

PROGRAMMATION DES LOISIRS HIVER 2023

INSCRIPTION AVANT
LE 10 JANVIER 2023

- Yoga doux - Yogalates -
- Cardio trampo fitness -
- Pétanque - Work out parents-enfants -
- Volley Ball - Kangoo Jump -
- Club de lecture - Ballet -
- Danse enfantine - Cheerleading -
- Gymnastique - Hip-hop -
- Petits sportifs - Kin-Ball -
- Gardiens avertis - Basketball -
- Maman traineau - Mixologie -

LOISIRS STE-
HÉNÉDINE



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



COURS POUR ENFANTS (PARASCOLAIRE)



PÉTANQUE

Venez essayer la pétanque et apprenez-en davantage sur cette activité sportive. Nous avons la chance d'avoir un entraîneur certifié pour donner les cours aux jeunes de Sainte-Hénédine.

Horaire : Mardi de 15h07 à 16h15

Clientèle : 3e à 6e année

Durée : 10 semaines

Début : 31 janvier

Coût : 40 \$

Lieu : Salle de pétanque au sous-sol du Centre Municipal (111, rue Principale)

Responsable : Daniel Lafrance - Pétanque Canada

*Le transport des enfants sera fait à pied de l'école, avec un responsable, jusqu'au Centre municipal et le retour aussi, pour les enfants inscrits au service de garde de l'école.

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 : 4e à 6e année

Durée : 9 semaines

Début : 3 février

Coût : 75 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Kathy Tremblay



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

Clientèle : 1ère à 3e année

Durée : 10 semaines

Début : 1er février

Coût : 60 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Mylène Sylvain

Horaire : Mercredi de 15h07
à 16h10

Clientèle : 4e à 6e année

Durée : 10 semaines

Début : 1er février

Coût : 60 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Mylène Sylvain

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 : 24 janvier

Coût : 85 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Marie-Lee, École de danse MOVE

*Spectacle de fin de saison inclus, le 16 avril, à la Méchatiguan.

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 : 26 janvier

Coût : 85 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Marie-Lee, École de danse MOVE

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 18h45 à 19h30

Clientèle : 6 ans et plus

Durée : 10 semaines

Début : 27 janvier

Coût : 85 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Marie-Lee, École de danse MOVE



École de danse
 MOVE

*Spectacle de fin de saison inclus, le 16 avril à la Méchatiguan.

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 18h00 à 18h45

Clientèle : 3 à 5 ans

Durée : 10 semaines

Début : 27 janvier

Coût : 85 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Marie-Lee, École de danse MOVE

CHEERLEADING

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 10 h à 12h

Clientèle : 6 à 12 ans

Durée : 10 semaines

Début : 21 janvier

Coût : 120 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Camille Deblois

GARDIENS AVERTIS

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 sécurité.

Horaire : Mardi 7 mars

Clientèle : 11 ans et plus

Durée : 8h30 à 14h30

Coût : 60 \$

Lieu : Sous-sol du salon funéraire
(113, rue Principale)

Responsable : Alexa Langlois



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 : 6 semaines

Début : 25 février

Coût : 55 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Mylène Sylvain

*Les parents doivent être habillés pour faire du sport.



GYMNASSE

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)

Disponibilités :

Lundi : 18h à 21h

Vendredi : 19h30 à 21h

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

COURS POUR ADOS ET ADULTES

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 : 12 semaines

Début : 17 janvier

Coût : 135 \$

Lieu : Chalet des loisirs

Responsable : Élisabeth Gagné, Ton équilibre



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 : 17 janvier

Coût : 135 \$

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 pour un rabais de 70\$ sur le prix total

YOGA EN LIGNE SUR ZOOM

Direct et différé disponible 7 jours

LUNDI 12h05 : Yogalates – 50 minutes

MERCREDI 19h00 : Yin yoga méditatif – 60 minutes

JEUDI 8h15 20-20 : Renforcement musculaire avec poids et yoga – 45 minutes

Inscriptions et informations : <https://tonequilibre.com/horaire/>

PÉTANQUE POUR DÉBUTANTS

Vous pratiquez déjà la pétanque ou vous souhaitez perfectionner vos techniques tels : la précision, le tir et le pointage? Ce cours est pour vous! Exercices et parties à chaque semaine avec un entraîneur certifié.

Horaire : Mardi de 19h à 20h30

Clientèle : 10 ans et plus

Durée : 10 semaines

Début : 31 janvier

Coût : 50 \$

Lieu : Salle de pétanque au sous-sol du Centre Municipal (111, rue Principale)

Responsable : Daniel Lafrance - Pétanque Canada

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 : 30 janvier

Coût : 80 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Mathylde Blais

MAMAN TRAÎNEAU

Entraînement en plein air avec bébé en traîneau, 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 10h à 11h

Clientèle : Pour tous

Durée : 8 semaines

Début : 13 janvier

Coût : 100 \$

Lieu : Lieu de départ à déterminer, selon la neige au sol. Vous serez avisés par courriel.

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

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



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 : 1er février

Coût : 80 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Mylène Sylvain

❄️ 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 : Samedis 28 janvier, 4 et 11 février

Clientèle : 12 ans et plus

Durée : 9h à 10h

Coût : 25 \$ / 1 cours ou 50 \$ pour les 3 cours

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Méliissa Lebrun

❄️ WORKOUT PARENTS-ENFANTS

Adapté pour tous, cet entraînement intervalles de 1h n'est ni de la danse, ni du «workout» ou du «step». Au rythme de la musique populaire, vos enfants prendront plaisir à s'entraîner AVEC vous et apprendront différents mouvements qui les suivront au cours de leur développement sportif.

Horaire : 15 avril

Clientèle : Pour TOUS

Durée : 9h à 10h

Coût : GRATUIT

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Kathy Tremblay

GRATUIT

❄️ CARDIO TRAMPO FITNESS

C'est un 55 min de pur bonheur sur le rythme de la musique dynamique et entraînante afin de brûler des calories et bouger . Tout le corps travaille, plus cardio... mais aussi musculaire.

Pour ceux et celles qui ont des problèmes de genou ou autres, ce sport est génial , car 80 % des sauts sont absorbés par la trampo ce qui est moins dur pour les articulations.

Horaire : Samedi 18 février

Clientèle : 12 ans et plus

Durée : 9h à 10h

Coût : 18 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Marie Hazen



ATELIERS DE MIXOLOGIE

❄️ THÉMATIQUE ST-VALENTIN

Lors de cet atelier de mixologie, vous apprendrez à réaliser trois délicieux cocktails qui feront fureur lors de votre soirée de St-Valentin. Vous serez en mesure de réaliser simplement ces recettes à la maison suite à l'atelier.

Horaire : Jeudi 9 février

Clientèle : 18 ans et plus

Durée : 18h30 à 20h30

Coût : 28 \$ / 1 cours ou 52 \$ pour les 2 cours

Lieu : Sous-sol salon funéraire (113, rue Principale)

Responsable : Microdistillerie La Ponce



*Inclus 3 cocktails et des grignotines

❄️ THÉMATIQUE CABANE À SUCRE

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

Horaire : Jeudi 2 mars

Clientèle : 18 ans et plus

Durée : 18h30 à 20h30

Coût : 28 \$ / 1 cours ou 52 \$ pour les 2 cours

Lieu : Sous-sol salon funéraire (113, rue Principale)

Responsable : Microdistillerie La Ponce





CLUB DE LECTURE

Clientèle : 5 à 12 ans

En participant au club de lecture CNCA qui se tiendra de février à mai, tu auras la chance de gagner l'un des trois chèques-cadeaux de 50 \$ de la librairie agréée de ton choix. De plus, si tu relèves de petits défis de lecture sur une carte de Bingo spéciale, tu peux courir la chance de gagner un jeu de société offert par ta bibliothèque. Rends-toi à ta bibliothèque pour participer! On t'attend!



BIBLIOTHÈQUE LA DÉTENTE

Heures d'ouverture : 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

POUR VOUS INSCRIRE :



01. Allez sur le lien suivant :

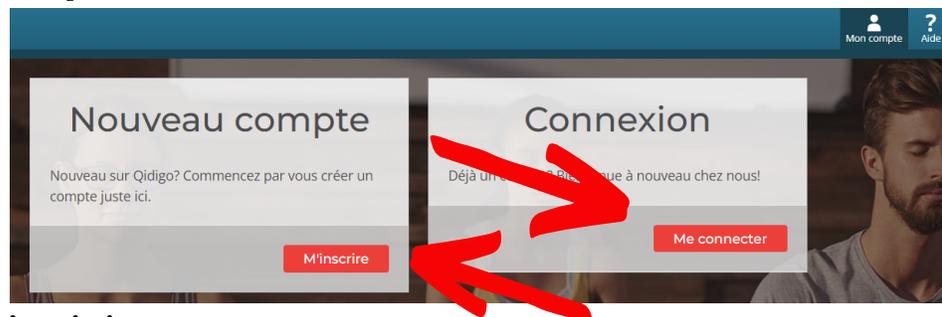
<https://www.qidigo.com/u/Commission-des-loisirs-de-Sainte-Henedine/activities/session>

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.**