

Programmation des loisirs Automne 2023

Début des cours :

Adultes : Semaines du 11 et 18 septembre

Enfants : Semaine du 25 septembre

Inscriptions avant le 7 septembre 2023

Cardio Step - Kangoo Jump - Kin-Ball -
Mixologie -

- Cheerleading - Danse enfantine - Ballet -
Petits sportifs -

- Gymnastique - Hip-hop - Pilates - Yoga
doux - Volley-ball -

- Jogging - Workout poussette -



Loisirs Ste-Hénédine

Informations : Mylène Sylvain, 418 935-7125 ou
loisirs-sthe@hotmail.com



Commission des
loisirs organisés
Sainte-Hénédine

Cours pour enfants (Parascolaire)

Kin-Ball

Viens découvrir le Kin-Ball, un beau sport d'équipe qui met de l'avant la collaboration et l'esprit d'équipe.

Horaire : Mercredi de 15h07 à 16h10

Clientèle : 1ère à 6e année

Durée : 10 semaines

Début : 27 septembre

Coût : 60 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Mylène Sylvain

Basketball

Viens t'amuser et t'initier aux techniques de base de basketball : passes, dribble, lancer-franc, lay-up, manipulations de balles et plus.

Horaire : Jeudi sur l'heure du midi

Clientèle : 4ième à 6ème année

Durée : 10 semaines

Début : 28 septembre 2023

Coût : 85 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Kathy Tremblay

Hip-Hop

Le cours de hip hop permet aux jeunes de développer leur personnalité à travers différents styles de hip hop. Durant la session, ils apprendront une chorégraphie et ils travailleront le « freestyle ».

Horaire : Mardi sur l'heure du midi

Clientèle : 5 ans et plus

Durée : 10 semaines

Début : 26 septembre

Coût : 80 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Marianne Labbé

École de danse
 MOVE



Cours pour enfant

DANSE ENFANTINE

Le cours de danse enfantine initie les plus jeunes à la danse en imitant leur professeur. Celui-ci leur apprend de petites danses sous forme de jeux, les mouvements de coordination, la vitesse d'exécution, à travailler 2 par 2 et l'expression faciale. Ils apprendront une petite chorégraphie.

Horaire : Jeudi 18h15 à 19h

Clientèle : 4 - 5 ans

Durée : 10 semaines

Début : 28 septembre

Coût : 80 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Marie-Lee Bouchard

École de danse
 MOVE

Ballet

Les jeunes apprendront le développement de l'alignement du corps, l'apprentissage des concepts de bases du ballet, tels que l'en dehors, la présentation et l'expression, la coordination des mouvements et les positions de base du ballet classique.

Horaire : Jeudi 19h à 19h45

Clientèle : 6 ans et plus

Durée : 10 semaines

Début : 28 septembre

Coût : 80 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Marie-Lee Bouchard



Cours pour enfants (suite)

Cheerleading récréatif

Dans ce cours, les enfants feront l'apprentissage de sauts, de danses, d'acrobaties, de pyramides et ce, au rythme de la musique. Camille va aider vos enfants dans l'apprentissage du sport. Les enfants pourront ainsi performer une petite routine et dépasser leurs limites.

Horaire : Lundi de 18h à 19h

Clientèle : maternelle 4 ans à 6e année

Durée : 10 semaines

Début : 25 septembre

Coût : 80 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Camille Deblois

Cheerleading pré-compétitif

Pour les enfants qui ont déjà fait au moins 1 session de cheerleading avec Camille. L'inscription est pour l'année 2023-2024, soit de septembre 2023 à avril 2024.

L'inscription comprend la participation à 2 compétitions dans la région, un chandail d'équipe et un chouchou pour les cheveux.

*Minimum de 8 inscriptions pour débiter le cours.

Horaire : Mardi de 18h à 19h30

Clientèle : 6 ans et plus

Durée : 25 cours + 2 compétitions

Début : 3 octobre

Coût : 375 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Camille Deblois



Petits sportifs

Ce cours est un cours parents/enfants. L'objectif est de faire bouger les enfants, tout en leur faisant découvrir de nouvelles activités. La participation du parent est ESSENTIELLE.

Horaire : Samedi de 9h à 9h45

Clientèle : 3 à 5 ans

Durée : 8 semaines

Début : 23 septembre

Coût : 60 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Mylène Sylvain

Prêts à rester seuls

Cours de la croix-rouge, qui donnera à votre enfant les bases pour être en mesure de rester seul à la maison. Matériel requis pour le cours: Lunch, 1 collation, crayon de plomb, crayons de couleurs et efface.

Horaire : Vendredi 22 septembre

Clientèle : 9 ans et plus en date du 22 décembre 2023 (ou 4ième année)

Durée : 8h30 à 14h30

Coût : 60 \$

Lieu : Chalet des loisirs

Responsable : Alexa Langlois

*Un certificat sera remis à chaque enfant qui complètera le cours.



Cours pour ados et adultes

Yoga Pilates

Fusion créative de yoga et de Pilates, visant à améliorer la posture globale, développer la force, la souplesse et la proprioception. Tonus et détente garantis.

Horaire : Mardi 18h30 à 19h30

Clientèle : 13 ans et plus

Durée : 12 semaines

Début : 12 septembre

Coût : 150 \$

Lieu : Chalet des loisirs

Responsable : Élisabeth Gagné, Ton équilibre

*Ce cours n'est pas suggéré pour les femmes enceintes.

Matériel requis :

Tapis de yoga et bloc de yoga.

Rabais Yoga :

Inscris-toi aux 2 cours de yoga pour un rabais de 75 \$ sur le prix total.

Yoga doux/méditation

Pratique de postures près du sol, tenues plutôt passivement et 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 : 12 semaines

Début : 12 septembre

Coût : 150 \$

Lieu : Chalet des loisirs

Responsable : Élisabeth Gagné, Ton équilibre



Cours pour ados et adultes (Suite)



CARDIO STEP

Entrenez vous au son d'une musique rythmée et motivante. Travaillez le tonus des fessiers, des cuisses, des bras et des abdos.

Horaire : Mercredi de 18h30 à 19h30

Clientèle : 13 ans et plus

Durée : 12 semaines

Début : 20 septembre

Coût : 100 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Angel Rodriguez



ATELIERS DE MIXOLOGIE



ATELIER DE CUEILLETTE

Lors de cet atelier de mixologie, vous apprendrez ce que vous pouvez cueillir dans les bois pour aromatiser vos cocktails. Des recettes vous seront proposés en lien avec les items cueillis. Vous serez en mesure de réaliser simplement ces recettes à la maison suite à l'atelier.

Horaire : Jeudi 14 septembre

Clientèle : 18 ans et plus

Durée : 18h30 à 20h30

Coût : 25 \$ / 1 cours ou 65 \$ pour les 3 cours

Lieu : Chalet des loisirs

Responsable : Microdistillerie La Ponce



THÉMATIQUE HALLOWEEN

Lors de cet atelier de mixologie, vous apprendrez à réaliser trois délicieux cocktails pour l'Halloween. Vous serez en mesure de réaliser simplement ces recettes à la maison suite à l'atelier.

Horaire : Jeudi 26 octobre

Clientèle : 18 ans et plus

Durée : 18h30 à 20h30

Coût : 25 \$ / 1 cours ou 65 \$ pour les 3 cours

Lieu : Chalet des loisirs

Responsable : Microdistillerie La Ponce



*Chaque atelier inclut 3 cocktails et des grignotines



THÉMATIQUE TEMPS DES FÊTES

Lors de cet atelier de mixologie, vous apprendrez à réaliser trois délicieux cocktails qui agrémenteront parfaitement votre temps des fêtes. Vous serez en mesure de réaliser simplement ces recettes à la maison suite à l'atelier.

Horaire : Jeudi 14 décembre

Clientèle : 18 ans et plus

Durée : 18h30 à 20h30

Coût : 25 \$ / 1 cours ou 65 \$ pour les 3 cours

Lieu : Chalet des loisirs

Responsable : Microdistillerie La Ponce



Cours pour ados et adultes (Suite)



Volley-Ball

Viens jouer au Volley-ball en apprenant les techniques de base. Ouvert à tous.

*Prévoir des genouillères et des vêtements de sport. Selon les inscriptions, possibilité de débiter une petite ligue.

Horaire : Lundi de 19h30 à 20h30

Clientèle : 13 ans et plus

Durée : 10 semaines

Début : 18 septembre

Coût : 80 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Mathylde Blais



Kin-Ball

Viens jouer ou découvrir le Kin-Ball avec nous! Vous découvrirez plusieurs muscles inconnus et le plaisir est garanti.

Horaire : Mercredi 19h30 à 20h30

Clientèle : 13 ans et plus

Durée : 10 semaines

Début : 20 septembre

Coût : 80 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Mylène Sylvain



Kangoo Jump

Comment se déroule un cours de Kangoo jump ? Ce n'est pas compliqué, ça ressemble au cours de sport collectif classique type Zumba, mais avec ces fameuses chaussures à rebond.

*Bottes incluses, prévoir des bas longs.

Horaire : Dimanches 8 et 22 octobre et 5 et 19 novembre

Clientèle : 12 ans et plus

Durée : 10h à 11h

Coût : 25 \$/ cours ou 85 \$ pour les 4 cours avec les bottes

15 \$/ cours ou 45 \$ pour les 4 cours sans bottes

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Mélissa Lebrun

Cours inter-municipaux

Selon les inscriptions, les cours auront lieu à Scott, St-Elzéar, St-Lambert, St-Bernard ou Sainte-Hénédine.



JOGGING INTERMÉDIAIRE

Osez la course! Venez vous entraîner dans différents endroits et trajets chaque semaine. Au programme, des exercices cardios et musculaires qui vous permettront de relever certains défis de la course. Vous devez être capable de courir au minimum 30 minutes sans arrêt pour ce cours.

Horaire : Mercredi 18h30 à 19h30 ET/OU Samedi 18h30 à 19h30

Durée : 10 semaines

Début : 27 septembre (mercredi) et le 30 septembre (samedi)

Coût : 85 \$ par participant et par cours

Lieu : Le lieu varie en fonction des inscriptions

Responsable : Luc Hotte



WORKOUT POUSSETTE

Entraînement à l'extérieur avec poussette et bébé. Pour tous les niveaux. En cas de pluie, le cours aura lieu à l'intérieur du Centre Atkinson.

Horaire : Mercredi de 10h à 11h

Durée : 5 semaines

Début : 27 septembre

Coût : 42.50 \$

Lieu : Le lieu varie en fonction des inscriptions

Responsable : Nicole Bélanger



ENTRAINEMENT MAMAN-BÉBÉ

Entraînement avec bébé. Idéal pour la remise en forme et pour passer un beau moment avec votre enfant. Pour tous les niveaux.

Horaire : Mercredi de 10h à 11h

Durée : 5 semaines

Début : 1er novembre

Coût : 42.50 \$

Lieu : Centre Atkinson

Responsable : Nicole Bélanger





Conférence sur les proches aidants

Date : 11 octobre

Heure : 19 h 30

Coût : 5 \$ par personnes , payable sur place

Lieu : Église de Sainte-Hénédine

Responsable : Cercle de fermières de Sainte-Hénédine et Lien partage

Informations : Louise Normand ou Monique Lessard



Lien Partage

Lien-Partage sera présent à Sainte-Hénédine

Au chalet des loisirs, 147 rue principale

- **lundi le 18 septembre:** Présentation des services de Lien-Partage (de 9h00 à 11h00)
- **lundi le 2 octobre:** Le service de Télésurveillance Santé Chaudière-Appalaches (de 9h00-11h00)
- **Lundi le 16 octobre:** La Société d'Alzheimer Chaudière-Appalaches (de 9h00-11h00)
- **Lundi le 30 octobre:** Expérimenter un VIACTIVE, Lien-Partage(de 9h00-11h00)
- **Lundi le 13 novembre:** Association Coopérative d'Économie Familiale (ACEF-ABE) (9h00-11h00)
- **Lundi le 27 novembre:** Les services de le Coopérative Aide chez soi (9h00-11h00)

Venez placoter en prenant un bon café c'est gratuit!

418-387-3391 *5

Lien-Partage offre des services permettant le soutien à domicile des personnes en perte d'autonomie, le soutien des personnes proches aidantes et la promotion de saines habitudes de vie.



Bibliothèque La Détente

Heures d'ouvertures : Mardi 10h à 12h

Mercredi : 14h à 16h

Mercredi et jeudi : 19h à 20h30

2e et 4e samedi du mois : 9h30 à 11h

Heure du conte : 2e samedi du mois

**PLACE
AUX
ADOS**

Place aux ados sera de retour au gymnase de l'école la Découverte cet automne.

Vendredi de 18h à 21h

Voici les dates d'ouverture pour l'automne 2023 : 22 septembre, 6 et 20 octobre, 3 et 17 novembre et le 1er et 15 décembre.

*Pour les 10 à 17 ans.

Location Chalet des loisirs

Le chalet est disponible pour vos réunions de familles.

Le tarif est de 160 \$ pour la salle seulement et de 200 \$ pour la salle avec accès à la partie patinoire. *Tarif pour les résidents seulement. Un dépôt de 50 \$ est demandé en plus de ce montant et remis au retour des clefs.

Pour informations : Mylène Sylvain, 418-935-7125 ou loisirs-sthe@hotmail.com.

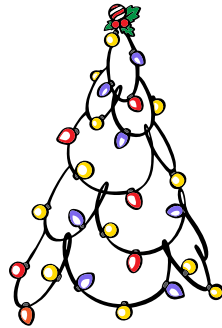


À mettre à votre agenda pour l'automne

Soirée Karaoké : 27 octobre

Illumination de l'arbre enchanté :
25 novembre

Noël des enfants et Noël en
lumières : 16 décembre



POUR VOUS INSCRIRE :

01. Allez sur le lien suivant :

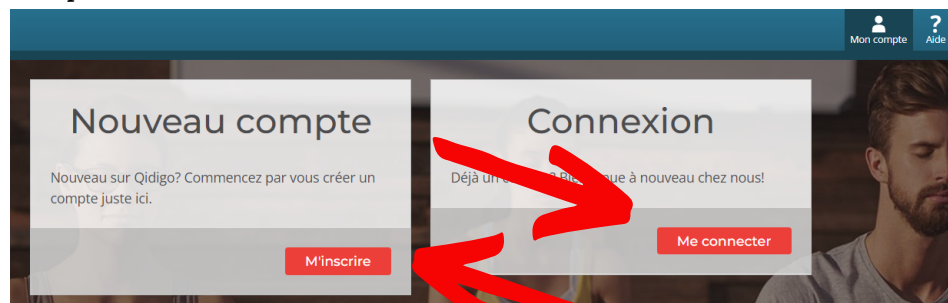
<https://www.qidigo.com/u/Commission-des-loisirs-de-Sainte-Henedine/activities/session>

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 Mylène Sylvain au 418 935-7125.

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