

POUR LES ENFANTS

RINGUETTE BELLECHASSE

Portes ouvertes Ringuette Bellechasse

24 mars - Aréna Sainte-Claire 10h30

Apporte seulement tes patins et ton casque.

Pour plus de détails, consultez le site Internet
<http://ringuettebellechasse.com/>



SOCCER LES GRIFFONS DE BELLECHASSE

Inscription jusqu'au 31 mars 2019 en ligne sur
www.st-anselme.ca ou communiquez avec
 Maryse Bilodeau au 418-885-9360.

Catégories, tarifs et horaires :

- U-5 (2014) : 50\$ mardi 18h00 à 19h00
 - U-6 (2013) : 100\$ mardi/jeudi 18h00 à 19h00
 - U-8 (2011-2012) : 120\$ lundi/mercredi 18h00 à 19h15
 - U-9F (2010-2011-2012) : 120\$ mardi/jeudi 18h00 à 19h15
 - U-10 (2009-2010) : 120\$ mardi/jeudi 18h00 à 19h15
 - U-11F (2008-2009) : 120\$ lundi/mercredi 18h00 à 19h15
 - U-12 (2007-2008) : 120\$ lundi/mercredi 19h15 à 20h30
 - U-13F (2006-2007) : 120\$ mardi/jeudi 19h15 à 20h30
 - U-14 (2005-2006) : 120\$ mardi/jeudi 19h15 à 20h30
- *Rabais de 10\$ sur la deuxième inscription
 *Rabais de 20\$ sur la troisième inscription et plus

SOFTBALL – SAISON 2019

Information : Mathieu Brouillette 581-928-1400

Suivez notre page Facebook Softball mineur St-Henri

Inscriptions : Fin mars

Catégories	Âges	Notes	Informations aux parents	
Bibitte U8	Doit avoir 5 ans au 30 septembre 2018	<ul style="list-style-type: none"> • Coût 50\$ + 30\$ • Entraîneur rémunéré • Participation possible à un événement «U8» 	<ul style="list-style-type: none"> • Présence des parents obligatoire • Enfant de 4 ans accepté si le parent l'accompagne sur le terrain pour tous les exercices 	Le montant supplémentaire de 30\$ par famille sera remboursé en fin de saison, et ce, lorsque votre famille aura comptabilisé un minimum de 3h de bénévolat.
Atome U10	2009-2010 + fille 2008	<ul style="list-style-type: none"> • Coût 60\$ + 30\$ • Parties dans la ligue Interparcs • Participation à certains tournois 	<ul style="list-style-type: none"> • Présence d'un adulte responsable 	
Moustique U12	2007-2008 + fille 2006			
Benjamin U14	2005-2006 + fille 2004			
Cadet U16	2003-2004 + fille 2001 et 2002			
U21/U23	1996-2002			

Au plaisir de vous rencontrer!
 Steve Pouliot, président du softball mineur St-Henri

POUR LES 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. Dès que la température le permettra, le cours aura lieu à l'extérieur!

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 : 17 avril au 19 juin

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

Inscription : Avant le 9 avril par Internet (www.saint-henri.ca) ou par téléphone au 418-882-2401 ou au comptoir de la mairie (219 rue Commerciale)

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! Dès que la température le permettra, le cours aura lieu à l'extérieur!

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 : 17 avril au 19 juin

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

Inscription : Avant le 9 avril par Internet (www.saint-henri.ca) ou par téléphone au 418-882-2401 ou au comptoir de la mairie (219 rue Commerciale)

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. Dès que la température le permettra, le cours aura lieu à l'extérieur!

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

Participants : Minimum 11 Maximum 30

Dates : 16 avril au 18 juin

Durée : 10 semaines

Coût : 83\$

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

Inscription : Avant le 9 avril par Internet (www.saint-henri.ca) ou par téléphone au 418-882-2401 ou au comptoir de la mairie (219 rue Commerciale)

POUR LES ADULTES

FITNESS OSF (CIRCUIT)

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.

Dès que la température le permettra, le cours aura lieu à l'extérieur!

Clientèle : 16 ans et plus

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

Jour/heure : Lundi 18h15 à 19h15

Participants : Minimum 11 Maximum 30

Dates : 15 avril au 17 juin (congé le lundi 22 avril – Pâques et 20 mai – Patriotes)

Durée : 8 semaines

Coût : 67\$

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

Inscription : Avant le 9 avril par Internet (www.saint-henri.ca) ou par téléphone au 418-882-2401 ou au comptoir de la mairie (219 rue Commerciale)

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 : 6 semaines

1 cours de Rest'Actif : 49,25\$

2 cours de Rest'Actif (Mise en forme + Stretching et tonus) : 88,50\$

Dates : 15 avril au 3 juin (congé 22 avril – Pâques et 20 mai – Patriotes)

Participants : Minimum 8 et maximum 22

Animation : Nadine Gaudreault de Rest'Actif, 418-834-7312

Inscription : Avant le 9 avril par Internet (www.saint-henri.ca) ou par téléphone au 418-882-2401 ou au comptoir de la mairie (219 rue Commerciale)

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 : 6 semaines

Coût :

1 cours de Rest'Actif : 49,25\$

2 cours de Rest'Actif

(Mise en forme + Stretching et tonus) : 88,50\$

Dates : 18 avril au 23 mai

Participants : Minimum 8 et maximum 22

Animation : Nadine Gaudreault de Rest'Actif, 418-834-7312

Inscription : Avant le 9 avril par Internet (www.saint-henri.ca) ou par téléphone au 418-882-2401 ou au comptoir de la mairie (219 rue Commerciale)

ULTIMATE FRISBEE À SAINT-HENRI (PARC DU SECTEUR BOCAGE)

L'Ultimate Frisbee est un sport en pleine croissance au Québec et ailleurs dans le monde. Facile à apprendre, ce sport combine des habiletés de course et de lancer. Se jouant en équipe, dans la bonne humeur, c'est une activité parfaite pour garder la forme et pour s'amuser. C'est un sport d'équipe, mais il s'adapte bien à tous les niveaux des joueurs! Les débutants sont bienvenus!

Pour une neuvième année, une ligue amicale joue à Saint-Henri. L'activité est ouverte à tous les adultes (15 ans et plus), homme ou femme. Les équipes changent chaque semaine selon les joueurs présents, donc pas de souci si vous vous absentez occasionnellement!

Quand : Tous les mercredis, de 19h00 à 20h30, à compter du 22 mai 2019, ou selon la météo

Où : Parc Bo-Pré (secteur rue du Bocage-près du chemin des Îles)

Coût : 20\$ pour tout l'été

Inscription et informations : Guillaume Leduc au 418-895-6658 ou guileduc@hotmail.com

Consultez la page Facebook: Ultimate Frisbee St-Henri

VOLLEY-BALL DE PLAGE (LIGUE DE)



Nous avons le plaisir de vous annoncer le retour de la ligue de volleyball de plage à Saint-Henri cet été.

Catégorie : Mixte 4x4

- ◆ (2 filles obligatoire) Les gars doivent attaquer du 3 mètres
 - ◆ Calibre : Semi-compétitif B ou C utilisant une formule Motion/Dé-motion
 - ◆ Quand : Tous les jeudis soir dès 18h30
 - ◆ Durée : Débutant le 23 mai pour une durée de 12 semaines excluant les éliminatoires
 - ◆ Date limite d'inscription : 1er avril 2019
 - ◆ Coût : 200\$ par équipe et 50\$ par joueur seul
 - ◆ Où : Sur les terrains éclairés et aménagés dans le Parc Fleurbec en arrière du Pétro-Canada
- Possibilité de s'inscrire seul si vous n'avez pas d'équipe
Pour ceux et celles qui désirent s'inscrire, veuillez vous rendre sur notre site web afin de compléter le formulaire ou communiquer avec Patrick Gagnon aux coordonnées suivantes : Cellulaire : 418-929-3050

Courriel : beachvolleysthenri@hotmail.com

Site web : www.beachvolleysthenri.yolasite.com

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)

Durée : 6 semaines

Dates : 15 avril au 3 juin (congé 22 avril – Pâques et 20 mai – Patriotes)

Coût : 48\$

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

Participants : Minimum 10 et maximum 40

Inscription : Directement à la Municipalité avant le 9 avril 2019 www.saint-henri.ca ou 418 882-2401

ME KARINE LEMAY, NOTAIRE
Gosselin Lagueux Roy
NOTAIRE
◀ COMBLES-ARRIÈRE, ESPACE TAMBOUILLE
67, côté du Passage, case postale 1247
Lévis, Québec, G4V 6R8
Tél: 418 833-0311 poste 235 Ligne directe : 418 833-0617
karine.lemay@notarius.net
188, rue Commerciale, Saint-Henri, Québec, G2P 3E0

ROY BECHARD FLEURY
Société de comptables professionnels agréés CPA INC.

- Nicolas Roy, CPA auditeur, CGA
- Marc-Étienne Béchard, CPA auditeur, CGA
- Madame Reury, CPA auditeur, CA

Sainte-Clotilde 76 Rue Bélisle, Lévis-Genie (202) 698-2115
Lévis 1001 Rue Alphonse-Desjardins, Lévis, Québec (QC) G4V 1R7
T 418 | 883 | 4747
www.comptablestrib6.com