

Programmation des loisirs Printemps - Été 2024

Inscriptions du 20 mars au 3 avril 2024
(Sauf pour le baseball adulte)

POUR VOUS INSCRIRE :



01. Allez sur le lien suivant :

<https://www.qidigo.com/u/Commission-des-loisirs-de-Sainte-Henedine/activities/session>

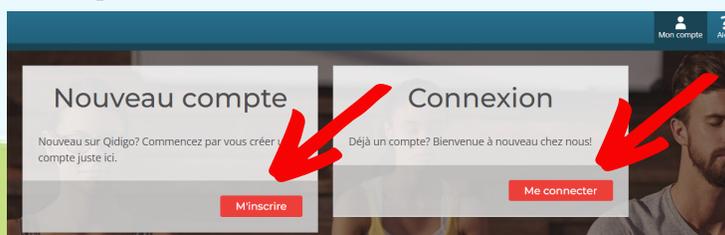


02. Cliquez sur « Mon compte »



03. Créez ou connectez-vous à votre compte QIDIGO

Créez votre compte QIDIGO avec l'option « Nouveau compte » ou simplement vous connecter à votre compte existant avec l'option « Connexion »



04. Finalisez votre inscription

Il est temps de remplir adéquatement les informations demandées lors de la création de votre compte (adresse postale, numéro de téléphone, etc.) sans quoi la plateforme vous l'exigera au moment de l'inscription.

*** Important de cliquer sur « Mon compte » pour avoir accès à la page de la municipalité de Sainte-Hénédine ainsi qu'aux cours offerts ***



05. Par téléphone

Si vous avez besoin d'un coup de main pour vous inscrire, communiquez avec Pascale Martel au (418) 935-7125 ou loisirs-sthe@hotmail.com

DES FRAIS DE GESTION DE 20 % SERONT APPLICABLES
POUR TOUTES LES ANNULATIONS

BASEBALL – ADULTES



- Inscriptions :
- 13 mars au 25 mars - Anciens joueurs
 - 25 mars au 1er avril - Résidents de Sainte-Hénédine
 - 1er avril au 8 avril - S'il reste de la place, ouvert à tous

UNE FOIS DE PLUS, LES 8 ÉQUIPES ADULTES PORTERONT LES COULEURS D'ENTREPRISES LOCALES CETTE ANNÉE.
VOICI LES PARTENAIRES DE LA SAISON DE BASEBALL 2024 :



Marché
L. Fournier
Ste-Hénédine



CORDIAL



CONSTRUCTION



BASEBALL HOMME

- Horaire : Mercredi, 19h ou 20h30 (selon l'horaire)
Clientèle : 16 ans et plus
Durée : 16 semaines
Début / fin : 22 mai au 11 septembre (sauf le 21 août)
Coût : 80 \$
Disponibilité : 40 places
Lieu : Terrain de baseball (1229 route Sainte-Thérèse)



BASEBALL FEMME

- Horaire : Jeudi, 19h ou 20h30 (selon l'horaire)
Clientèle : 16 ans et plus
Durée : 13 semaines
Début / fin : 30 mai au 29 août (sauf le 22 août)
Coût : 65 \$
Disponibilité : 44 places
Lieu : Terrain de baseball (1229 route Sainte-Thérèse)

BASEBALL – ENFANTS

POUR LA CATÉGORIE ENFANTS, NOUS ALLONS CONSIDÉRER L'ÂGE DE VOTRE ENFANT AU 30 SEPTEMBRE 2024



BASEBALL 5-6 ANS

- Horaire : Lundi 18h15 à 19h
Clientèle : 5-6 ans
Durée : 12 semaines
Début / fin : 27 mai au 12 août
Coût : 30 \$ (sans chandail)
45 \$ (avec chandail)
Disponibilité : 15 places
Lieu : Terrain de baseball
(1229 route Sainte-Thérèse)



BASEBALL 7-8 ANS

- Horaire : Mercredi 18h15 à 19h
Clientèle : 7-8 ans
Durée : 12 semaines
Début / fin : 29 mai au 14 août
Coût : 30 \$ (sans chandail)
45 \$ (avec chandail)
Disponibilité : 15 places
Lieu : Terrain de baseball
(1229 route Sainte-Thérèse)



BASEBALL 9-11 ANS

- Horaire : Jeudi 18h à 19h
Clientèle : 9-11 ans
Durée : 12 semaines
Début / fin : 30 mai au 15 août
Coût : 30 \$ (sans chandail)
45 \$ (avec chandail)
Disponibilité : 15 places
Lieu : Terrain de baseball
(1229 route Sainte-Thérèse)



BASEBALL 12-16 ANS

- Horaire : Mardi 18h à 19h
Clientèle : 12-16 ans
Durée : 12 semaines
Début / fin : 28 mai au 13 août
Coût : 30 \$ (sans chandail)
45 \$ (avec chandail)
Disponibilité : 15 places
Lieu : Terrain de baseball
(1229 route Sainte-Thérèse)



COURS – ENFANTS

VOLLEYBALL / BASKET (PARASCOLAIRE)

Viens t'amuser et t'initier au volleyball ET au basketball en alternance!
À chaque semaine, tu auras la chance d'explorer les techniques de base
d'une des deux disciplines.

Volleyball: manchettes, touches, déplacements, positionnement, manipulations de ballon, etc.
Basketball: passes, dribble, lancer-franc, lay-up, manipulations de ballon et plus encore.

Horaire : Jeudi sur l'heure du midi

Clientèle : 3e à 6e année

Durée : 6 semaines

Début / fin : 2 mai au 6 juin

Coût : 55 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Kathy Tremblay



Possibilité d'inviter un
ami gratuitement au
premier cours
(2 mai)

Prière de réserver
par courriel au
loisirs-sthe@hotmail.com

GARDIENS AVERTIS

*** Relance de l'annonce de la programmation Hiver 2024 ***

*** Les inscriptions reçues en hiver seront transférées ***

*** Donc, pas besoin de s'inscrire à nouveau! ***

Cours pour les 11 à 15 ans. Formation de la Croix-Rouge
Canadienne. Il permet à votre enfant de développer les
compétences indispensables pour garder
des enfants en toute sécurité.

Horaire : Vendredi 26 avril, 8h30 à 14h30

Clientèle : 11 ans et plus

Coût : 60 \$

Minimum : 10 inscriptions

Lieu : Chalet de loisirs
(1229 route Sainte-Thérèse)

Responsable : Alexa Langlois

Matériel à apporter : Lunch froid, 2 collations, un bébé ou
toutou, crayon de plomb ou stylo,
efface, surligneur et feuilles lignées



COURS – ENFANTS (LE WEEK-END)

CHEER / GYM

Dans ces cours, les enfants feront l'apprentissage de sauts, de danses, d'acrobaties, de pyramides et ce, au rythme de la musique.

Camille va aider votre enfant dans l'apprentissage du sport en mini groupes
d'environ 6 jeunes. L'âge est à titre indicatif seulement.

Si votre enfant a suivi un cours cette année, demander à Camille le groupe
qui serait le plus approprié pour lui. Les enfants pourront ainsi performer
une petite routine et dépasser leurs limites, selon leurs niveaux.

Horaire : 4 samedis

(27 avril, 4 mai, 18 mai et 25 mai)

Coût : 40 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Camille Deblois



Niveau	1	2	3	4
Clientèle	4 à 8 ans	7 à 10 ans	8 à 11 ans	9 à 12 ans
Horaire	9h00 h à 9h45	9h45 h à 10h30	10h30 h à 11h15	8h15 h à 9h00
Mouvements	<ul style="list-style-type: none"> Roulade Grande roue Pont Équilibre Petite roche Monté au niveau de la taille etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Rondade Descente en pont Souplesse avant/arrière Monté au niveau de la taille Monté au niveau des épaule Démontage etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Enchaînement de mouvement de gym Descente en pont Souplesse avant/arrière Flic Monté au niveau des épaule Stunt à une jambe Démontage etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Enchaînement de mouvement de gym Souplesse avant/arrière Flic Monté au niveau des épaule Stunt à une jambe Monté en extension Démontage Projection etc.

COURS – ADOS ET ADULTES



YOGALATES

Fusion créative de yoga et de Pilates, visant à améliorer la posture globale ainsi qu'à développer la force, la souplesse et la proprioception.

Tonus et détente garantis.

Horaire : Mardi de 18h30 à 19h30

Clientèle : 13 ans et plus

Durée : 8 semaines

Début / fin : 23 avril au 11 juin

Coût : 100 \$

Lieu : Chalet des loisirs

Responsable : (1229 route Sainte-Thérèse)

Élizabeth Gagné, Ton équilibre



Matériel requis :

Tapis et bloc de yoga

Rabais Yoga :

Inscris-toi aux 2 cours de yoga pour un rabais de 40 \$ sur le prix total



YOGA DOUX / MÉDITATION

Pratique de postures près du sol visant à délier les muscles et les tissus conjonctifs profonds. Au menu : focus, légèreté et relaxation. Le cours parfait pour vous faire décrocher de votre routine quotidienne.

Horaire : Mardi de 19h45 à 20h45

Clientèle : 13 ans et plus

Durée : 8 semaines

Début / fin : 23 avril au 11 juin

Coût : 100 \$

Lieu : Chalet des loisirs

(1229 route Sainte-Thérèse)

Responsable : Élizabeth Gagné, Ton équilibre



PÉTANQUE

Venez essayer ou jouer à la pétanque. Présentez vous avec vos boules de pétanque si vous voulez jouer pour le plaisir, une fois par semaine.

Horaire : Lundi 19h

Clientèle : Pour tous

Durée : Tout l'été

Début : Début juin

Coût : GRATUIT

Lieu : Terrain de pétanque à l'arrière du Centre Municipal (1295, route Sainte-Thérèse)

Informations : Valérie Hins (418) 882-7312

GRATUIT



VOLLEYBALL

Viens jouer au volleyball pour approfondir les techniques de base et développer ton style de jeu. Selon les inscriptions, possibilité de débiter une petite ligue. Prévoir des genouillères et des vêtements de sport.

Horaire : Lundi de 19h30 à 20h30

Clientèle : 13 ans et plus

Durée : 6 semaines

Début / fin : 22 avril au 27 mai

Coût : 45 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Mathylde Blais



LOCATION DU GYMNASE

Intéressez à louer le gymnase de l'École La Découverte pour bouger seul, en duo ou en groupe!

Badminton : 10 \$ / heure par terrain
(3 terrains disponibles)

Autres activités : 20 \$ / heure (gymnase complet)

Pour réserver, communiquez avec Pascale Martel
(418) 935-7125 ou loisirs-sthe@hotmail.com



POUR LES ADOS DE 10 À 17 ANS

En attendant que la surface de dek soit dispo...
la Place aux Ados sera au gymnase de l'école!

VIENS BOUGER EN GANG DE 18H À 21H!!!

Gymnase de l'école : 29 mars, 12 avril et 26 avril

Chalet des loisirs : 17 mai, 31 mai et 14 juin

UN RESPONSABLE SERA SUR PLACE EN TOUS TEMPS
AUCUN MAUVAIS COMPORTEMENT NE SERA TOLÉRÉ