



# Programmation des loisirs hiver 2018

**Vous trouverez dans les pages suivantes les détails des activités de la session hiver 2018.**

## **Pour les ENFANTS**

- Ateliers préparatoires à la maternelle – page 14
- Ballet préparatoire – page 14
- Batterie – page 14
- Danse créative - page 14
- Danse enfantine – page 15
- Danse enfantine avec parent – page 15
- Dessin/peinture – page 15 et 17
- Hip-hop – page 16
- Jazz préparatoire – page 16
- Karaté – page 17
- Piano – page 17
- Soccer intérieur – page 17

## **Pour les ADULTES**

- Atelier Parlons équilibre – page 18
- Badminton (ligue) – page 18
- Batterie – page 18
- Dessin – page 18
- Fitness OSF – page 18
- Jazz contemporain pour adultes – page 19
- Maman en forme – page 19
- Mise en forme pour 50 ans et plus – page 19
- Peinture – page 19 et 20
- Piano – page 20
- Stretching et tonus pour 50 ans et plus – page 20
- Workout – page 20
- Yoga – page 21
- Zumba – page 21

## **Activités libres**

- Badminton libre – page 22
- Patinage extérieur – page 22
- Patinage intérieur – page 22

## **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 :**

**Avant le 9 janvier 2018**

### **Trois façons simples pour vous inscrire :**

1. Par Internet <http://www.saint-henri.ca>. Paiement par carte de crédit Visa ou MasterCard lors de l'inscription en un seul versement
2. Par téléphone au 418-882-2401 de 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h30. 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) 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h30 Paiement en chèque, en argent, par Interac ou carte de crédit (Visa ou MasterCard) sur les heures d'ouverture (fermé du 23 décembre au 3 janvier)

## **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.

## **Info intempérie**

Un petit encadré Info intempérie sur notre site Internet annoncera l'annulation d'un cours en raison d'une tempête de neige.

[www.saint-henri.ca/programmation-des-loisirs](http://www.saint-henri.ca/programmation-des-loisirs)

## ENFANTS

**ATELIERS PRÉPARATOIRES À LA MATERNELLE  
«LES GRANDS AMIS»**

Les ateliers permettront à votre enfant de développer son estime de lui, se pratiquer à suivre des consignes précises en groupe et développer ses capacités à travailler en coopération avec les autres amis du groupe.

**Clientèle:** Enfants qui débiteront la maternelle en septembre 2018

**Endroit:** Maison de la culture de Saint-Henri  
(217 rue Commerciale)

**Horaire :** 1 ou 2 fois par semaine

**Jour/heure :** Mardi 8h30 à 10h45  
Jeudi 8h30 à 10h45

**Coût :** 1 fois par semaine : 144\$  
2 fois par semaine : 288\$

**Durée :** 10 semaines

**Dates :** Semaine du 22 janvier à semaine du 2 avril  
(congé semaine de relâche)

**Participants :** Minimum 8 et maximum 12 par groupe

**Message :** Prévoir des vêtements extérieurs selon la saison.  
Votre enfant doit apporter une collation santé.

**Transport :** Le transport est la responsabilité des parents. Pour les enfants qui fréquentent le CPE L'Amhironnelle, un transport peut être offert. Téléphonnez à l'animatrice pour plus d'informations.

**Animation :** Sabrina Ouellet, éducatrice spécialisée depuis 14 ans

**Inscriptions :** Directement à la Municipalité  
(voir modalités en page 13)

**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 11h45 à 12h45

**Endroit :** Centre récréatif (120 rue Belleau)

**Coût :** 112,50\$ pour une session de 14 semaines  
Ajouter 12\$ en frais d'inscription

**Dates :** 13 janvier au 5 mai 2018



Pas de cours les 27 janvier, 10 mars (relâche) et 31 mars (congé de Pâques), Infos Spectacle de mai : à venir

**Participants :** Minimum 8 Maximum 15

**Animation :** École Éledanse [www.eledanse.com](http://www.eledanse.com)

**Inscription :** Par téléphone à Éledanse au  
418-838-4191/poste 2 dès maintenant

**BATTERIE**

Le cours est personnalisé et adapté selon vos besoins. 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 :** Horaire à déterminer avec le professeur

**Coût :** 12\$/30 minutes ou 17\$/45 minutes  
ou 22\$/60 minutes

**Animation :** Michel Ouellet, professeur diplômé

**Inscription :** Après de Michel Ouellet au 418-387-8409  
ou 418-209-1175 (cellulaire)

**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

**Jour/heure :** Samedi 9h00 à 10h00 -  
Centre récréatif (120 rue Belleau)

Samedi 11h45 à 12h45  
- Gymnase de l'École Belleau (121 rue Belleau)

**Coût :** 112,50\$ pour une session de 14 semaines  
Ajouter 12\$ en frais d'inscription

**Dates :** 13 janvier au 5 mai 2018

Pas de cours les 27 janvier, 10 mars (relâche) et 31 mars (congé de Pâques), Infos Spectacle de mai : à venir

**Participants :** Minimum 8 Maximum 15

**Animation :** École Éledanse [www.eledanse.com](http://www.eledanse.com)

**Inscription :** Par téléphone à Éledanse au  
418-838-4191/poste 2 dès maintenant

## ENFANTS

### 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

**Jour/heure :** Samedi 9h00 à 9h45  
- Gymnase de l'École Belleau (121 rue Belleau)  
Samedi 11h00 à 11h45  
- Centre récréatif (120 rue Belleau)

**Coût :** 90,50\$ pour une session de 14 semaines  
Ajouter 12\$ en frais d'inscription

**Dates :** 13 janvier au 5 mai 2018

Pas de cours les 27 janvier, 10 mars (relâche) et 31 mars (congé de Pâques), Infos Spectacle de mai : à venir

**Participants :** Minimum 8 Maximum 15

**Animation :** École Éledanse [www.eledanse.com](http://www.eledanse.com)

**Inscription :** Par téléphone à Éledanse au 418-838-4191/poste 2 dès maintenant

### DANSE ENFANTINE AVEC PARENT

La danse enfantine avec parent s'adresse aux petits de 2 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. Le parent accompagne son enfant dans les activités du cours.

**Clientèle :** 2 ans (âge requis au 30 septembre)



**Préalable :** Aucun

**Jour/heure :** Samedi 10h55 à 11h40

**Endroit :** Gymnase de l'École Belleau (121 rue Belleau)

**Coût :** 90,50\$ pour une session de 14 semaines  
Ajouter 12\$ en frais d'inscription

**Dates :** 13 janvier au 5 mai 2018

Pas de cours les 27 janvier, 10 mars (relâche) et 31 mars (congé de Pâques), Infos Spectacle de mai : à venir

**Participants :** Minimum 8 enfants Maximum 11 enfants

**Animation :** École Éledanse [www.eledanse.com](http://www.eledanse.com)

**Inscription :** Par téléphone à Éledanse au 418-838-4191/poste 2 dès maintenant

### DESSIN/PEINTURE

Cours de groupe ou privés. Dessin uniquement si c'est votre souhait, ou un mélange de dessin et peinture (préciser votre choix au moment de l'inscription). Ateliers dirigés où différents thèmes seront abordés comme les animaux, les fleurs, les personnages, les fêtes (Pâques) et le dessin d'observation. Pour la peinture, maximum trois tableaux seront réalisés. L'enfant, tout en s'amusant, apprendra comment mélanger les couleurs et les notions de base sur la composition d'un tableau.

#### Cours de groupe - Niveau DÉBUTANTS

**Clientèle :** Enfants 6 ans et plus

**Endroit :** Salle d'animation de la Maison de la culture (217 rue Commerciale)

**Horaire :** Samedi 9h00 à 10h15

**Dates :** 20 janvier au 31 mars 2018 (pas de cours le 10 mars)

**Durée :** 10 semaines

**Coût :** 160\$

**Matériel :** **Peinture :** 25\$ à 30\$ payable au professeur pour l'achat de matériel pour débutants

**Pour tous :** tablette à dessins (9 po x 12 po), crayons, règle et efface

**Participants :** Minimum 4 maximum 6

**Informations :** Ginette Bouffard 418-882-2312 ou [gleftbv@globetrotter.net](mailto:gleftbv@globetrotter.net)

**Inscription :** Directement à la Municipalité (voir modalités en page 13)

#### Cours de groupe - Niveau 1

**Clientèle :** Enfants 8 ans à 12 ans ou qui ont déjà suivi des cours en 2015, 2016 ou 2017

**Endroit :** Salle d'animation de la Maison de la culture (217 rue Commerciale)

**Horaire :** Samedi 10h30 à 11h45 (heure peut changer, à confirmer selon le nombre de participants)

**Dates :** 20 janvier au 31 mars 2018 (pas de cours le 10 mars)

**Durée :** 10 semaines

**Coût :** 160\$

**Matériel :** **Pour tous :** tablette à dessins (9 po x 12 po), crayons, règle et efface

**Peinture :** une liste de base vous sera suggérée, que vous pourrez acheter ou que le professeur achètera pour vous, possiblement entre 30\$ et 60\$

**Participants :** Minimum 6 maximum 9

(suite à la page suivante...)

## ENFANTS

**Informations :** Ginette Bouffard 418-882-2312  
ou gfebv@globetrotter.net

**Inscription :** Directement à la Municipalité  
(voir modalités en page 13)

### DESSIN COURS PRIVÉS POUR ENFANTS

Dessinez avec le professeur pendant 1 heure et apprenez les principes de base du dessin : ombres et lumières, lignes et formes, perspectives et proportions.

**Endroit :** Atelier du professeur (120 rue De Vinci Saint-Henri)

**Horaire :** Jour ou soir, sur semaine, à déterminer à la convenance du professeur et de(s) participants

**Participants :** Cours privés

**Durée :** 1 heure

**Coût :** 22\$ de l'heure

**Matériel :** Non fourni (tablette à dessin 9 po x 12 po, crayons et efface)

**Animation et Inscription :** Auprès du professeur Ginette Bouffard 418-882-2312 ou gfebv@globetrotter.net

### HIP-HOP

Les élèves ont pour objectif de faire des exercices techniques et d'apprendre une chorégraphie sur la musique de leurs artistes préférés avec des styles et des mouvements qui s'apparentent à ce que l'on voit dans les vidéoclips. Au cours de la session, l'exécution des mouvements devient de plus en plus complexe et la cadence augmente graduellement, ce qui permet aux étudiants de se perfectionner et de développer leur style d'expression corporelle.

**Clientèle :** 9 à 12 ans (âge minimum requis au 30 septembre)

**Préalable :** Aucun

**Jour/heure :** Samedi 13h15 à 14h15

**Endroit :** Centre récréatif (120 rue Belleau)

**Coût :** 112,50\$ pour une session de 14 semaines  
Ajouter 12\$ en frais d'inscription

**Dates :** 13 janvier au 5 mai 2018

Pas de cours les 27 janvier, 10 mars (relâche) et 31 mars (congé de Pâques), Infos Spectacle de mai : à venir

**Participants :** Minimum 8 Maximum 15

**Animation :** École Éledanse www.eledanse.com

**Inscription :** Par téléphone à Éledanse au 418-838-4191/poste 2 dès maintenant

### JAZZ PRÉPARATOIRE

Inspiré de la méthode Simonson. Le but est d'initier les élèves 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 8 ans  
(âge minimum requis au 30 sept.)



#### Jazz préparatoire 1 (5-7 ans)

**Préalable :** Aucun

**Jour/heure :** Samedi 10h00 à 11h00

**Endroit :** Centre récréatif (120 rue Belleau)

#### Jazz préparatoire 2 (6-8 ans)

**Préalable :** Jazz prép. OU 7 ans au 30 sept.

**Jour/heure :** Samedi 9h50 à 10h50

**Endroit :** Gymnase de l'école Belleau (121 rue Belleau)

**Coût :** 112,50\$ pour une session de 14 semaines  
Ajouter 12\$ en frais d'inscription

**Dates :** 13 janvier au 5 mai 2018

Pas de cours les 27 janvier, 10 mars (relâche) et 31 mars (congé de Pâques), Infos Spectacle de mai : à venir

**Participants :** Minimum 8 Maximum 15

**Animation :** École Éledanse www.eledanse.com

**Inscription :** Par téléphone à Éledanse au 418-838-4191/poste 2 dès maintenant



## ENFANTS

**KARATÉ KENPŌ**

- Clientèle :** Enfants de la Maternelle à 6e année
- Endroit :** Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)
- Jour :** Jeudi
- Horaire :** Maternelle 14h10 à 15h00  
1ère à 6e année : 15h15 à 16h00
- Dates :** 18 janvier au 3 mai  
Congé durant la semaine de relâche
- Durée :** 15 semaines
- Coût :** 185\$/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 13)

**PEINTURE COURS DE GROUPE POUR JEUNES DE 12 ANS ET PLUS NOUVEAU**

Ateliers dirigés de peinture, notions de base sur les couleurs, la composition d'un tableau, la perspective selon un sujet choisi ou que le professeur vous suggère. Peinture à l'huile ou à l'acrylique.

- Clientèle :** 12 ans et plus et adultes
- Niveau :** Débutants ou pour ceux dont la peinture est un hobby
- Endroit :** Salle d'animation de la Maison de la culture (217 rue Commerciale)
- Horaire :** 13h00 à 15h00 (heure peut changer, à confirmer selon le nombre de participants)
- Dates :** 20 janvier 2018 au 31 mars 2018 (pas de cours le 10 mars – relâche scolaire)
- Durée :** 10 semaines
- Coût :** 205\$ (12 ans à 18 ans)  
236\$ (18 ans et plus)
- Matériel :** Non fourni (le professeur peut vous fournir une liste du matériel nécessaire)
- Participants :** Minimum 3 et maximum 9
- Animation :** Ginette Bouffard 418-882-2312  
ou gleftv@globetrotter.net
- Inscription :** Directement à la Municipalité (voir modalités en page 13)

**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 28 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 20,00 \$/45 minutes  
ou 28 \$/60 minutes
- Dates :** Lundi 8 janvier au vendredi 25 mai
- Durée :** 18 semaines  
Congé semaine de relâche et semaine de Pâques
- Animation :** France Marquis
- Inscription :** Auprès du professeur au 418 887-3261  
ou 581-996-1468 (cellulaire)

**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  
Mardi : degré scolaire : 3e et 4e année
- Heure :** 18h15 à 19h15
- Coût :** 60\$/session
- Durée :** 12 semaines
- Dates :** Semaine du 22 janvier à semaine du 16 avril (congé durant la relâche)
- 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 13)

## ADULTES

**ATELIER PARLONS ÉQUILIBRE**

Cette conférence vous en apprendra d'avantage sur le fonctionnement de votre corps et l'importance de son équilibre. Quel impact l'excès d'acidité a sur mon organisme? Comment puis-je rester en homéostasie?

- Clientèle :** 16 ans et plus  
**Endroit :** Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)  
**Jour :** Jeudi 8 février  
**Heure :** 19h00 à 20h30  
**Coût :** 35\$  
**Participants :** Minimum 8  
**Animation :** Élisabeth Dumas 418-208-9896  
**Inscription :** Directement à la Municipalité (voir modalités en page 13)

**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  
**Dates :** 18 janvier au 5 avril  
**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 :** Isabelle Nadeau (418-700-1190)  
**Paiement :** Apportez votre paiement juste le premier soir.

**BATTERIE**

Le cours est personnalisé et adapté selon vos besoins. 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 :** Horaire à déterminer avec le professeur  
**Coût :** 12\$/30 minutes ou 17\$/45 minutes ou 22\$/60 minutes  
**Animation :** Michel Ouellet, professeur diplômé  
**Inscription :** Au près de Michel Ouellet au 418-387-8409 ou 418-209-1175 (cellulaire)

**DESSIN COURS PRIVÉS POUR ADULTES**

Dessinez avec le professeur pendant 1 heure et apprenez les principes de base du dessin: ombres et lumières, lignes et formes, perspectives et proportions.

- Endroit :** Atelier du professeur (120 rue De Vinci, Saint-Henri)  
**Horaire :** Jour ou soir, sur semaine, à déterminer à la convenance du professeur et de(s) participants.  
**Participants:** Cours privés  
**Durée:** 1 heure  
**Coût:** 22\$ l'heure  
**Matériel:** Non fourni (tablette à dessin, crayons, efface)  
**Animation et Inscription:** Au près du professeur Ginette Bouffard 418-882-2312 ou gfebv@globetrotter.net

**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 :** Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)  
**Clientèle :** 16 ans et plus  
**Jour/heure :** Mardi 18h15 à 19h15  
**Participants :** Minimum 10 Maximum 20  
**Durée :** 12 semaines

## ADULTES

- Dates :** 16 janvier au 3 avril  
**Coût :** 96\$  
**Animation :** Danielle Bédard Oxygène Santé Forme (oxygenesanteforme.com)  
**Inscription :** Directement à la Municipalité (voir en page 13)

## JAZZ-CONTEMPORAIN ADULTES

Initiation à la danse jazz et contemporaine. Cours constitué d'enchaînements de mouvements et de chorégraphies. On y travaille l'utilisation du corps et de l'espace par des gestes et mouvements rythmés et lents. Elle développe la souplesse et l'endurance musculaire. Elle manifeste dynamisme et énergie d'expression.

- Clientèle :** Débutants, 16 ans et plus  
**Préalable :** Aucun  
**Jour / heure :** Samedi 13h15 à 14h30  
**Endroit :** Gymnase de l'école Belleau (121 rue Belleau)  
**Coût :** 200\$ pour une session de 14 semaines  
Ajouter 12\$ en frais d'inscription  
**Dates :** 13 janvier au 5 mai 2018  
Pas de cours les 27 janvier, 10 mars (relâche) et 31 mars (congé de Pâques), Infos Spectacle de mai : à venir  
**Participants :** Minimum 8 Maximum 15  
**Animation :** École Éledanse www.eledanse.com  
**Inscription :** Par téléphone à Éledanse au 418-838-4191/poste 2 dès maintenant



## MAMAN EN FORME

Cours de mise en forme convivial adapté pour la maman en période postnatale ou pour la femme enceinte. Ce cours comprend : un échauffement, du cardiovasculaire sans sauts, du tonus musculaire incluant des exercices pour le plancher pelvien, le dos et des exercices sécuritaires à cette période pour les abdominaux. Vous pouvez venir seule ou avec votre bébé (ou bambin!).

- Endroit :** Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)  
**Jour :** Lundi 10h00 à 11h00  
**Dates :** 15 janvier au 26 mars Congé le 5 mars (relâche)  
**Durée :** 10 semaines  
**Coût :** 90\$  
**Participants :** Minimum 6 Maximum 12  
**Animation :** Nadine Gaudreault www.equilibriste.ca  
**Inscription :** Directement à la Municipalité (voir en page 13)

## MISE EN FORME POUR 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  
1 cours de Rest'Actif : 96\$  
2 cours de Rest'Actif (Mise en forme + Stretching et tonus) : 169\$  
**Dates :** 15 janvier au 9 avril Congé lundi de Pâques le 2 avril  
**Participants :** Minimum 8 et maximum 22  
**Animation :** Rest'Actif, 418-834-7312  
**Inscription :** Directement à la Municipalité (voir modalités en page 13)

## PEINTURE COURS DE GROUPE POUR ADULTES ET JEUNES DE 12 ANS ET PLUS NOUVEAU

Ateliers dirigés de peinture, notions de base sur les couleurs, la composition d'un tableau, la perspective selon un sujet choisi ou que le professeur vous suggère. Peinture à l'huile ou à l'acrylique.

- Clientèle :** 12 ans et plus et adultes  
**Niveau :** Débutants ou pour ceux dont la peinture est un hobby  
**Endroit :** Salle d'animation de la Maison de la culture (217 rue Commerciale)  
**Horaire :** 13h00 à 15h00 (heure peut changer, à confirmer selon le nombre de participants)  
**Dates :** 20 janvier 2018 au 31 mars 2018 (pas de cours le 10 mars – relâche scolaire)  
**Durée :** 10 semaines  
**Coût :** 205\$ (12 ans à 18 ans)  
236\$ (18 ans et plus)  
**Matériel :** Non fourni (le professeur peut vous fournir une liste du matériel nécessaire)  
**Participants :** Minimum 3 et maximum 9  
**Animation :** Ginette Bouffard 418-882-2312 ou glefbv@globetrotter.net  
**Inscription :** Directement à la Municipalité (voir modalités en page 13)



### PEINTURE COURS PRIVÉS POUR ADULTES

Ateliers dirigés de peinture, notions de base sur les couleurs, la composition d'un tableau, la perspective selon un sujet choisi ou que le professeur vous suggère. Peinture à l'huile ou à l'acrylique.

**Clientèle :** Débutants ou pour ceux dont la peinture est un hobby

**Endroit :** Atelier du professeur (120 rue De Vinci, Saint-Henri)

**Horaire :** Jour ou soir, sur semaine, à déterminer à la convenance du professeur et des participants

**Participants :** Cours privés ou semi-privés  
(2 personnes maximum)

**Durée :** 2 heures

**Coût :** 35\$ (bloc de 2 heures privés)  
et 28\$ (bloc de 2 heures semi-privés)

**Note :** Les participants doivent s'inscrire pour 4 blocs de cours de 2 heures.

**Matériel :** Non fourni (pour un léger supplément, si vous voulez «essayer» la peinture, le professeur peut vous accommoder)

**Animation et inscription :** Auprès du professeur  
Ginette Bouffard 418-882-2312  
ou gfebv@globetrotter.net

### 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 28 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 20,00 \$/45 minutes  
ou 28 \$/60 minutes  
**Durée :** 18 semaines  
**Dates :** Lundi 8 janvier au vendredi 25 mai  
**Congé:** Semaine de relâche et semaine de Pâques  
**Animation :** France Marquis  
**Inscription :** Auprès du professeur au 418 887-3261  
ou 581-996-1468 (cellulaire)

### STRETCHING ET TONUS POUR 50 ANS ET PLUS

S'étirer tout en gagnant du tonus musculaire, quelle bonne idée! Ce cours comprend, d'une part, des exercices d'étirement afin d'améliorer votre souplesse musculaire et une mobilité articulaire et, d'autre part, des exercices musculaires visant à renforcer vos muscles posturaux et stabilisateurs. Idéal pour les personnes qui ont des raideurs et pour les débutants et plus doux que la mise en forme.

**Clientèle :** 50 ans et plus

**Endroit :** Salle no 2 Centre récréatif de Saint-Henri  
(120 rue Belleau)

**Jour/heure :** Jeudi 8h30 à 9h30

**Durée :** 12 semaines

**Coût :** 1 cours de Rest'Actif : 96\$  
2 cours de Rest'Actif  
(Mise en forme + Stretching et tonus) : 169\$

**Dates :** 18 janvier au 5 avril

**Participants :** Minimum 8 et maximum 22

**Animation :** Rest'Actif, 418-834-7312

**Inscription :** Directement à la Municipalité  
(voir modalités en page 13)



## ADULTES

## WORKOUT

Idéal pour se défouler au maximum et améliorer autant votre système cardiovasculaire que votre endurance musculaire. Conditionnement physique, routines dynamiques et musique entraînante 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 :** Lundi 18h15 à 19h15  
Mercredi 18h15 à 19h15 (cours avec step)
- Durée :** 12 semaines
- Endroit :** Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)
- Coût :** 96\$ 1 fois par semaine  
174\$ 2 fois par semaine
- Participants :** Minimum 10 et maximum 25
- Dates :** Semaine du 15 janvier à semaine du 2 avril

Cours a lieu à la relâche et le lundi de Pâques

- Animation :** Danielle Bédard -  
Oxygène Santé Forme  
(oxygenesanteforme.com)
- Message :** Matériel fourni (poids 2 à 8 livres, élastique et tapis d'entraînement)
- Inscription :** Directement à la Municipalité  
(voir modalités en page 13)



## 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 :** Gymnase de l'école Gagnon (117 rue Belleau)
- Jour/heure :** Mardi 18h30 à 20h00 ou 20h00 à 21h30
- Coût :** 150\$/session
- Durée :** 10 semaines
- Dates :** 23 janvier au 3 avril Pas de cours le 6 mars - relâche
- 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 13)

## ZUMBA

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme tel que le cardio, la préparation musculaire, l'équilibre et la flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines, mais aussi de styles variés. Un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session! Venez vous entraîner tout en vous amusant!

- Clientèle :** 16 ans et plus
- Jour :** Lundi et mercredi
- Heure :** 19h30 à 20h30
- Endroit :** Salle Desjardins du Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)
- Durée :** 12 semaines
- Dates :** Lundi : 15 janvier au 9 avril –  
congé lundi de Pâques 2 avril  
Mercredi : 17 janvier au 4 avril
- Coût :** 96\$ 1 fois par semaine  
174\$ 2 fois par semaine
- Animation :** Isabelle Faucher - Instructeur ZumbaZIN  
(418) 882-5093
- Participants :** Minimum 10 et maximum 40
- Inscription :** Directement à la Municipalité  
(voir modalités en page 13)

**ACTIVITÉS LIBRES (SANS INSCRIPTION)****PATINAGE INTÉRIEUR**

**Endroit :** Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)  
**Jour/heure :** Jeudi 15h30 à 17h00      Dimanche 16h00 à 16h50  
**Coût :** Gratuit  
**Temps des fêtes :** Horaire à venir (<http://www.saint-henri.ca/activites-libres/>)

**PATINAGE EXTÉRIEUR**

	Endroit	Sports pratiqués		Horaire	Coût	Chalet de service
		Patin libre	Hockey libre			
Anneau de glace	Près du Centre récréatif de Saint-Henri (120 Belleau)	✓	✓	Tous les jours entre 9h et 23h lorsque la température le permet	Gratuit	Oui
Patinoire	Parc Fleurbec (rue Rolland)		✓	Tous les jours entre 9h et 23h lorsque la température le permet	Gratuit	Oui

**BADMINTON LIBRE** Location de terrains de badminton pour la pratique libre.

**Clientèle :** Tous  
**Endroit :** Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)  
**Horaire :** Lundi entre 18h00 et 22h00      Mercredi entre 18h00 et 22h00      Jeudi entre 18h30 et 19h30  
**Terrains :** Trois terrains disponibles par heure  
**Dates :** Semaine du 15 janvier à semaine du 16 avril  
**Coût :** 70\$/session ou 6\$/heure/terrain (taxes incluses)  
**Durée :** 14 semaines  
**Réservation :** Par téléphone au 418-882-2401

**NATATION ET ACTIVITÉS AQUATIQUES**

La programmation des cours de natation et aux activités aquatiques du Service des loisirs de St-Anselme a été publiée dans L'Henriçois de novembre 2017 (disponible en ligne [www.saint-henri.ca](http://www.saint-henri.ca)).

Inscription en ligne dès 9h00 le 1er décembre [www.loisirst-anselme.com](http://www.loisirst-anselme.com) (paiement par carte de crédit) ou sur place au 39 rue des Marianistes, Saint-Anselme (paiement en argent, en chèque ou par carte de crédit).

Aucune inscription par téléphone ou la poste.

**Informations : 418-885-9190**