



# Programmation des loisirs

## HIVER 2019

### Pour les ENFANTS

Ateliers préparatoires à la maternelle	16
Ballet préparatoire	16
Batterie	16
Danse créative	16
Danse enfantine	17
Danse enfantine avec parent	17
Dessin/peinture	17
Éveil musical	18
Jazz (préparatoire 1-2)	18
Karaté Kenpō	18
Piano	18
Soccer intérieur	18

### Pour les ADULTES

Abdos et fesses de fer	19
Badminton (ligue de)	19
Batterie	19
Brûleur 30	19
Entraînements multiples	19
Mise en forme pour 50 ans et plus	20
Peinture cours privés	20
Piano	20
Stretching et tonus pour 50 ans et plus	20
Workout (avec ou sans step)	21
Yoga	21
Zumba	21

### Activités libres

Badminton libre	22
Patinage extérieur	22
Patinage intérieur	22

Vous trouverez dans les pages suivantes les détails des activités de la session hiver 2019.

Suivez-nous sur Facebook! Recherchez **Municipalité de Saint-Henri**. et cliquez **J'aime** pour suivre les publications de la Municipalité



### 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

#### Trois façons simples pour vous inscrire :

1. Par Internet <https://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

#### 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

Son entrée à l'école ne se produira qu'une seule fois. Mieux vaut en assurer la réussite! Votre enfant vient une à deux fois par semaine profiter d'un enseignement spécialisé avec une enseignante au service de l'apprentissage et la littérature comme pilier principal. Notre programme permettra à votre enfant d'être fin prêt à prendre son envol pour l'univers scolaire.

### Session 2

**Clientèle:** Enfants qui commenceront la maternelle en septembre 2019

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

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

**Jour/Heure :** Mardi 8h30 à 11h00, Jeudi 8h30 à 11h00

**Coût :** 1 fois par semaine : 180\$

2 fois par semaine : 360\$

**Durée :** 12 semaines

**Date :** Semaine du 6 janvier à semaine du 24 mars

**Participants :** Minimum 8 et maximum 10 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'Amhirondelle au 110 rue Belleau, un déplacement à pied peut être offert. Veuillez indiquer votre demande lors de l'inscription.

**Animation :** Sabrina Brochu, enseignante

**Inscription :** Actuellement en cours

#### En ligne

1. Se rendre sur le site de [www.lahautevoltige.ca](http://www.lahautevoltige.ca).
2. Cliquer dans le menu de haut de page « Nos programmes ».
3. Aller au bas de la page pour trouver le programme à l'année.
4. Cliquer sur le bouton rouge « Allons-y » dans la section jaune intitulée « Inscrivez votre enfant dès maintenant ».
5. Remplir le formulaire en ligne.
6. Vous recevrez quelques jours plus tard, les informations de l'enseignante par courriel.

#### Par téléphone

1. 1-866-558-3656
2. Demander de faire l'inscription au programme préscolaire à la municipalité de Saint-Henri.
3. Vous recevrez quelques jours plus tard, les informations de l'enseignante par courriel.

### Session 3

**Coût :** 1 fois par semaine : 165\$

2 fois par semaine : 330\$

**Durée :** 11 semaines

**Date :** Semaine du 8 avril à semaine du 17 juin

## 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. Aucun spectateur n'est admis dans les cours.



**Clientèle :** 5 à 8 ans (âge minimum requis au 30 septembre 2018)

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

### Ballet préparatoire 1

**Préalable :** Aucun

**Clientèle :** 5 à 6 ans (âge minimum requis au 30 septembre 2018)

**Jour/Heure :** Samedi 10h05 à 11h05

### Ballet préparatoire 2

**Préalable :** Ballet préparatoire 1

**Clientèle :** 6 à 8 ans (âge minimum requis au 30 septembre 2018)

**Jour/Heure :** Samedi 11h10 à 12h10

**Coût :** 123\$ pour une session

Ajouter 12\$ en frais d'inscription (18\$/famille)

**Dates :** 12 janvier au 4 mai 2019

Pas de cours le 26 janvier et 20 avril (congé de Pâques)

**Spectacle :** 11-12 mai 2019

**Participants :** Minimum 8 Maximum 15

**Animation :** École Éledanse

**Inscription :** En ligne, actuellement en cours, [www.eledanse.com](http://www.eledanse.com)

## 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 :** Horaire à déterminer avec le professeur

**Coût :** 14,00 \$/30 minutes ou 19,00 \$/45 minutes  
ou 24 \$/60 minutes

**Animation :** Michel Ouellet, professeur diplômé

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

## Danse créative

La danse créative sensibilise les petits de 4 à 5 ans 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. Aucun spectateur n'est admis dans les cours.

## ENFANTS

**Clientèle :** 4 à 5 ans  
(âge minimum requis au 30 septembre 2018)

**Préalable :** Aucun

**Jour/Heure :** Samedi 9h00 à 10h00 –  
Gymnase de l'École Belleau (121 rue Belleau)  
Samedi 11h30 à 12h30 –  
Centre récréatif (120 rue Belleau)

**Coût :** 123\$ pour une session  
Ajouter 12\$ en frais d'inscription (18\$/famille)

**Dates :** 12 janvier au 4 mai 2019  
Pas de cours le 26 janvier et 20 avril (congé de Pâques)

**Spectacle :** 11-12 mai 2019

**Participants :** Minimum 8 Maximum 15

**Animation :** École Éledanse

**Inscription :** En ligne, actuellement en cours, [www.eledanse.com](http://www.eledanse.com)



## Danse enfantine

La danse enfantine s'adresse aux petits de 3 à 4 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. Aucun spectateur n'est admis dans les cours.

**Clientèle :** 3 à 4 ans (âge requis au 30 septembre 2018)

**Préalable :** Aucun

**Jour/Heure :** Samedi 12h15 à 13h00 –  
Gymnase de l'École Belleau (121 rue Belleau)  
Samedi 10h45 à 11h30 –  
Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)

**Coût :** 99\$ pour une session  
Ajouter 12\$ en frais d'inscription (18\$/famille)

**Dates :** 12 janvier au 4 mai 2019  
Pas de cours le 26 janvier et 20 avril (congé de Pâques)

**Spectacle :** 11-12 mai 2019

**Participants :** Minimum 8 Maximum 15

**Animation :** École Éledanse

**Inscription :** En ligne, actuellement en cours, [www.eledanse.com](http://www.eledanse.com)



## Danse enfantine avec parent

La danse enfantine avec parent s'adresse aux petits de 2 à 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. Le parent accompagne son enfant dans les activités du cours. Aucun autre membre de la famille n'est admis dans les cours.

**Clientèle :** 2 à 3 ans (âge requis au 30 septembre 2018)

**Préalable :** Aucun

**Jour/heure :** Samedi 9h00 à 9h45

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

**Coût :** 92\$ pour une session  
Ajouter 12\$ en frais d'inscription (18\$/famille)

**Dates :** 12 janvier au 27 avril 2019  
Pas de cours le 26 janvier et 20 avril (congé de Pâques)

**Participants :** Minimum 6 Maximum 10

**Animation :** École Éledanse

**Inscription :** En ligne, actuellement en cours, [www.eledanse.com](http://www.eledanse.com)

## 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, les groupes dessins et dessin/peinture seront séparés**). Ateliers dirigés ou différents thèmes seront abordés comme les animaux, les fleurs, les personnages, Pâques (toujours en fonction de l'âge, des aptitudes et des choix des jeunes participants). 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.

**NOUVEAU :** Un cours de dessin de groupe sera offert le **mercredi, après l'école, à 15h15**, à la Maison de la Culture, si le nombre de participants le permet.

## Cours de groupe :

**Clientèle :** Enfants de 6 ans et plus

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

**Jour :** Samedi ou mercredi

**Horaire :** Samedi 9h00 à 10h15 (possibilité de 2 groupes, dessin seulement, le 2<sup>e</sup> groupe, peinture serait à 10h30)  
Mercredi 15h15 à 16h30

**Dates :** Samedi : 19 janvier 2019 au 6 avril 2019 inclus  
Mercredi 16 janvier 2019 au 10 avril 2019 inclus  
(pas de cours le 6 mars relâche scolaire)

**Durée :** 12 semaines

**Coût :** 190\$

**Matériel :**

- Peinture : 10\$ payable au professeur au début du cours pour l'achat de toiles
- Peintures acryliques et pinceaux fournis par le professeur pour tous, (si vous avez du matériel, bien vouloir l'apporter s.v.p.)
- Pour tous : Non fourni (tablette à dessins (9 po x 12 po), crayons, règle et efface)

**Participants :** Minimum 5 maximum 7

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

**Inscription :** Directement à la Municipalité (voir modalités p. 15)

## Dessin cours privés ou semi-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 des participants

**Participant :** Cours privés 7 ans et plus

**Durée :** 1 heure

**Coût :** 25\$ de l'heure ou 5 cours pour 118\$  
Semi-privés : 20\$/participant, 2 participants maximum

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

**Animation et Inscription :** Après du professeur Ginette Bouffard  
418-882-2312 ou [gfebv@globetrotter.net](mailto:gfebv@globetrotter.net)

## ENFANTS

**Éveil musical**

Dans chacun des ateliers, plusieurs activités regroupées sous un thème sont proposées aux enfants, stimulant ainsi leur développement musical en plus de favoriser leurs développements langagier, intellectuel, cognitif, affectif et moteur. Les enfants pourront explorer divers univers sonores, expérimenter différents instruments, apprendre des chansons et s'initier aux concepts musicaux de base à travers une foule d'histoires et de personnages.

**Clientèle :** 3 à 5 ans  
**Endroit :** Maison de la culture de Saint-Henri (217 rue Commerciale)  
**Horaire :** Deux dimanches par mois (27 janvier, 10 et 24 février, 17 et 31 mars, 14 et 28 avril)  
**Heure :** 9h00  
**Coût :** 70\$/session  
**Durée :** 7 ateliers  
**Participants :** 6 à 8 enfants. La présence d'un parent est obligatoire. Possibilité de former un deuxième groupe à 10h00 selon la demande.  
**Animation :** Marie Robitaille, jeune professionnelle diplômée du Conservatoire de musique de Québec en interprétation et de l'Université Laval en didactique instrumentale, et cumulant déjà plusieurs années d'expérience en enseignement.

**Inscription :** Contactez Marie Robitaille à l'adresse suivante : marie.robitaille08@gmail.com

**Jazz (préparatoire 1-2)**

Inspiré de la méthode Simonson. La classe de jazz est offerte aux enfants de 5 à 8 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. Aucun spectateur n'est admis dans les cours.

**Clientèle :** 5 à 7 ans (âge minimum requis au 30 sept.)  
**Préalable :** Aucun  
**Jour/Heure :** Samedi 9h45 à 10h45  
**Endroit :** Centre récréatif (120 rue Belleau)  
**Coût :** 123\$ pour une session  
Ajouter 12\$ en frais d'inscription (18\$/famille)  
**Hiver :** 12 janvier au 4 mai 2019  
Pas de cours le 26 janvier et 20 avril (congé de Pâques)



ÉCOLE  
Éledanse



**Spectacle :** 11-12 mai 2019  
**Participants :** Minimum 8 Maximum 13  
**Animation :** École Éledanse  
**Inscription :** En ligne, actuellement en cours, [www.eledanse.com](http://www.eledanse.com)

**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 :** 17 janvier au 2 mai  
Congé durant la semaine de relâche  
**Durée :** 15 semaines  
**Coût :** 190\$/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 p. 15)

**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 29 ans d'expérience en enseignement du piano.

**Clientèle :** Enfants, adolescents et adultes  
**Endroit :** Au 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 28,00 \$/60 minutes  
**Durée :** 18 semaines  
**Dates :** Lundi 7 janvier au vendredi 24 mai  
Congé: Semaine de relâche et semaine de Pâques  
**Animation :** France Marquis  
**Inscription :**auprès du professeur au 581-996-1468 (cellulaire)

**Soccer intérieur**

**Clientèle :** 3e à 6e année scolaire  
**Endroit :** Gymnase de l'école Belleau - 121 rue Belleau  
**Jour :** Jeudi  
**Heure :** 18h30 à 19h30 : 3e et 4e année  
19h30 à 20h30 : 5e et 6e année  
**Coût :** 60\$/session  
**Durée :** 12 semaines  
**Dates :** 17 janvier au 11 avril  
(congé durant la semaine de relâche)  
**Participants :** Minimum 10 et maximum 14 par groupe  
**Équipement obligatoire :** Protège-tibias, chaussures de sport, short, bas noirs et un ballon  
**Animation :** Marie-Pier Ratthé  
**Inscription :** Directement à la Municipalité (voir modalités p. 15)

## ADULTES

**Abdos et fesses de fer**

Un entraînement de 30 minutes axé sur le renforcement des muscles abdominaux, du dos et des fessiers. Déroulement du cours : Enchaînements de séries d'exercices musculaires spécifiques au sol et/ou debout en effectuant des séquences de 30 secondes à 1 minutes 30 secondes présenté sous forme de blocs. Renforcement de la posture et des muscles abdominaux/dorsaux aidant à l'affinement de la taille et au raffermissement des fessiers.

**Clientèle :** Toute personne (16 ans et plus) voulant améliorer sa posture à l'aide d'exercices de gainage permettant de solidifier la ceinture abdominale et les fessiers

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

**Jour/Heure :** Mercredi 18h45 à 19h15

**Durée :** 10 semaines

**Participants :** Minimum 11 Maximum 40

**Coût :** 52\$

Si inscription également au cours de Brûleur 30 (mercredi 18h15) = 83\$ pour les 2 cours

**Dates :** 16 janvier au 20 mars

**Animation :** Danielle Bédard Oxygène Santé Forme (oxygenesanteforme.com)

**Inscription :** Directement à la Municipalité (voir modalités p. 15)

**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 :** 17 janvier au 4 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 :** Nicole Roussin 418-882-2622 ou nicorou@videotron.ca

**Paiement :** Apportez votre paiement juste le premier soir.

**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 :** Horaire à déterminer avec le professeur

**Coût :** 14,00 \$/30 minutes ou 19,00 \$/45 minutes ou 24 \$/60 minutes

**Animation :** Michel Ouellet, professeur diplômé

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

**Brûleur 30**

Un entraînement de 30 minutes donné sous forme d'intervalle de temps actif et passif. Déroulement du cours : 5 blocs d'une durée d'environ 5 minutes durant lesquels s'enchaînent les exercices cardiovasculaires (avec et sans sauts) et musculaires. Amélioration et/ou maintien du système cardiovasculaire, tonification, endurance musculaire et grande dépense énergétique. Un entraînement complet en 30 minutes seulement!

**Clientèle :** Toute personne (16 ans et plus) voulant améliorer ou maintenir une santé cardiovasculaire

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

**Jour/Heure :** Mercredi 18h15 à 18h45

**Participants :** Minimum 11 Maximum 40

**Durée :** 10 semaines

**Coût :** 52\$

Si inscription également au cours de Abdos et fesses de fer (mercredi 18h45) = 83\$ pour les 2 cours

**Dates :** 16 janvier au 20 mars

**Animation :** Danielle Bédard Oxygène Santé Forme (oxygenesanteforme.com)

**Inscription :** Directement à la Municipalité (voir modalités p. 15)

**Entraînements multiples**

Cours permettant de varier les différents types d'entraînements. Déroulement du cours : L'entraîneur vous fera découvrir un type d'entraînement l'heure durant. La semaine suivante vous aborderez une autre discipline. Cette technique permet de travailler le corps de façon différente d'une semaine à l'autre et ainsi de tonifier divers groupes de muscles.

**Clientèle :** Toute personne (16 ans et plus) voulant diversifier leur entraînement passant par l'intervalle/le tabata/le cardio boxe core/ le tonus/le brûleur.

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

**Jour/Heure :** Mardi 18h15 à 19h15

## ADULTES

**Participants :** Minimum 11 Maximum 30**Dates :** 15 janvier au 19 mars**Durée :** 10 semaines**Coût :** 83\$

Si inscription également au cours de Workout (lundi) = 148\$ pour les 2 cours

**Animation :** Danielle Bédard Oxygène Santé Forme  
(oxygenesanteforme.com)**Inscription :** Directement à la Municipalité (voir modalités p. 15)**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 aérobie 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 : 98,50\$

2 cours de Rest'Actif

(Mise en forme + Stretching et tonus) : 174\$

**Dates :** 14 janvier au 1er avril**Participants :** Minimum 8 et maximum 22**Animation :** Nadine Gaudreault de Rest'Actif, 418-834-7312**Inscription :** Directement à la Municipalité (voir modalités p. 15)**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**Note :** Les participants doivent s'inscrire pour 4 blocs de cours de 2 heures.**Coût :** Privés : 35\$ pour 1 bloc de 2 heures,

total : 140\$ (taxes incluses)

Semi-privés : 28\$ pour 1 bloc de 2 heures, total : 112\$ (taxes incluses)

**Matériel :** Non fourni (toutefois, si vous ne souhaitez pas investir pour l'achat de matériel, pour quelques dollars de plus, le professeur vous fournira le matériel nécessaire pour vos cours (toile, peinture, pinceaux, etc.).**Animation et Inscription :** Auprès du professeur Ginette Bouffard 418-882-2312 ou gleftv@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 29 ans d'expérience en enseignement du piano.

**Clientèle :** Enfants, adolescents et adultes**Endroit :** Au 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 28,00 \$/60 minutes**Durée :** 18 semaines**Dates :** Lundi 7 janvier au vendredi 24 mai**Congé :** Semaine de relâche et semaine de Pâques**Animation :** France Marquis**Inscription :** Auprès du professeur au 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 :** Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)**Jour/Heure :** Jeudi 8h30 à 9h30**Durée :** 12 semaines**Coût :**

1 cours de Rest'Actif : 98,50\$

2 cours de Rest'Actif

(Mise en forme + Stretching et tonus) : 174\$

**Dates :** 17 janvier au 4 avril**Participants :** Minimum 8 et maximum 22**Animation :** Nadine Gaudreault de Rest'Actif, 418-834-7312**Inscription :** Directement à la Municipalité (voir modalités p. 15)

## ADULTES

**Workout (avec ou sans step)**

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 abdominal et stabilisateurs et un retour au calme. Ce cours se déroule avec ou sans step (au choix du participant).

**Clientèle :** 16 ans et plus

**Jour/Heure :** Lundi 18h15 à 19h15

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

**Participants :** Minimum 11 Maximum 30

**Dates :** 14 janvier au 18 mars

**Durée :** 10 semaines

**Coût :** 83\$

Si inscription également au cours de

Entraînements multiples (mardi) = 148\$ pour les 2 cours

**Animation :** Danielle Bédard Oxygène Santé Forme  
(oxygenesanteforme.com)

**Inscription :** Directement à la Municipalité (voir modalités p. 15)

**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 :** Multi-niveaux

**Endroit :** Gymnase de l'école Gagnon (117 rue Belleau)

**Jour/heure :** Mardi 19h00 à 20h30

**Coût :** 150\$/session

**Durée :** 10 semaines

**Dates :** 15 janvier au 26 mars

Pas de cours le 5 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 p. 15)

**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 19h30 à 20h30 –

Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)

Jeudi 18h30 à 19h30 – Gymnase de l'école Gagnon (117 rue Belleau)

**Durée :** 12 semaines

**Dates :** Lundi 14 janvier au 1er avril

Jeudi 17 janvier au 4 avril

**Coût :** 96\$ 1 fois semaine 174\$ 2 fois semaine

**Animation :** Isabelle Faucher - Instructrice ZumbaZIN – (418) 882-5093

**Participants :** Minimum 10 et maximum 40

**Inscription :** Directement à la Municipalité (voir modalités p. 15))



## ACTIVITÉS LIBRES (SANS INSCRIPTION)

**PATINAGE INTÉRIEUR****Endroit :** Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)**Jour/Heure :** Jeudi 15h30 à 16h30

Dimanche 16h00 à 17h00

**Coût :** GratuitTemps des fêtes : Horaire à venir (<https://www.saint-henri.ca/activites-libres/>)D'autres heures pourraient s'ajouter. Consulter (<https://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 14 janvier à semaine du 1er avril**Coût :** 60\$/session ou 6\$/heure/terrain (taxes incluses)**Durée :** 12 semaines**Réservation :** Par téléphone au 418-882-2401