



PROGRAMMATION DES LOISIRS

SESSION AUTOMNE 2016

POUR S'INSCRIRE

Les modalités d'inscription sont spécifiées pour chaque activité. Pour certaines activités, l'inscription se fait directement auprès du professeur.

Inscription directement à la Municipalité

En ligne : Dimanche 14 août au jeudi 1er septembre

Par téléphone et au comptoir de la mairie : Lundi 15 août au jeudi 1er septembre

Trois façons simples pour vous inscrire :

1. Par Internet www.municipalite.saint-henri.qc.ca/loisirs-et-vie-communautaire/programme-des-loisirs. Paiement par carte de crédit Visa ou MasterCard lors de l'inscription en un seul versement
2. Par téléphone au 418-882-2401 de 8h00 à 12h00 et 13h00 à 16h00
Paiement par carte de crédit Visa ou MasterCard lors de l'inscription en un seul versement
3. Au comptoir de la mairie (219 rue Commerciale) 8h00 à 12h00 et 13h00 à 16h00
Paiement en chèque, en argent, par Interac ou carte de crédit (Visa ou MasterCard)

Politique de remboursement

Il n'y a aucun remboursement, sauf lors des situations suivantes :

- annulation de l'activité par la Municipalité;
- cas de force majeure (blessure, maladie) sur présentation d'un billet médical.

Notez que le montant représentant les cours déjà suivis ne sera pas remboursé.

DANSE

Ballet préparatoire

Le ballet classique est la base de toutes les formes de danse, cette technique développe le contrôle musculaire, la souplesse, l'équilibre et la grâce. La rigueur de ce style développe chez l'élève une bonne discipline personnelle. Les exercices exécutés favorisent un bon maintien et le développement harmonieux du corps.



CLIENTÈLE : 5 à 7 ans
(âge minimum requis au 30 septembre)
PRÉALABLE : Aucun
JOUR/HEURE : Samedi 13h00 à 14h00
ENDROIT : Centre récréatif de Saint-Henri
(120 rue Belleau)

COÛT : 111,50\$ pour une session de 14 semaines. Ajouter 12\$ en frais d'inscription (18\$ pour une famille)
223,00\$ pour 28 semaines (si vous choisissez de vous inscrire tout de suite pour l'année, vous ne payez les frais d'inscription qu'une seule fois)
AUTOMNE 2016 : 10 septembre au 10 décembre
HIVER 2017 : 21 janvier au 29 avril - pas de cours le 11 mars (relâche), 15 avril (congé de Pâques) et 6 mai
Spectacle dimanche le 7 mai dans le Gymnase de l'École Belleau
PARTICIPANTS : Minimum 8 Maximum 15
ANIMATION : École Éledanse www.eledanse.com
INSCRIPTION : Par téléphone à Éledanse au 418-838-4191/poste 2

Danse créative

La danse créative sensibilise les petits aux différentes composantes que constitue la danse par le jeu. Par des stimulants tels que les sons, les rythmes, les objets, les mouvements, la notion de l'espace, la danse créative amène les enfants à développer leur expression corporelle et leur créativité.



CLIENTÈLE : 4 à 5 ans
(âge minimum requis au 30 septembre)
PRÉALABLE : Aucun
ENDROIT : Centre récréatif de Saint-Henri
(120 rue Belleau)

JOUR : Samedi
HEURE : 9h00 à 10h00 ou 14h00 à 15h00
COÛT : 111,50\$ pour une session de 14 semaines
Ajouter 12\$ en frais d'inscription (18\$ pour une famille)
223,00\$ pour 28 semaines (si vous choisissez de vous inscrire tout de suite pour l'année, vous ne payez les frais d'inscription qu'une seule fois)
AUTOMNE 2016 : 10 septembre au 10 décembre
HIVER 2017 : 21 janvier au 29 avril - pas de cours le 11 mars (relâche), 15 avril (congé de Pâques) et 6 mai
Spectacle dimanche le 7 mai dans le Gymnase de l'École Belleau
PARTICIPANTS : Minimum 8 Maximum 15
ANIMATION : École Éledanse www.eledanse.com
INSCRIPTION : Par téléphone à Éledanse au 418-838-4191/poste 2

Danse enfantine

La danse enfantine s'adresse aux petits de 3 ans. Par des stimulants tels que les sons, les rythmes, les objets, les mouvements, la notion de l'espace, etc., elle amène les enfants à développer leur expression corporelle et leur créativité.



CLIENTÈLE : 3 ans (âge requis au 30 septembre)
PRÉALABLE : Aucun
ENDROIT : Centre récréatif de Saint-Henri
(120 rue Belleau)

JOUR : Samedi
HORAIRE : 11h00 à 11h45 ou 12h15 à 13h00
COÛT : 89,50\$ pour une session de 14 semaines
Ajouter 12\$ en frais d'inscription (18\$ pour une famille)
179\$ pour 28 semaines (si vous choisissez de vous inscrire tout de suite pour l'année, vous ne payez les frais d'inscription qu'une seule fois)
AUTOMNE 2016 : 10 septembre au 10 décembre
HIVER 2017 : 21 janvier au 29 avril - pas de cours le 11 mars (relâche), 15 avril (congé de Pâques) et 6 mai
Spectacle dimanche le 7 mai dans le Gymnase de l'École Belleau
PARTICIPANTS : Minimum 8 Maximum 15
ANIMATION : École Éledanse www.eledanse.com
INSCRIPTION : Par téléphone à Éledanse au 418-838-4191/poste 2

Jazz préparatoire

Inspiré de la méthode Simonson. La classe de jazz est offerte aux enfants de 5 à 7 ans dans le but de les initier à la danse jazz (constituée d'enchaînements de mouvements et de chorégraphies). On y travaille l'utilisation du corps et de l'espace par des gestes et mouvements rythmés. Elle développe la souplesse et l'endurance musculaire. Elle manifeste dynamisme et énergie d'expression.

CLIENTÈLE : 5 à 7 ans (âge minimum requis au 30 sept.)
ENDROIT : Centre récréatif de Saint-Henri
(120 rue Belleau)

JOUR : Samedi
HEURE : 10h00 à 11h00
COÛT : 111,50\$ pour une session de 14 semaines
Ajouter 12\$ en frais d'inscription (18\$ pour une famille)
223,00\$ pour 28 semaines (si vous choisissez de vous inscrire tout de suite pour l'année, vous ne payez les frais d'inscription qu'une seule fois)
AUTOMNE 2016 : 10 septembre au 10 décembre
HIVER 2017 : 21 janvier au 29 avril - pas de cours le 11 mars (relâche), 15 avril (congé de Pâques) et 6 mai
Spectacle dimanche le 7 mai dans le Gymnase de l'École Belleau
PARTICIPANTS : Minimum 8 Maximum 15
ANIMATION : École Éledanse www.eledanse.com
INSCRIPTION : Par téléphone à Éledanse au 418-838-4191/poste 2



MUSIQUE ET ARTS

Batterie

Le cours est personnalisé et adapté selon vos besoins. Aucuns frais d'inscription. Description des cours : théorie musicale, technique et rudiments, exercices de lecture de partitions de batterie avec ou sans musique, exercices de coordination, transcription de partitions de batterie.

CLIENTÈLE : Pour tous (tous les niveaux)
 ENDROIT : Maison de la culture (217 rue Commerciale)
 JOUR/HEURE : Mardi, jeudi ou vendredi soir
 (horaire à déterminer avec le professeur)
 AUTOMNE 2016 : Début semaine du 19 septembre
 COÛT : 12,00 \$/30 minutes ou 17,00 \$/45 minutes
 ou 22 \$/60 minutes
 ANIMATION : Michel Ouellet, professeur diplômé
 INSCRIPTION : Auprès de Michel Ouellet au 418-387-8409
 ou 418-209-1175 (cellulaire)

Peinture/dessin

Vous apprendrez quelques notions de base sur les couleurs, la composition d'un tableau. Un peu de dessin à tous les cours et peinture acrylique. Ateliers dirigés où différents thèmes seront abordés comme les animaux, les fleurs, les fêtes (Halloween), le dessin d'observation, etc.

CLIENTÈLE : Enfants 6 à 12 ans
 ENDROIT : Salle d'animation de la Maison de la culture
 (217 rue Commerciale)
 HORAIRE : Samedi 9h00 à 10h15 ou 10h30 à 11h45
 DÉBUT : 17 septembre 2016
 DURÉE : 8 semaines
 COÛT : 110\$
 MATÉRIEL : 25\$ payable au professeur pour l'achat de matériel
 PARTICIPANTS : Minimum 5 maximum 8
 MESSAGE : Possibilité de prolonger la session
 de 4 semaines pour 60\$
 INFORMATIONS : Ginette Bouffard 418-882-2312
 ou gfebv@globetrotter.net
 INSCRIPTION : Directement à la Municipalité
 (voir modalités en page 11)

Piano

Cours privés de piano pour les niveaux débutant, intermédiaire et avancé. Possibilité pour l'élève de suivre le programme de l'extension de l'École de musique de l'Université Laval. Préparation en technique, en lecture, en accompagnement, en solfège et théorie. Possibilité d'étudier différents genres musicaux (classique, populaire, accompagnement et jazz). Le professeur possède un diplôme de Baccalauréat en musique et possède 27 ans d'expérience en enseignement du piano.

CLIENTÈLE : Enfants, adolescents et adultes
 ENDROIT : Centre récréatif de Saint-Henri
 (120 rue Belleau)
 HORAIRE : Mardi, jeudi ou vendredi
 HEURES : À déterminer avec le professeur
 COÛT : 14,50 \$/30 minutes ou 18,50 \$/45 minutes

ou 25 \$/60 minutes

DURÉE : 14 semaines
 AUTOMNE 2016 : Vendredi 2 septembre au
 vendredi 9 décembre

ANIMATION : France Marquis
 INSCRIPTION : Auprès du professeur au 418 887-3261
 ou 581-996-1468 (cellulaire)

PRÉMATERNELLE

Ateliers préparatoires à la maternelle «Les petits jardiniers de Saint-Henri»

Nous sommes toujours à la recherche d'une personne pour animer les ateliers préparatoires à la maternelle. Compte tenu de la date de tombée de la publication de la programmation, nous ne pouvons donc pas fournir les informations concernant les ateliers préparatoires à la maternelle. Surveillez L'Henriçois de septembre et www.municipalite.saint-henri.qc.ca.

SPORTS

Karaté Kenpō

CLIENTÈLE : Enfants de la Maternelle à 6e année
 ENDROIT : Gymnase de l'école Gagnon de Saint-Henri
 (117 rue Belleau)
 JOUR/HEURE : Jeudi 15h15 à 16h00
 AUTOMNE 2016 : 15 septembre
 au 8 décembre
 DURÉE : 13 semaines
 COÛT : 145\$/session
 PARTICIPANTS : Minimum 5 et maximum 40
 MESSAGE : Prévoir des frais pour les passages de grade de 35\$
 ANIMATION : Dojos d'Arts Martiaux, Martin Paquet 418-554-0198
 INSCRIPTION : Directement à la Municipalité
 (voir modalités en page 11)



Natation

Voir section en page 19



COURS DE PATINAGE

Une nouvelle saison débute et le Club de patinage artistique de St-Henri offre divers cours de patinage.

INSCRIPTIONS ET BAZAR : mercredi 24 août 2016, 19h00 à 20h00, Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)

INFORMATIONS : cpadesthenri@hotmail.com

Les cours offerts sont les suivants :

Patinage plus

Le patinage plus est offert aux enfants de 4 ans et plus qui désirent apprendre à patiner. Les cours sont donnés par des assistants de programme supervisés par des entraîneurs professionnels reconnus par Patinage Canada. Les enfants y découvrent les bases du patinage utiles, entre autres, pour la pratique future du hockey, du patinage de vitesse ou du patinage artistique.

POUR QUI : 4 ans et plus (au 30 septembre 2016)

LIEU : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)

DÉBUT : 17 septembre 2016 au 25 mars 2017

QUAND : Samedi 9h10 à 10h00

** (Entrée progressive du 17 septembre au 1er octobre 2016)

** (Samedi 12 novembre 2016 : pas de cours)

COÛT : 165\$

COÛT NON-RÉSIDENTS : 260\$

Patinage plus compétition

Ce cours est un complément au Patinage Plus et est disponible pour ceux qui ont réussi l'étape 2. Celui-ci est destiné aux patineurs qui veulent perfectionner leurs techniques dans le patinage en compagnie d'un assistant de programme en montant une chorégraphie pour une compétition, en pratiquant les habiletés de patin pour l'entrée dans un autre sport de glace ou simplement pour le plaisir.

LIEU : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)

DÉBUT : 10 septembre 2016 au 25 mars 2017

QUAND : Vendredi 18h00 à 18h50

Samedi 10h00 à 10h50

** (Samedi 12 novembre 2016 : pas de cours)

COÛT : 200\$

COÛT NON-RÉSIDENTS : 330\$

Patinage Star

Ce programme s'adresse à ceux qui ont réussi l'étape 5. Il est destiné aux patineurs qui veulent pousser leurs compétences en patinage artistique avec la supervision d'un entraîneur privé. Ils ont aussi la possibilité de mesurer leurs progrès en s'inscrivant à diverses compétitions.

Lieu : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)

Début : 7 septembre 2016 au 25 mars 2017

Quand : Mercredi 16h00 à 17h00 (Junior)

Mercredi 17h00 à 17h50 (Senior)

Vendredi 16h00 à 17h00 (Junior)

Vendredi 17h00 à 17h50 (Senior)

Samedi 7h00 à 7h45 (Junior)

Samedi 8h15 à 9h00 (Senior)

Coût : 215\$

Coût non-résidents : 360\$

Les honoraires de l'entraîneur doivent être acquittés directement par le patineur auprès de celui-ci.

Notes:

*Les horaires sont laissés à la discrétion du conseil d'administration du CPA St-Henri et sont sujets à changements en début de saison.

*Le CPA s'est assuré de la disponibilité de plusieurs entraîneurs.

Danses

Ce programme s'adresse à ceux qui désirent pratiquer les danses en patinage artistique. Le patineur doit préalablement avoir été évalué par le professionnel du Club et être inscrit au PATINAGE STAR du CPA St-Henri.

Lieu : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)

Début : 10 septembre 2016 au 18 mars 2017

Quand : Samedi 7h45 à 8h15 (junior et senior)

Coût : 40\$

Les honoraires de l'entraîneur doivent être acquittés directement par le patineur auprès de celui-ci.

PAIEMENT DES FRAIS D'INSCRIPTION

Le paiement doit être effectué par chèque au nom du CPA St-Henri. Vous avez la possibilité de procéder à l'acquittement des frais en 2 versements égaux soit, un chèque en date du 24 août 2016 et un autre postdaté au 1er octobre 2016. Les 2 chèques doivent être remis à l'inscription.

BAZAR

Une fois de plus cette année, à l'occasion de la soirée d'inscription, le Club de patinage artistique de St-Henri tiendra un bazar. Les membres du Club pourront y vendre des patins, casques, jupes ou robes usagés.

Soccer intérieur

CLIENTÈLE : 3e à 6e année scolaire

ENDROIT : Gymnase de l'école Belleau - 121 rue Belleau

HORAIRE : Lundi : degré scolaire : 5e et 6e année

Mercredi : degré scolaire : 3e et 4e année

HEURE : 18h15 à 19h15

COÛT : 60\$/session

DURÉE : 12 semaines

AUTOMNE 2016 : Semaine du 11 septembre à semaine du 27 novembre (cours a lieu le lundi 10 octobre)

PARTICIPANTS : Minimum 10 et maximum 14 par groupe

Équipement obligatoire : Protège-tibias, bas de soccer et espadrilles sans crampons

ANIMATION : Dany Boisvert 418-882-6128

INSCRIPTION : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 11)

LANGUE

Anglais

Le cours est axé sur les besoins pratiques en vue de communiquer rapidement et confortablement en anglais.

CLIENTÈLE : Débutants et intermédiaires
 ENDROIT : Centre récréatif de Saint-Henri
 (120 rue Belleau)

JOUR/HEURE/COÛT : À déterminer selon les inscriptions.
 INSCRIPTION : Marie-Claude Lacroix, Langues Illico,
 418-806-8597 www.langues-illico.com

MUSIQUE

Batterie

Le cours est personnalisé et adapté selon vos besoins. Aucuns frais d'inscription. Description des cours : théorie musicale, technique et rudiments, exercices de lecture de partitions de batterie avec ou sans musique, exercices de coordination, transcription de partitions de batterie.

CLIENTÈLE : Pour tous (tous les niveaux)
 ENDROIT : Maison de la culture (217 rue Commerciale)
 JOUR/HEURE : Mardi, jeudi ou vendredi soir
 (horaire à déterminer avec le professeur)

AUTOMNE 2016 : Début semaine du 19 septembre
 COÛT : 12,00 \$/30 minutes ou 17,00 \$/45 minutes
 ou 22 \$/60 minutes

ANIMATION : Michel Ouellet, professeur diplômé
 INSCRIPTION : Auprès de Michel Ouellet au 418-387-8409
 ou 418-209-1175 (cellulaire)

Piano

Cours privés de piano pour les niveaux débutant, intermédiaire et avancé. Possibilité pour l'élève de suivre le programme de l'extension de l'École de musique de l'Université Laval. Préparation en technique, en lecture, en accompagnement, en solfège et théorie. Possibilité d'étudier différents genres musicaux (classique, populaire, accompagnement et jazz). Le professeur possède un diplôme de Baccalauréat en musique et possède 27 ans d'expérience en enseignement du piano.

CLIENTÈLE : Enfants, adolescents et adultes
 ENDROIT : Centre récréatif de Saint-Henri
 (120 rue Belleau)

HORAIRE : Mardi, jeudi ou vendredi
 HEURES : À déterminer avec le professeur
 COÛT : 14,50 \$/30 minutes ou
 18,50 \$/45 minutes ou 25 \$/60 minutes

AUTOMNE 2016 : Vendredi 2 septembre au vendredi 9 décembre
 DURÉE : 14 semaines
 ANIMATION : France Marquis
 INSCRIPTION : Auprès du professeur au
 418 887-3261 ou 581-996-1468 (cellulaire)

SOINS CORPORELS

Soins corporels, cuisine et autonomie - ateliers

Ateliers de préparation de produits pour soins corporels et petits bobos, de cuisine simple et rapide, de détox, de trucs et d'idées de cadeaux! Vous pouvez vous inscrire aux ateliers de votre choix! Notes de cours et tableaux fournis. Fabriquez, goûtez et apportez votre préparation à la maison!

CLIENTÈLE : 16 ans et plus
 ENDROIT : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)
 JOUR/HEURE : Lundi 19h00 à 21h30

ATELIERS, HORAIRE ET COÛT :

FABRICATION DE SAVONS : Apprenez comment faire du savon du pays, du savon pour le corps, le visage, le linge, la vaisselle (et aussi de la lessive avec de la cendre écolo-écono).

DATE : 3 octobre 2016 COÛT : 63,25\$

L'ARGILE GUÉRIT : Apprenez comment la préparer pour obtenir les meilleurs résultats.

DATE : 17 octobre 2016 COÛT : 40,25\$

ALIMENTATION CRUE : Recettes rapides, simples, très nourrissantes et bonnes au goût. Démonstration et dégustation sur place (crème glacée, gâteau aux carottes crues, etc..).

DATE : 24 octobre 2016 COÛT : 63,25\$

LACTO-FERMENTATION : La choucroute ce n'est pas juste du chou! Préparation rapide et facile (faites votre yogourt de noix de cajou, yogourt de noix de coco, boisson de champignon kumbucha). Multiplier la valeur nutritive de vos légumes en les fermentant. Dégustation.

DATE : 31 octobre 2016 COÛT : 51,75\$

FABRICATION DE COSMÉTIQUES : Fabriquer des crèmes de nuit, de jour, à mains, du déodorant, pâte à dent, etc.

DATE : 7 novembre 2016 COÛT : 63,25\$

COMBINAISONS ALIMENTAIRES : Les bonnes combinaisons alimentaires font en sorte que le corps se désintoxique entraînant une baisse de l'inflammation et amaigrissement, sans manquer de nutriments et de goût!!!

DATE : 14 novembre 2016 COÛT : 69,00\$

GERMINATIONS : Vitamines et minéraux, méthode en pot, sur terreau et avec appareil. Goûtez au lait de noix et de graines, dégustation.

DATE : 21 novembre 2016 COÛT : 46,00\$

Participants : Minimum 10 et maximum 14

Message : Vérifier le matériel à apporter auprès de l'animatrice.
 Animation et informations : Lorraine Gosselin (formation courte en alimentation vivante, et hygiénisme, savons, cosmétiques, et soins avec les plantes) 418 882-0764

Inscription : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 11)

SPORTS

Badminton (ligue de)

CLIENTÈLE : Ligue double mixte pour adultes
 ENDROIT : Centre récréatif de Saint-Henri
 (120 rue Belleau)
 JOUR/HEURE : Jeudi entre 19h30 et 21h30
 DURÉE : 12 semaines
 COÛT : 20\$/personne
 AUTOMNE 2016 : 15 septembre au 1er décembre
 PARTICIPANTS : Maximum 24 joueurs
 MESSAGE : Possibilité de s'inscrire seul ou en équipe. Chaque équipe joue 1h/semaine. L'horaire des parties est remis au début de la session.
 INSCRIPTION : Robert Bolduc (418-882-0497 en soirée)
 PAIEMENT : Apportez votre paiement juste le premier soir.

Nouveau sport à Saint-Henri : DBL Ball**Nouveau**

***Essai gratuit : mardi 13 septembre, 19h00 à 20h00, Gymnase du Centre récréatif de Saint-Henri

Venez faire un essai (vous devez vous inscrire pour participer à l'essai même si c'est gratuit)! Minimum de 12 participants pour que l'essai ait lieu! L'inscription à la session de 8 semaines se fera à la suite de l'essai (jusqu'au 23 septembre)!

Le DBL est un sport collectif développé au Québec et qui tire ses caractéristiques de différents sports dont le hand-ball, le basket-ball et le soccer. Il se joue à 5 contre 5 à un rythme assez intense donc idéalement prévoir 2 ou 3 remplaçants sur le banc (changement à la volée comme au hockey). C'est une activité de style ligue. Chaque soirée sera divisée en deux parties. Au cours de la première partie, les participants découvriront le DBL par le biais d'exercices. La seconde partie sera réservée à des matchs. Au fur et à mesure que les participants «maîtriseront» le DBL, le temps réservé aux parties augmentera. La ligue de DBL Ball de Québec fournit tout le matériel nécessaire (buts, ballons, dossards) et surtout un entraîneur/arbitre qui animera les soirées.

Pour visionnez ce nouveau sport : <http://tva.canoe.ca/emissions/salutbonjour/chroniques/detail/le-dbl-ball-un-sport-en-plein-essor>

POUR QUI : Mixte 15 à 25 ans
 JOUR/HEURE : Mardi 19h00 à 20h00
 DATES : 27 septembre au 15 novembre 2016
 *** ESSAI GRATUIT : Mardi 13 septembre 2016 (vous devez vous inscrire pour participer à l'essai même si c'est gratuit)
 DURÉE : 8 semaines
 ENDROIT : Gymnase du Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)
 PARTICIPANTS : minimum 12 maximum 20
 COÛT : 46\$
 TENUE SUGGÉRÉE: tenue de sport intérieur, mais des genouillères peuvent être appréciées.
 INSCRIPTION : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 11)

Fitness OSF (Entraînement par circuit)

Même cours que la session précédente. Cours par intervalles sous forme de circuit. Un circuit de 10 stations avec intervalles de cardiovasculaire et musculaire avec de courtes périodes de repos entre chaque station. L'entraînement par intervalles est le meilleur moyen d'obtenir des résultats rapides, de brûler des calories et de constater une grande amélioration du système cardiovasculaire et musculaire. Vous serez appelés à utiliser certains accessoires comme poids libres, élastiques, bossus, etc. Vous pourrez vous dépasser en étant bien encadrés.

ENDROIT : Gymnase de l'école Gagnon (117 rue Belleau)
 CLIENTÈLE : 16 ans et plus
 JOUR : Mardi
 HEURE : 19h00 à 20h00
 PARTICIPANTS : Minimum 10 Maximum 20
 AUTOMNE 2016 : 13 septembre au 15 novembre
 DURÉE : 10 semaines
 COÛT : 88\$
 ANIMATION : Danielle Bédard Oxygène Santé Forme (oxygenesanteforme.com)
 INSCRIPTION : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 11)

Jogging (à l'extérieur)

Tu es déjà un coureur, tu as quelques notions de base ou tu aimerais en acquérir? Tu cours un 5 km en 40 minutes et moins? Tu désires t'améliorer, courir plus facilement avec de bonnes techniques d'entraînement et même arriver à descendre tes temps de course? Tu aimerais courir avec des gens dynamiques dans un groupe où il y a une belle énergie? Alors ce cours est pour toi. Nous verrons également tout ce qui touche aux exercices avant et après la course ainsi que les préventions de blessures.

ENDROIT : Dans les rues de Saint-Henri
 (premier cours : rassemblement dans le stationnement de l'église)
 CLIENTÈLE : 16 ans et plus
 NIVEAU : Intermédiaire
 HORAIRE : Lundi 18h30 à 19h30
 COÛT : 88\$
 PARTICIPANTS : Minimum 10 Maximum 20
 AUTOMNE 2016 : 12 septembre au 14 novembre
 DURÉE : 10 semaines
 ANIMATION : Oxygène Santé Forme (oxygenesanteforme.com)
 INSCRIPTION : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 11)

Mise en forme (50 ans et plus)

Mise en forme sur musique dans le but d'améliorer votre condition physique et votre bien-être. Un entraînement typique comprend : échauffement, partie aérobique à votre rythme, musculation et relaxation. En groupe, une belle façon de se motiver.

CLIENTÈLE : 50 ans et plus
 ENDROIT : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)

JOUR/HEURE : Lundi 8h45 à 9h45

DURÉE : 12 semaines

COÛT : 1 cours de Rest'Actif : 94\$

2 cours de Rest'Actif (Mise en forme + Muscu-ballon-stretching ou Zumba Gold) : 165\$

3 cours de Rest'Actif (Mise en forme + Muscu-ballon-stretching + Zumba Gold) : 235,50\$

AUTOMNE 2016 : 12 septembre au 5 décembre

Congé lundi 10 octobre 2016

(Action de Grâce)

PARTICIPANTS : Minimum 8 et maximum 22

ANIMATION : Rest'Actif, 418-834-7312

INSCRIPTION : Directement à la Municipalité
(voir modalités en page 11)

Muscu-ballon-stretching (50 ans et plus)

Ce cours vous permet de travailler vos muscles stabilisateurs de la posture avec le ballon. Mélange d'exercices musculaires et d'étirements tout en douceur mais en étant très efficace afin d'améliorer votre tonus musculaire et votre endurance, idéal pour les personnes ayant des raideurs ou des douleurs au dos.

CLIENTÈLE : 50 ans et plus

ENDROIT : Centre récréatif de Saint-Henri
(120 rue Belleau)

JOUR/HEURE : Lundi 10h00 à 11h00

DURÉE : 12 semaines

COÛT : 1 cours de Rest'Actif : 94\$

2 cours de Rest'Actif (Muscu-ballon-stretching + Mise en forme ou Zumba Gold) : 165\$

3 cours de Rest'Actif (Muscu-ballon-stretching + Mise en forme + Zumba Gold) : 235,50\$

AUTOMNE 2016 : 12 septembre au 5 décembre

Congé lundi 10 octobre 2016

(Action de Grâce)

PARTICIPANTS : Minimum 8 et maximum 15

ANIMATION : Rest'Actif, 418-834-7312

INSCRIPTION : Directement à la Municipalité
(voir modalités en page 11)

Zumba Gold (pour 50 ans et plus)

C'est de la danse avec un heureux mélange de musique latine, salsa, meringue qui fait régner une atmosphère de fête stimulante, de mouvements énergiques et faciles à suivre. Sans saut, vitesse et intensité adaptés aux 50 ans et plus mais qui vous permet une bonne dépense d'énergie et beaucoup de plaisir.

CLIENTÈLE : 50 ans et plus

ENDROIT : Salle no 2 du Centre récréatif de Saint-Henri
(120 rue Belleau)

JOUR/HEURE : Mercredi 9h30 à 10h30

DURÉE : 12 semaines

COÛT : 1 cours de Rest'Actif : 94\$

2 cours de Rest'Actif (Zumba Gold +

Mise en forme ou Muscu-ballon-stretching) : 165\$

3 cours de Rest'Actif (Zumba Gold + Mise en forme + Muscu-ballon-stretching) : 235,50\$

AUTOMNE 2016 : 14 septembre au 30 novembre

PARTICIPANTS : Minimum 8 et maximum 15

ANIMATION : Rest'Actif, 418-834-7312

INSCRIPTION : Directement à la Municipalité
(voir modalités en page 11)

Natation Voir section en page 19

Step

Il n'y a pas de cours de step à la session automne 2016. Indéterminé pour la session hiver 2017.

Tai-chi yang (art martial chinois)

Aussi appelé la «boxe de l'ombre», le tai-chi yang est à la fois un art martial chinois et une gymnastique de santé. L'objectif du tai-chi est d'affiner son énergie vitale (le chi) et ainsi d'ouvrir sa conscience à une dimension supérieure.

CONTENU DU COURS : 108 yang, qi qong de l'arbre et exercice santé.

CLIENTÈLE : 14 ans et plus

NIVEAU : Débutant

ENDROIT : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)

JOUR/HEURE : Mercredi 19h00 à 20h00

COÛT : 115\$

DURÉE : 12 semaines

AUTOMNE 2016 : 14 septembre au 30 novembre

PARTICIPANTS : Minimum 6 et maximum 15

ANIMATION : Donald Lavoie, instructeur tai-chi niveau 5, 418-837-6205 ou lavoie.donald854@gmail.com

Tenue vestimentaire recommandée : Confortable (exemple : jogging avec t-shirt)

INSCRIPTION : Directement à la Municipalité
(voir modalités en page 11)

Workout

Idéal pour se défouler au maximum et améliorer autant votre système cardiovasculaire que votre endurance musculaire. Conditionnement physique, routines dynamiques et musique entraînant pour une heure de plaisir et surtout de dépense calorique immédiate et intense. Chaque séance inclut un échauffement, une partie cardiovasculaire, un segment abdominaux et stabilisateurs et un retour au calme.

CLIENTÈLE : 16 ans et plus

JOUR/HEURE/ENDROIT :

Lundi 18h15 à 19h15 – Centre récréatif de Saint-Henri

Mercredi 18h15 à 19h15 – Gymnase de l'école Gagnon

AUTOMNE 2016 : Semaine du 11 septembre à semaine du 13 novembre

Cours a lieu à l'Action de Grâce

DURÉE : 10 semaines

COÛT : 88\$ 1 fois par semaine

155\$ 2 fois par semaine

Nouveau

ANIMATION : Danielle Bédard - Oxygène Santé Forme
(oxygenesanteforme.com)

PARTICIPANTS : Minimum 10 et maximum 50

MESSAGE : Matériel fourni (poids 2 à 8 livres,
élastique et tapis d'entraînement)

INSCRIPTION : Directement à la Municipalité
(voir modalités en page 11)

Yoga

Un yoga en douceur et non-acrobatique, adapté aux possibilités de chacun et chacune quel que soit l'âge ou la forme physique. Médicalement reconnu et recommandé, il permet de réduire la fatigue, le stress et la tension nerveuse; de prévenir l'épuisement, d'améliorer santé et vitalité, de développer calme et mieux-être. Respirer librement et recharger ses «batteries». Assouplir, tonifier et libérer le dos. Apprendre à se détendre complètement (physiquement et mentalement) et mieux dormir.

CLIENTÈLE : 16 ans et plus

NIVEAUX : Débutants et intermédiaires
(groupes seront formés selon les inscriptions)

ENDROIT : Centre récréatif de Saint-Henri
(120 rue Belleau)

JOUR/HEURE : Mardi 14h00 à 15h30
ou 18h30 à 20h00
ou 20h00 à 21h30

COÛT : 140\$/session

DURÉE : 10 semaines

AUTOMNE 2016 : 27 septembre au 29 novembre

PARTICIPANTS : Minimum 6 et maximum 12

MESSAGE : Apportez une serviette de plage et une grande couverture chaude. Le tapis de sol est fourni. Prévoir des vêtements souples.

ANIMATION : Sylvie Beaudoin au 418-882-0248

INSCRIPTION : Directement à la Municipalité
(voir modalités en page 11)

ACTIVITÉS LIBRES (SANS INSCRIPTION)

Patinage intérieur

ENDROIT : Centre récréatif de Saint-Henri
(120 rue Belleau)

JOUR/HEURE : Jeudi 15h30 à 16h30

COÛT : Gratuit

SESSION AUTOMNE 2016 DÉBUT : 8 septembre

TEMPS DES FÊTES : Horaire à venir

(www.municipalite.saint-henri.qc.ca et L'Henriçois)

Cette année encore, lorsque disponible, on ajoutera du patinage pour tous, le samedi et/ou le dimanche en soirée. À surveiller sur le tableau électronique de la Maison de la culture ou sur www.municipalite.saint-henri.qc.ca.

Badminton libre

Location de terrains de badminton pour la pratique libre.

CLIENTÈLE : Tous

ENDROIT : Centre récréatif de Saint-Henri
(120 rue Belleau)

HORAIRE : Lundi et mercredi entre 18h00 et 22h00
Jeudi entre 18h30 et 19h30

TERRAINS : Trois terrains disponibles par heure

COÛT : 60\$/session ou 6\$/heure/terrain (taxes incluses)

DURÉE : 12 semaines

AUTOMNE 2016 : Semaine du 11 septembre à
semaine du 27 novembre

RÉSERVATION : Par téléphone au 418-882-2401



Inscription aux cours de natation et aux activités aquatiques au Service des loisirs de St-Anselme
Inscription en ligne dès 6h00 le mercredi 31 août www.st-anselme.ca/loisirs (paiement par carte de crédit) ou sur place
au 39 rue des Marianistes, Saint-Anselme (paiement en argent ou en chèque).

**Aucune inscription par téléphone ou la poste. Un soutien pour l'inscription en ligne est disponible au
418-885-9360 ou 418-885-9190.**

Croix-rouge Natation préscolaire et junior

Préscolaire :

Programme de 7 niveaux pour les enfants de 4 mois à 5 ans

Ce programme de 7 niveaux permet à vos enfants d'accéder au niveau qui correspond à leur âge et à leurs habiletés :

- Dans le cadre des niveaux 1, 2 et 3, le parent participe aux leçons avec son enfant.
- Les niveaux 4 à 7 se font sans la participation des parents - les enfants restent avec le moniteur en tout temps.

Chaque niveau est élaboré autour du thème d'un animal aquatique et possède sa propre mascotte, ce qui rendra l'apprentissage intéressant et amusant pour les jeunes enfants.

Junior :

Programme de 10 niveaux pour les enfants de 6 ans et plus

Ce programme pour les enfants d'âge scolaire aidera tous les nageurs à développer les six techniques de nage (crawl, dos crawlé, dos élémentaire, brasse, papillon, marinière), à apprendre activement la sécurité aquatique et à augmenter leur forme physique et leur endurance tout en s'amusant. Les enfants seront encouragés à relever des défis personnels de distance et de temps, ce qui constituera une excellente motivation tout au long des 10 niveaux.

CLIENTÈLE : 0 à 12 ans

ENDROIT : École secondaire St-Anselme

JOUR : Samedi ou dimanche

AUTOMNE 2016 : 24 septembre au 19 novembre

HORAIRE :

Samedi

08h30 à 09h00

- Tortue de mer avec parents (2 à 3 ans)

09h00 à 09h30

- Étoile de mer et canard (enfants 0 à 2 ans)

09h30 à 10h20

- Loutre de mer (sans parent 3 à 5 ans)
- Salamandre
- Poisson-lune, Crocodile et Baleine
- # 4-5

10h30 à 11h20

- Loutre de mer (sans parent 3 à 5 ans)
- Salamandre
- # 1-2
- # 3

11h30 à 12h20

- Loutre de mer

12h30 à 13h20

- # 8-9-10

Dimanche

09h00 à 09h30

- Étoile de mer, canard et tortue de mer (enfants 0 à 2 ans)

09h30 à 10h20

- Loutre de mer / Salamandre
- # 4-5

10h30 à 11h20

- # 1-2
- #3-4
- 6-7

DURÉE : 9 semaines

COÛT : 101\$ -préscolaire et 120\$ junior

*Pour les niveaux loutre et salamandre prévoir l'achat d'un ballon dorsal. Nous vendons casque de bain 4\$ et ballon dorsal 20\$ taxes incluses.

PARTICIPANTS : Maximum 10 enfants

Inscription en ligne dès 6h00 le mercredi 31 août www.st-anselme.ca/loisirs

INFORMATIONS : 418-885-9190

Bain libre

Baignade libre sous la surveillance de sauveteurs qualifiés. Du matériel léger est aussi disponible pour animer le bain libre.

CLIENTÈLE : Pour tous

ENDROIT : École secondaire Saint-Anselme

JOUR/HEURE : Mardi - 20h00

Vendredi - 19h00

Samedi - 13h30

AUTOMNE 2016 : 6 septembre au 23 décembre

COÛT : 16 ans et moins : 3\$/fois

adultes: 6\$/fois

passe/familiale : 180\$

INFORMATION :418-885-9190

Prénatal

Une activité basée sur la relaxation, la détente, le conditionnement physique et la souplesse qui veut aider les futures mères à se sentir en meilleure forme.

CLIENTÈLE : Adultes
 ENDROIT : École secondaire Saint-Anselme
 JOUR/HEURE : Mardi 19h00
 AUTOMNE 2016 : 20 septembre au 22 novembre
 COÛT : 135\$
 PARTICIPANTS : Minimum 10
 Maximum 15

Inscription en ligne dès 6h00 le mercredi 31 août www.st-anselme.ca/loisirs

INFORMATIONS : 418-885-9190

Activités aquatiques (COURS INDIVIDUEL)

La durée des cours est d'une demi-heure par semaine sur 8 semaines. Aucune reprise de cours ne sera permise, vous devrez être présent le jour et à l'heure que vous aurez choisi.

CLIENTÈLE : 6 à 12 ans
 ENDROIT : École secondaire Saint-Anselme
 HORAIRE :
 Vendredi 16h00 à 19h00
 Samedi 08h30 à 09h30
 11h30 à 13h30

AUTOMNE 2016 : 23 septembre
 au 11 novembre

COÛT : 240\$ 1 enfant Junior 1 à 4
 150\$ 2 enfants Junior 1 à 4

N.B. Les niveaux préscolaires et junior 1 à 4 seront jumelés. Junior 5 à 10 en cours de groupe seulement.

Inscription en ligne dès 6h00 le mercredi 31 août www.st-anselme.ca/loisirs

INFORMATIONS : 418-885-9190

Aquadultes (cours)

L'objectif du cours est, au niveau de l'enseignement des styles de nage et d'activités suggérées de permettre aux participants de profiter pleinement des plaisirs en milieu aquatique de façon sécuritaire.

CLIENTÈLE : Adultes
 ENDROIT : École secondaire Saint-Anselme
 JOUR/HEURE : Jeudi 19h30 à 20h30
 AUTOMNE 2016 : 22 septembre au
 24 novembre
 COÛT : 135\$
 PARTICIPANTS : Minimum 10
 Maximum 12

Inscription en ligne dès 6h00 le mercredi 31 août www.st-anselme.ca/loisirs

Informations : 418-885-9190

Aquaforme 50 ans +

Cours de mise en forme en partie peu profonde (4 pieds) pour les gens actifs. Nous retrouvons dans ce cours des échauffements, des exercices cardiovasculaires, de la musculation ainsi que des étirements. Ce cours est donné de façon plus soutenue que l'aqua-souplesse.

CLIENTÈLE : Adultes
 ENDROIT : École secondaire Saint-Anselme
 JOUR/HEURE : Mardi 16h15
 Jeudi 16h15
 AUTOMNE 2016 : 20 septembre au
 24 novembre

COÛT : 112\$/1 fois semaine
 157\$/2 fois semaine

PARTICIPANTS : Minimum 10
 Maximum 15

Inscription en ligne dès 6h00 le mercredi 31 août www.st-anselme.ca/loisirs

INFORMATIONS : 418-885-9190

Aquaforme

Ce programme aquatique permet d'accéder à une meilleure forme physique. Exercices pour les bras, pour les jambes, les abdominaux et les dorsaux. À la fin de chaque session, des mouvements de relaxation viendront diminuer l'intensité des exercices.

CLIENTÈLE : Adultes
 ENDROIT : École secondaire Saint-Anselme
 JOUR/HEURE :
 Lundi - 19h00 ou 20h00
 Mercredi - 19h00 ou 20h00
 Jeudi - 18h30

AUTOMNE 2016 : 19 septembre au 8 décembre (12 semaines)

COÛT : 1 fois semaine : 162\$
 2 fois semaine : 207\$

PARTICIPANTS : Minimum 10
 Maximum 15

Inscription en ligne dès 6h00 le mercredi 31 août www.st-anselme.ca/loisirs

INFORMATIONS : 418-885-9190

Autres cours offerts :

Moniteur Croix-Rouge
Atelier de plongeon
Étoile de bronze
Sauveteur national option piscine