

PROGRAMMATION LOISIRS INTERMUNICIPALE

**SAINT-ALPHONSE-RODRIGUEZ
SAINTE-MARCELLINE-DE-KILDARE
SAINTE-BÉATRIX**

SESSION HIVER 2024 PÉRIODE D'INSCRIPTION : DU 8 AU 17 JANVIER 2024

Pour l'inscription EN LIGNE et le paiement par carte de crédit

- Vous devez créer un compte dans Sport-Plus via notre site web

Modalités d'inscription et de paiement

- En personne auprès de la réception de l'Hôtel de Ville, du lundi au jeudi de 9 h à 16 h 30, fermé entre 12 h et 13 h et le vendredi de 9 h à 12 h

- Par téléphone lorsque payé par carte de crédit ; du lundi au jeudi de 9 h à 16 h 30, fermé entre 12 h et 13 h et le vendredi de 9 h à 12 h

- Par Internet du 8 au 17 janvier 2024 via notre site web www.munsar.ca



QUOI	DESCRIPTION	QUAND	OÙ	DÉBUT	DURÉE	PROF	COÛT
COURS POUR ADULTES							
Zumba	Cours de danse aérobique influencé par plusieurs styles de danse.	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	Salle Marcel- Gaudet	25 janvier	12 sem.	Isabelle Melançon	150 \$
Yoga Fit	60 minutes bien remplies dans le but de prendre soin de vous, de votre cœur, votre corps et votre esprit ! Yoga pour tous les niveaux, qui respecte l'essence même de la non-compétition et du non-jugement.	Lundi 9 h 30 à 10 h 30	Salle Marcel- Gaudet	22 janvier	12 sem.	En Corps	150 \$
NOUVEAUTÉ Marche active extérieure	60 minutes d'exercices au grand air! L'instructeur dirige la marche de manière dynamique et variable au niveau du rythme et entrecoupé de séance musculaire. On propose des exercices pour tonifier tout le corps. Vous serez peut-être essoufflé mais combien réalisé !	Jeudi 13 h	À l'extérieur dans le noyau villageois	25 janvier	12 sem.	En Corps	150 \$
NOUVEAUTÉ Tango	Cours de tango argentin débutant. Il n'est pas nécessaire d'être accompagné.	Vendredi 18 h à 19 h 30	Salle Marcel- Gaudet	2 février	10 sem.	Véronique Paquette et Elias Navas	200 \$
Danse en ligne country	Cours de danse en ligne pour débutant.	Vendredi 19 h 30 à 20 h 30	Salle Marcel- Gaudet	26 janvier	8 sem.	Jacques Plourde	80 \$
Cours de piano privés (Adultes)	Pédagogie classique.	Lundi 30 min. Entre 15 h et 18 h	Bibliothèque Dr. Jacques- Olivier	22 janv. au 25 mars	9 sem.	Julia Harris	180 \$
				8 avril au 17 juin	10 sem.		200 \$

SUITE PAGE SUIVANTE

COURS OUVERT À TOUS							
Cours de guitare privés	Cours de guitare privés selon l'âge, le niveau et les intérêts de l'apprenant. Une guitare est disponible à la bibliothèque.	Mardi 30 min. Entre 16 h 30 et 19 h	Bibliothèque Dr. Jacques-Olivier	16 janvier	10 sem.	Maxime Racicot	140 \$
NOUVEAUTÉ Initiation à la photographie	L'essentiel de la photographie. Équipements, compréhension, éclairage, composition et pratiques. Caméra recommandée, pas de cellulaire.	Samedi 10 h à 12 h	Maison de la culture	27 janvier	5 sem.	Luc Piette	200 \$
Ballon-Balai	Clinique ponctuelle de ballon-balai pour débutant.	Samedi 10 h à 12 h	Patinoire du village	10 et 24 février	N/A	Sophie Martel	40 \$ /clinique

COURS POUR ADULTES (INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE OU COURRIEL, DIRECTEMENT AVEC LE/LA RESPONSABLE DE L'ACTIVITÉ)							
Stimulation de la mémoire	Venez participer à nos nouveaux ateliers « Mémoire ». Ces ateliers favoriseront la conservation de vos acquis intellectuels et stimuleront votre mémoire. Venez participer aux ateliers sous forme de jeux et d'activités dans un climat agréable et amusant.	Judi 13 h à 15 h	Maison de la culture 1 ^{er} étage	25 janvier	13 sem. congé à la relâche	Sylvie Castagnier 450 889-1912	Gratuit
Sculpture sur bois	Sculpture générale pour débutant ou avancé, bas et haut relief, ronde bosse, faune ailée.	Mercredi 9 h 30 à 12 h 30 13 h 30 à 16 h 30	Maison de la culture 2 ^e étage	17 janvier	12 sem.	Marie et Maurice Bourgeois 450 883-9224	240 \$
Aquarelle	L'artiste qui sommeille en vous sera comblé par cette technique millénaire qui consiste à délayer des pigments dans l'eau comme moyen de création.	Mardi 9 h 30 à 12 h 30 13 h 30 à 16 h 30	Maison de la culture 2 ^e étage	5 mars	11 sem.	Ginette Marquis 450 839-7472	250 \$
Cours de percussions pour débutant	Apprivoiser des rythmes de base au djembé, se familiariser avec les différents sons et être capable de tenir un tempo.	Mardi 19 h à 20 h 15	Bibliothèque Dr. Jacques-Olivier	30 janvier	10 sem.	France Leduc 438 827-1012 francesca67@live.ca	200 \$ location de djembé 20 \$

COURS POUR ENFANTS							
NOUVEAUTÉ Cours de snowskate	Les ateliers de snowskate Atlas sont ouverts à tous les niveaux, débutant à avancé. À mi-chemin entre le skateboard et le snowboard, ce sport est idéal pour développer de nombreuses habiletés en partant de l'équilibre de base jusqu'aux manœuvres techniques de skateboard.	Mercredi de 16 h 30 à 17 h 30	Skate-park de St-Alphonse	24 janvier	4 sem.	Camp Skate Atlas Proshop	105 \$ 72 \$ enfant de Saint-Alphonse
Cours de piano privés (Enfants)	Pédagogie classique, préparation pour concert fin de l'année (enfants).	Lundi 30 min. Entre 15 h et 18 h	Bibliothèque Dr. Jacques-Olivier	22 janv. au 25 mars 8 avril au 17 juin	9 sem. 10 sem.	Julia Harris	126 \$ 140 \$

PROGRAMMATION D'ACTIVITÉ AU GYMNASÉ DE L'ÉCOLE PRIMAIRE DE SAINT-ALPHONSE-RODRIGUEZ							
Ligue de badminton	Soirée de badminton sous forme de ligue. Format structuré de façon à équilibrer les affrontements.	Lundi 18 h 30 à 20 h Judi 19 h 30 à 21 h	Gymnase de l'école primaire de St-Alphonse	15 janvier au 2 mai	N/A	Denys Germain 450 753-9195	Gratuit
Badminton libre	Badminton libre. Aucune réservation de terrain, premier arrivé, premier servi.	Lundi 20 h à 21 h Judi 18 h 30 à 19 h 30		15 janvier au 2 mai	N/A	Denys Germain 450 753-9195	Gratuit
Pickleball	Soirée pickleball ouverte à tous. Pour info et disponibilité de terrain voir avec le responsable.	Mardi et vendredi de 18 h à 21 h		16 janvier au 3 mai	N/A	David Daigneault 450 944-6333	Gratuit
Volleyball	Volleyball ouvert à tous. Pour info et disponibilité de terrain voir avec le responsable.	Mercredi 18 h à 19 h 20		17 janvier au 27 mars	N/A	Mathieu 450 898-1165	Gratuit
Hockey cosom 30 +	Ligue de hockey cosom amicale, bienvenue aux joueurs et joueuses de tous les niveaux de 30 ans et +.	Mercredi 19 h 30 à 21 h		3 avril	8 sem.	Charles-André Pagé	35 \$
Hockey cosom 9 à 12 ans	Ligue de hockey cosom où les jeunes développeront leurs habiletés physiques ainsi que leur esprit d'équipe à travers divers exercices de coordination et des matchs amicaux. Joueurs et joueuses de 9 à 12 ans de tous niveaux sont les bienvenus.	Mercredi 18 h à 19 h 20		3 avril	8 sem.	Charles-André Pagé	25 \$



SESSION HIVER 2024

PÉRIODE D'INSCRIPTION : DU 15 AU 19 JANVIER 2024

Modalités d'inscription

Les inscriptions se font directement avec le responsable de l'activité par téléphone ou par courriel.

QUOI	DESCRIPTION	QUAND	OÙ	DÉBUT	FIN	PROF	COÛT
COURS POUR ADULTES							
Danses méditatives	Les danses méditatives sont des danses collectives qui visent à intégrer le groupe et à renforcer des valeurs telles que l'empathie, la compréhension et le sentiment d'appartenance. Composée de chorégraphies avec une séquence de pas, à la fois plus petite, ou plus complexe, cette pratique mène les personnes à une présence active en favorisant la mémoire, la conscience corporelle et la connexion avec le moment présent.	Lundi 17 h 30 à 19 h	Salle communautaire	22 janv.	15 avril	Nanda Bonatti 514 677-2417	150 \$ pour la session Cours individuel 20 \$
Zumba	Cours de danse aérobique influencé par plusieurs styles de danse.	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	École primaire de Sainte-Marcelline	23 janv.	16 avril	Isabelle Mélançon 450 365-1523	156 \$ pour la session 90 \$ carte pour 6 cours 17 \$ cours à la carte
Pilates avec ballon	Niveau intermédiaire. Tous les participants doivent se procurer le matériel requis.	Mardi et jeudi 9h à 10 h 15	Salle communautaire	9 janv.	8 avril	Studio Julie Pilon www.juliepilon.ca	1 cours de 75 min. par semaine : 195 \$ pour la session 2 cours de 75 min. par semaine 360 \$ pour la session
COMPLÈT Peinture	Cours de peinture de niveau intermédiaire. Vous devez avoir votre matériel.	Vendredi 13 h à 16 h	Salle communautaire	26 janv.	29 mars	Sylvie Ratelle 450 758-5957	20 \$ / cours
Danse en ligne country	Offre un cours d'initiation (premier pas), débutant, débutant-inter et intermédiaire. (On va évaluer selon les élèves inscrits) Âge 7 à 77 ans.	Jeudi 19 h à 20 h 15 Initiation/ Débutant 20 h 15 à 21 h 45 Déb. & Inter.	Salle communautaire	25 janv.	9 mai	Carole (responsable) 450 917-1666 École de danse Feeling Country / professeur Daniel Bernard	Session de 16 cours Choix-1 : 107 \$ pour la session ou Choix-2 Deuxième cours est à 50 % de rabais 53.50 \$
Yoga	Venez assouplir votre corps et votre esprit ! Dans ce cours, nous pratiquerons des postures de yoga qui s'adaptent à tous et nous pratiquerons des techniques de respiration.	Mardi 19 h à 20 h 15	Salle communautaire	23 janv.	26 mars	Caroline Tondreau 450 365-5601	135 \$ pour la session de 10 cours
Qi Gong	Le Qi Gong Yoga est une pratique douce qui s'adapte à la condition de physique de chacun. Ces cours sont terminés par une méditation.	Mardi 11 h à 12 h	Salle communautaire	23 janv.	8 avril	Carole Ranalli 514 835-4585	15 \$ / cours
Aquarelle	Cours d'aquarelle pour élèves débutants et avancés. Venez apprendre les techniques et le plaisir de faire jouer les couleurs dans l'eau. À l'aide de conseils et de démonstrations vous complétez facilement votre aquarelle.	Mercredi 13 h à 16 h	Salle communautaire	6 mars	8 mai	Ginette Marquis 450 839-7472	250 \$ pour la session 10 cours
Karaté	Art martial japonais basé sur l'éducation de la volonté et de la maîtrise physique du corps.	Mercredi 15 h 45 à 16 h 45	École primaire de Sainte-Marcelline	24 janv.	27 mars	Philippe Antoine Forest 450 944-7640	100 \$ / enfant
COURS AVEC LA FADOQ - VOUS POUVEZ DEVENIR MEMBRE							
Vie Active	Salle communautaire	Mercredi 10 h à 11 h 30	Lucie Nadeau 514 318-8869				
Yoga Chaises COMPLÈT	Salle communautaire	Jeudi 13 h 30 à 15 h 30	Lucie Nadeau 514 318-8869				

Pour obtenir plus de renseignements, communiquez avec le Service des loisirs par téléphone au 450 883-2241, poste 7562 ou par courriel : loisirs@ste-marcelline.com

QUOI	DESCRIPTION	QUAND	OÙ	DÉBUT	FIN	PROF	COÛT
COURS POUR ADULTES							
Yoga	Une pratique qui se fait avec douceur et vigilance offrant la possibilité de regagner peu à peu vitalité, équilibre, force et souplesse. Ouvert à tous les âges.	Judi 19 h 30 à 20 h 45	Pavillon du village (salle C)	18 janvier	28 mars	Geneviève Ross 450 760-5291	150 \$ pour la session
Karaté	Art martial japonais basé sur l'éducation de la volonté et de la maîtrise physique du corps.	Mercredi 19 h 30 à 21 h Samedi 10 h 15 à 11 h 45	Pavillon du village (salle C)	10 janvier	Inscription à l'année	Jocelyn Bourdeau et Marie-France Plante 450 883-5045	Montant sur inscription
Biodanza	Partager le plaisir d'être vivant à travers le mouvement et la musique. Une danse d'expression par le mouvement où la rencontre avec l'autre et le contact avec soi-même est une célébration de la vie.	Mardi 19 h 30 à 21 h 30	Pavillon du village (salle C)	16 janvier	9 avril	Ariane Picher 450 750-8724	20 \$ le cours ou 180 \$ pour la session de 12 cours
Cardio Musculaton	Entraînement global alliant travail cardio-vasculaire et musculaire. Besoins d'un tapis et d'un élastique.	Mardi 18 h 45 à 19 h 45	Devant l'hôtel de ville	9 janvier	19 mars	Sur le site web www.cardioleinaire.ca ou par téléphone 450 421-4696	Montant sur inscription

COURS POUR ENFANTS							
NOUVEAUTÉ Multidanse Studio EDR	Cours de danse hip-hop, contemporain et jazz. Basé sur la technique et l'interprétation. Jeux, apprentissages et beaucoup de plaisir ! 4 cours durant lesquels vos enfants apprendront 3 chorégraphies. Spectacle + démonstration des équipes compétitives EDR !	1 mardi / mois 6 à 8 ans de 17 h 45 à 18 h 30 9 à 12 ans de 18 h 30 à 19 h 15	Pavillon du village (salle C)	16 janvier 20 février 19 mars 9 avril		Valérie Guilbeault 450 916-0560	35 \$ + taxes pour la session
Karaté	Art martial japonais basé sur l'éducation de la volonté et de la maîtrise physique du corps- le tout adapté pour les plus jeunes.	Samedi 9 h à 10 h	Pavillon du village (salle C)	13 janvier	15 juin	Jocelyn Bourdeau et Marie-France Plante 450 883-5045	125 \$ pour la session

Pour obtenir plus de renseignements, communiquez avec le service des Loisirs, de la Culture et des Communications par téléphone au 450 883-2245, poste 6233 ou par courriel à loisirs@stebeatrix.com



SAINT-ALPHONSE-RODRIGUEZ

101, rue de la Plage, Saint-Alphonse-Rodriguez (Québec) J0K 1W0

Téléphone : 450 883-2264 - Sans frais : 1 877 883-2264 - Télécopieur : 450 883-0833

Courriel : info@munsar.ca - Site internet : www.munsar.ca

Facebook.com/munsar.ca - Instagram : munsaintalphonserodriguez

SAINTE-MARCELLINE-DE-KILDARE

500, rue Principale, Sainte-Marcelline-de-Kildare (Québec) J0K 2Y0

Téléphone: 450 883-2241 - Télécopieur: 450 883-2242

Courriel : info@ste-marcelline.com - Site internet : www.ste-marcelline.com

Facebook.com/stemarcelline

SAINTE-BÉATRIX

861, rue de l'Église, Sainte-Béatrix (Québec) J0K 1Y0

Téléphone : 450 883-2245, poste 6221 - Courriel : reception@stebeatrix.com

Site internet : www.sainte-beatrix.com - Facebook.com/Sainte.Beatrix - Instagram : saintebeatrix

