

Programmation des loisirs Automne 2022

Inscription avant le 9
septembre 2022

Début des cours :

Adulte : Semaines du 12 et 19 septembre

Enfants : Semaine du 26 septembre

- Yoga doux - Yogalates - Dessin -
- Volley Ball - Kangoo Jump -
- Ballet - Cheerleading - Gymnastique -
- Hip-hop - Petits sportifs -
- Kin-Ball - Prêts à rester seuls -
- Basket - Pouss-Pouss Maman -
- Pound - Cours de tissage -



 **Loisirs Ste-
Hénédine**



Commission de
loisirs organisés
Sainte-Hénédine

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

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 sur l'heure du midi **Horaire :** Mercredi de 15h07 à 16h10

Clientèle : 1ère à 3e année

Clientèle : 4e à 6e année

Durée : 10 semaines

Durée : 10 semaines

Début : 28 septembre

Début : 28 septembre

Coût : 60 \$

Coût : 60 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Mylène Sylvain

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 : Vendredi sur l'heure du midi

Clientèle : 4ième à 6ème année

Durée : 8 semaines

Début : 30 septembre

Coût : 70 \$

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 : 27 septembre

Coût : 80 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Marie-Lee, 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 : 10 semaines

Début : 29 septembre

Coût : 80 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Marie-Lee, École de danse MOVE



Cours pour enfant

>>> Cours de dessin

Viens apprendre les bases du dessin au graphite. Ce cours est pour les débutants et novices.

Horaire : Mercredi 18h30 à 19h30

Clientèle : 10 ans et plus

Durée : 10 semaines

Début : 28 septembre

Coût : 60 \$

Lieu : Chalet des loisirs

Responsable : Daphnée Drouin



>>> 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 : Mercredi de 18h à 18h45

Clientèle : 3 à 5 ans

Durée : 10 semaines

Début : 28 septembre

Coût : 80 \$

Lieu : Gymnase de l'école
Responsable : Marie-Lee, 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 : Mercredi 18h45 à 19h30

Clientèle : 6 ans et plus

Durée : 10 semaines

Début : 28 septembre

Coût : 80 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Marie-Lee, École de danse MOVE



Cours pour enfants (suite)

»»» Cheerleading

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

Les athlètes doivent porter des vêtements de sport et des espadrilles.

*Les enfants suivront le déroulement du cours sans le parent.

Horaire : Samedi de 9h à 10h30

Clientèle : 6 à 12 ans

Durée : 8 semaines

Début : 8 octobre

Coût : 95 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Camille Deblois

*Un chandail de pratique est inclus avec l'inscription.



»»» 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 : Samedi 5 novembre

Clientèle : 9 ans et plus (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

»»» 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 19h à 20h30

Clientèle : 13 ans et plus

Durée : 10 semaines

Début : 19 septembre

Coût : 80 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Léonie Maguire



»»» 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 : 21 septembre

Coût : 80 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Mylène Sylvain

»»» 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 : Mardi 13h15 à 14h15

Clientèle : Pour tous

Durée : 5 semaines

Début : 13 septembre

Coût : 65 \$

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.



»»» Cours de tissage

Techniques pour tisser et monter un métier.

Horaire : Jeudi de 9h à 16h

Clientèle : Adulte

Durée : 8 semaines

Début : 15 septembre

Coût : 230 \$

Lieu : Salle des fermières

Information et Louise Normand,
inscription : 418 935-3780

Cours pour ados et adultes (suite)

>>> 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.

Horaires : Mardi 18h30 à 19h30

Clientèle : 13 ans et plus

Durée : 10 semaines

Début : 20 septembre

Coût : 125 \$

Lieu : Chalet des loisirs

Responsable : Élisabeth Gagné, Ton équilibre

*Le chauffage du chalet sera ajusté pour permettre la relaxation.

Matériel requis :

Tapis de yoga et bloc de yoga.

Rabais Yoga :

Inscris-toi aux 2 cours de yoga pour un rabais de 50\$ 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.

Horaires : Mardi de 19h45 à 20h45

Clientèle : 13 ans et plus

Durée : 10 semaines

Début : 20 septembre

Coût : 125 \$

Lieu : Chalet des loisirs

Responsable : Élisabeth Gagné, Ton équilibre

*Le chauffage du chalet sera ajusté pour permettre la relaxation.

>>> 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.

Horaires : Samedi 1er octobre

Clientèle : 12 ans et plus

Durée : 9h30 à 10h30

Coût : 25 \$

Lieu : Stationnement du Centre Municipal (ou gymnase de l'école en cas de pluie)

Responsable : Annie Caron

>>> Pound

Pour tous les niveaux et ce, dans une atmosphère de « lâcher lousse ». Utilisant les « Ripstix », soit des baguettes lestées qui sont conçues avec un léger poids, éliminez les graisses avec un entraînement chorégraphié sous les rythmes des chansons de l'heure.

*Prévoir d'apporter un tapis de yoga.

Horaires : Samedi 24 septembre

Clientèle : 8 ans et plus

Durée : 9h30 à 10h30

Coût : 15 \$ (gratuit pour les 12 ans et moins)

Lieu : Stationnement du Centre Municipal (ou gymnase de l'école en cas de pluie)

Responsable : Nicole Bélanger, O'Garagym

Samedis
découvertes



>>> Gymnase

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

Disponibilités :

Mardi : 18h à 21h

Vendredi : 18h à 20h

*Pour valider la disponibilité, communiquez avec Mylène Sylvain au 418 935-7125 ou loisirs-sthe@hotmail.com

Coût :

Badminton : 10 \$/heure par terrain

(3 terrains disponibles)

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

>>> Atelier de fabrication de fromage Arménien

Quand? Novembre

Information à venir

Surveillez la page Facebook :

Cercle de fermières Sainte-Hénédine

Pour infos : Louise Normand,
418 935-3780

>>> Bibliothèque La Détente

Heures d'ouvertures : 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

>>> Conférence

Le Japon, voyage dans le temps et l'insolite.

Date : Mardi 8 novembre

Heure : 19h

Lieu : Bibliothèque La Détente

Coût : Gratuit

Pour vous inscrire :

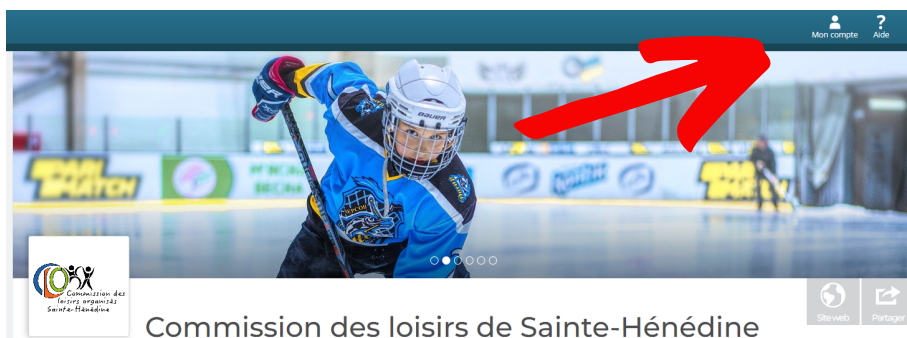


01. Allez sur le lien suivant :

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

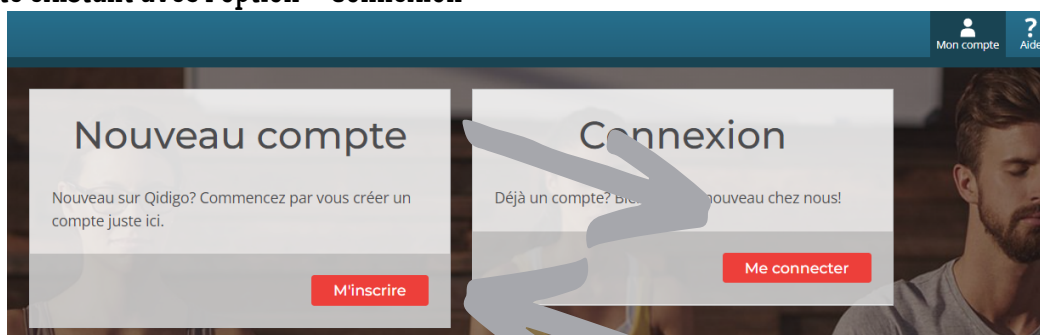


02. Cliquez sur « Mon compte »



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.