de la municipalité

80\$ / non-résidents



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)

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).

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)

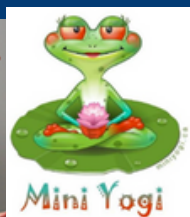
Du 2 octobre au 4 décembre 2024

\$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



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)



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

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 habiletés de base du patinage: déplacements avant, déplacements arrière, virage, pirouette, arrêt et saut. Apprentissage progressif et logique en groupe sous la supervision d'un entraîneur 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'habiletés de patinage dans quatre disciplines : habiletés de patinage, danse sur glace, style libre et interprétation.

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS :

f 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.



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.