



PROGRAMMATION DES LOISIRS PRINTEMPS-ÉTÉ

2023

Inscriptions
avant le 10
avril 2023



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



BASEBALL

BASEBALL HOMME

Horaire : Mercredi, 19h ou 20h30 (selon l'horaire)

Clientèle : 16 ans et plus

Durée : 17 semaines

Début : 17 mai

Coût : 80 \$ (Chandail inclus)

Lieu : Terrain de baseball (147, rue Principale)

BASEBALL FEMME

Horaire : Jeudi, 19h ou 20h30 (selon l'horaire)

Clientèle : 16 ans et plus

Durée : 17 semaines

Début : 18 mai

Coût : 80 \$ (Chandail inclus)

Lieu : Terrain de baseball (147, rue Principale)



Les inscriptions ont débutés le 15 mars pour les joueurs de 2022. Le 27 mars à 18h, on ouvrira les inscriptions pour les résidents de Sainte-Hénédine et ce pour une semaine. Le 3 avril à 18h, s'il reste de la place, on ouvrira les inscriptions à tous.

NOUVEAUTÉ CETTE ANNÉE, LES 8 ÉQUIPES ADULTES PORTERONT LES COULEURS D'ENTREPRISES LOCALES. VOICI LES PARTENAIRES DE LA SAISON DE BASEBALL 2023 :



POUR LES CATÉGORIES ENFANT, NOUS ALLONS CONSIDÉRER L'ÂGE DE VOTRE ENFANT AU 30 SEPTEMBRE 2023.

BASEBALL 5-7 ANS

Horaire : Lundi 18h15 à 19h

Clientèle : 5-7 ans

Durée : 10 semaines

Début : 5 juin

Coût : 30 \$ (sans chandail)

Lieu : 45 \$ (avec chandail)

Terrain de baseball (147, rue Principale)



BASEBALL 8-11 ANS

Horaire : Jeudi 18h à 19h

Clientèle : 8-11 ans

Durée : 10 semaines

Début : 8 juin

Coût : 30 \$ (sans chandail)

Lieu : 45 \$ (avec chandail)

Terrain de baseball (147, rue Principale)



NOUVEAUX CHANDAILS

BASEBALL 12-16 ANS

Horaire : Lundi 18h15 à 19h15

Clientèle : 12-16 ans

Durée : 10 semaines

Début : 6 juin

Coût : 30 \$ (sans chandail)

Lieu : 45 \$ (avec chandail)

Terrain de baseball (147, rue Principale)



VOUS AIMERIEZ ENTRAÎNER
L'ÉQUIPE DE VOTRE ENFANT?
FAITES NOUS SIGNE!
418-935-7125 OU
LOISIRS-STHE@HOTMAIL.COM

COURS POUR ENFANTS (PARASCOLAIRE)



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 : 6 semaines

Début : 25 avril

Coût : 60 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Marie-Lee, École de danse MOVE

École de danse
MOVE



GYMNASTIQUE

Les enfants apprendront les roulades avant et arrière, la grande roue gauche/grande roue droite, descente en pont avant/descente en pont arrière, renversement avant / renversement arrière.

Horaire : Jeudi sur l'heure du midi

Clientèle : 5 ans et plus

Durée : 6 semaines

Début : 27 avril

Coût : 60 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Marie-Lee, École de danse MOVE



VOLLEY-BALL

Venez apprendre et pratiquer les techniques de volley-ball (manchettes, touches, déplacements, positionnement, manipulations de ballon, etc.)

Horaire : Lundi 15h07 à 16h07

Clientèle : 4e à 6e année

Durée : 8 semaines

Début : 17 avril

Coût : 70 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Kathy Tremblay

Viens essayer le premier cours gratuitement!
17 avril à 15h07. (Merci de nous aviser de votre présence)

GYMNASE

Louez le gymnase de l'École La Découverte pour bouger! Seul, en duo ou en groupe.

Coût :

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

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

*Pour valider la disponibilité, communiquez avec Mylène

Sylvain au 418-935-7125 ou loisirs-sthe@hotmail.com

PLACE AUX ADOS AU GYMNASSE

Pour le printemps, on déménage Place aux ados au gymnase de l'école!

Pour les 10 à 17 ans.

Jeudi 6 avril de 18h à 21h

Jeudi 4 mai de 18h à 21h

Jeudi 18 mai 18h à 21h

RESPONSABLE SUR
PLACE EN TOUS
TEMPS.

*Apportez vos ballons et venez bouger au gymnase entre amis.

COURS POUR ENFANTS



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 : Vendredi 19h à 19h45

Clientèle : 6 ans et plus

Durée : 6 semaines

Début : 28 avril

Coût : 55 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Marie-Lee, École de danse MOVE

École de danse
MOVE



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 : Vendredi 18h15 à 19h

Clientèle : 4 - 5 ans

Durée : 10 semaines

Début : 28 avril

Coût : 55 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Marie-Lee, École de danse MOVE



COURS LE WEEK-END



CHEERLEADING 8-12 ANS

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 : Samedi de 8h30 h à 10h

Clientèle : 8 à 12 ans

Durée : 8 semaines

Début : 8 avril

Coût : 100 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Camille Deblois



CHEERLEADING 5-7 ANS

Horaire : Samedi de 10 h à 11h30

Clientèle : 5 à 7 ans

Durée : 8 semaines

Début : 8 avril

Coût : 100 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Camille Deblois



WORKOUT PARENTS-ENFANTS

Venez bouger en famille! Au programme : Pound, workout et un mélange d'exercices pour être certains que petits et grands dépenseront bien toute leur énergie.

Horaire : 15 avril

Clientèle : Pour TOUS

Durée : 9h à 10h

Coût : GRATUIT

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Nicole Bélanger

GRATUIT



KANGOO JUMP

Comment se déroule un cours de Kangoo power ? 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 : Dimanche le 23 et 30 avril et le 7 mai

Clientèle : 12 ans et plus

Durée : 10h à 11h

Coût : 50 \$

Coût j'ai déjà mes bottes : 30 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Mélissa Lebrun

COURS POUR ADULTES



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 : 8 semaines

Début : 18 avril

Coût : 90 \$

Lieu : Chalet des loisirs

Responsable : Élisabeth Gagné, Ton équilibre

Matériel requis :

Tapis de yoga et bloc de yoga.

Rabais Yoga :

Inscris-toi aux 2 cours de yoga et payes 150 \$ pour un rabais de 30 \$ sur le prix total.



YOGALATES

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 : 8 semaines

Début : 18 avril

Coût : 90 \$

Lieu : Chalet des loisirs

Responsable : Élisabeth Gagné, Ton équilibre



COURS POUR ADULTES (SUITE)



CARDIO STEP

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

Horaire : Mercredi de 19h30 à 20h30

Clientèle : 13 ans et plus

Durée : 8 semaines

Début : 26 avril

Coût : 75 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Angel Rodriguez



POUSS-POUSS MAMAN

Entraînement en plein air avec bébé en poussette, adapté pour les mamans, mais accessible à tous. Avec des mouvements simples vous apprendrez à mieux bouger dans votre quotidien et ainsi diminuer le risque de blessures en travaillant.

Horaire : Vendredi 10h15 à 11h15

Clientèle : Pour tous

Durée : 7 semaines

Début : 5 mai

Coût : 85 \$

Lieu : Départ au Chalet des loisirs

Responsable : Kathy Tremblay, entraîneuse de groupe certifiée Canfitpro et PLYOGA Fitness

*Possibilité d'intégrer le groupe en cours de session, 418-895-6226.



JOGGING

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 9h à 10h

Durée : 8 semaines

Début : 19 avril (mercredi) et le 22 avril (samedi)

Coût : 68 \$ par participant et par cours

Lieu : Le lieu varie en fonction des inscriptions

Responsable : Luc Hotte

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



MUNICIPALITÉ DE
SAINT-LAMBERT-
DE-LAUZON



ATELIERS DE MIXOLOGIE

Apprenez à créer vos propres spiritueux à la maison lors de l'atelier de mixologie et de création de spiritueux en deux séances. Lors de la première séance, vous débuterez la **préparation 3 spiritueux** tout en préparant **3 délicieux cocktails**. Lors de la deuxième séance, vous terminerez la préparation de vos **3 spiritueux qui seront ensuite utilisés pour la préparation de 3 cocktails** à savourer. Vous repartirez à la maison avec vos créations et pleins d'idées recettes!

Horaire : Jeudi 11 mai et 1er juin

Clientèle : 18 ans et plus

Durée : 18h30 à 20h30

Coût : 55 \$

Lieu : Chalet des loisirs

Responsable : Microdistillerie La Ponce



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 (111, rue Principale)

Informations : Valérie Hins 418-882-7312

CHASSE AUX LAPINS DE PÂQUES

Pour souligner Pâques, nous vous proposons une chasse aux lapins dans le village.

DIMANCHE LE 9 AVRIL

Départ entre 10h et 10h45 du stationnement de l'école La Découverte

Venez nous aider à retrouver les amis d'Hénédine la lapine qui se sont égarés dans les rues.

*Petites surprises pour les enfants et 2 paniers cadeaux à faire tirer parmi les participants.

Suivez notre la page Facebook : Loisirs Ste-Hénédine pour plus de détails.

On vous invite aussi à colorier le dessin de lapin qui est dans l'Info-Dinois et à l'afficher dans une fenêtre de votre maison pour colorer un peu le village pour l'arrivée du printemps.

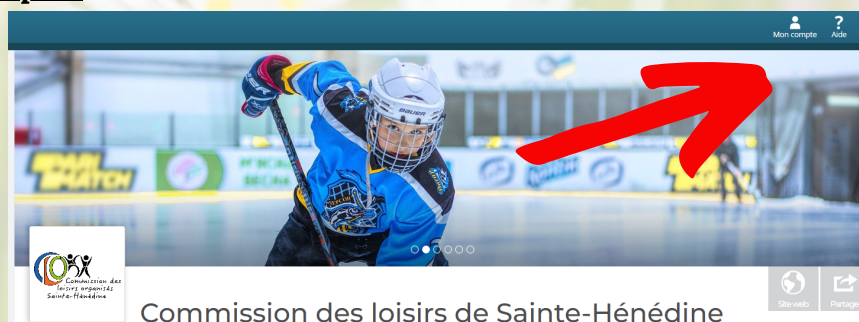
Le dessin est disponible en PDF sur le site web de la municipalité et au bureau municipal si vous voulez d'autres copies.

POUR VOUS INSCRIRE :

01. Allez sur le lien suivant :

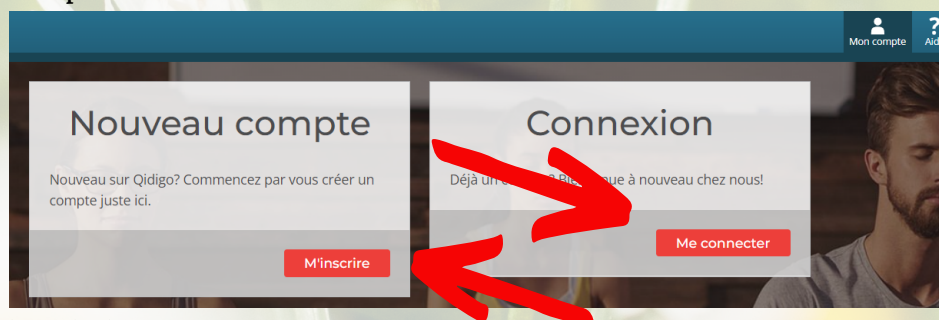
<https://www.qidigo.com/u/Commission-des-loisirs-de-Sainte-Henedine/activities/session>

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.**