

Programmation des loisirs

**Printemps-
été 2022**



MUNICIPALITÉ DE SAINT-HENRI

219 rue Commerciale, Saint-Henri

418 882-2401

www.saint-henri.ca

Vous trouverez dans les pages suivantes les détails des activités de la session printemps-été 2022.

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 jusqu'au 20 avril 2022

Deux 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 poste 501 de 8h00 à 11h30 et 12h30 à 16h00
Paiement par carte de crédit Visa ou MasterCard lors de l'inscription en un seul versement

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.

BASKET

L'École de Mini-Basketball de Québec est le programme tout désigné à l'apprentissage du basketball! Nous comptons sur une multitude de professionnels en matière de développement de l'athlète. Avec plus de 13 ans d'expérience, l'EMBQ saura guider les jeunes joueurs dans l'apprentissage et dans l'atteinte de leur objectif.

Clientèle :	Enfants de 6 à 12 ans (2 groupes 6-9 ans et 10 à 12 ans)
Endroit :	Gymnase de l'école Belleau
Jour :	Mardi
Horaire :	18h30 à 19h30
Dates :	17 mai au 14 juin
Durée :	5 semaines
Coût :	70\$/session
Participants :	Minimum 8 et maximum 24
Matériel requis :	Vêtements de sport et bouteille d'eau
Animation :	L'École de mini-basketball de Québec
Inscription :	À partir du 12 avril au embq@embq.qc.ca ou par téléphone 581-741-6658



PEINTURE (initiation) Spécial fin des classes

Cours d'initiation à la peinture pour les jeunes de 6 à 13 ans

La formation se termine fin mai pour donner toute la latitude nécessaire avant les examens de fin d'année.

Les jeunes artistes découvriront le plaisir de créer sur une toile. Ils vont tout apprendre (de l'esquisse à la coloration en passant par la technique et la découverte de différents mouvements artistiques)! Bref, ils vont expérimenter le processus complet de création d'une toile. Tout ça à travers des projets stimulants et valorisants d'artiste reconnu ou de création unique. Que de nouveaux projets, pas de répétition, sauf en ce qui concerne le plaisir de partager l'amour pour l'art!

Date :	Du 26 avril au 31 mai 2022 (6 cours)
Quand :	Les mardis de 15h30 à 16h30
Où :	Centre récréatif de Saint-Henri
Coût :	Valeur 120,00\$ Offert à 97,00\$ (matériel et taxes inclus)
Inclus :	



- Toiles, peinture, pinceaux, plaque de mélange, verre à eau...
- Les toiles sont prises en charge pour assurer l'intégrité des œuvres pendant le séchage. Elles sont remises à la fin du projet.
- Les documents de formations
- Vidéo de formation libre de faire à la maison en cas d'absence
- La possibilité de voir ce qui se passe en cours sur la page Facebook des ArtDos.
- Accompagnement des jeunes en service de garde
- Une fête de fin de session

Matériel non fourni :

- Crayon de plomb, efface, aiguise-crayon, feutre noir, règle et tablier de protection

Animation et information : ArtDos au 581-996-3546, par Messenger sur la page Facebook des ArtDos ou par courriel à melanie@dessinacademie.com

Inscription : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 2)

Softball mineur



Inscriptions jusqu'au 15 avril

**en ligne seulement
paiement par transfert via Accès D ou Interac**

Catégories	Âges	Coûts
U7	2015-2016-2017*	60\$
U9	2013-2014	80\$
U11	2011-2012	
U13	2009-2010	
U15	2007-2008	
U17	2005-2006	
U23	1999-2004	

**Nous aurons besoin de
votre collaboration
sur le terrain.
Plus d'un responsable est
exigé par équipe.
Sans ces gens, nous ne
pouvons former d'équipes**

**MERCI de vous
impliquer**

* Enfant 4 ans accepté avec parent accompagnateur



mise à jour 24 mars 2022

Informations
softballmineursthenri@gmail.com



Softball mineur St-Henri



Inscriptions :

<https://www.kreezee.com/baseball/organisation/interparcs/10340/inscriptions-2022-softball-mineur-st-henri>

TENNIS (COURS)

- Clientèle : Enfants de 6 à 15 ans (2 groupes 6-9 ans et 10 à 15 ans)
- Endroit : Terrains de tennis au Parc Multisport (rue Rolland)
- Dates : Mardi 21 juin au 26 juillet (2 et 9 août en reprise en cas de pluie) – 6 semaines
- Heure : 6 à 9 ans : 18h00 à 19h00
10 à 15 ans : 19h00 à 20h00
- Participants : Minimum 6 et Maximum 16
- Coût : 70\$/session
- Matériel requis : Vêtements de sport, raquette de tennis et bouteille d'eau
- Animation : Académie de tennis Hugues Laverdière
- Inscription : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 2)

CAMP DE JOUR DE L'A.P.H.B.

Camp de jour de L'A.P.H.B.

Un été coloré pour
les adolescents



Pour qui :

Les adolescents de 13 à 21 ans avec un handicap ou des besoins particuliers qui vivent dans la MRC de Bellechasse.

Objectifs visés :

- Permettre de socialiser
- Rencontrer de nouvelles personnes
- Conserver les acquis
- Maintenir l'autonomie
- Permettre aux familles d'avoir du répit
- Découvrir de nouveaux intérêts
- Faire des activités adaptées

Programmation et activités :

- Activités sportives et de plein air
- Jardinage et activités culinaires
- Activités artistiques et culturelles
- Baignade et jeux d'eau
- Sorties diverses

Intervenant/es :

Notre équipe d'intervenants/es travaille dans la bienveillance pour assurer la sécurité des jeunes et répondre à leurs besoins. Des activités adaptées et dynamiques ainsi que l'aide pour les soins personnels et pour les repas sont assurées tout au long de l'été.

Renseignements supplémentaires :

Quand : 27 juin au 19 août 2022
Lieu : 355, rue Saint-Jean à Honfleur
Coût : 30 \$ par jour
Date limite d'inscription : 27 mai 2022

Informations et inscriptions :

Mélina Labonté
 Intervenante communautaire
intercom@aphbellechasse.org
 418-982-3328 poste 3



ABDOS ET FESSE 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 minute 30 secondes présentés sous forme de blocs. Renforcement de la posture et des muscles abdominaux/dorsaux aidant à l'affinement de la taille et au raffermissement des fesses.

Endroit : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau) – **à l'extérieur lorsqu'il fera beau**
 Clientèle : 16 ans et plus, toute personne voulant améliorer sa posture à l'aide d'exercices de gainage permettant de solidifier la ceinture abdominale et fessiers
 Jour/heure : Lundi 19h00 à 19h30
 Participants : Minimum 14 Maximum 25
 Coût : 32\$
 Si inscription également au cours Brûleur 30= 55\$
 Durée : 6 semaines
 Dates : 2 mai au 13 juin (congé 23 mai)
 Animation : Danielle Bédard de Oxygène Santé Forme (oxygenesanteforme.com)
 Inscription : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 2)

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!

Endroit : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau) - **à l'extérieur lorsqu'il fera beau**
 Clientèle : 16 ans et plus
 Jour/heure : Lundi 18h15 à 18h45
 Participants : Minimum 14 Maximum 25
 Coût : 32\$
 Si inscription également au cours Brûleur 30= 55\$
 Durée : 6 semaines
 Dates : 2 mai au 13 juin (congé 23 mai)
 Animation : Danielle Bédard de Oxygène Santé Forme (oxygenesanteforme.com)
 Inscription : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 2)

COMPOSTAGE

Venez suivre une formation sur le compostage domestique, dans notre municipalité. L'activité est offerte par la coopérative de solidarité Les choux gras.

Endroit : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)
 Clientèle : Pour tous
 Jour/heure : Mardi 19h00 à 20h30
 Coût : Gratuit
 Date : 17 mai
 Animation : Les choux gras
 Inscription : compost@leschouxgras.com ou 581-997-1824



CENTRE DE VIE DE BELLECHASSE (Activités pour aînés)

Connaissez-vous le Centre de vie de Bellechasse? Il s'agit d'un lieu de rencontre pour les aînés de Bellechasse afin de socialiser, de se divertir, de faire de l'exercice, de s'amuser. Les services du Centre de vie de Bellechasse sont gratuits à l'exception des repas communautaires, voyages et certaines activités spécifiques (cours, magasinage, etc.).

Les activités ont lieu à différents endroits dans Bellechasse. À Saint-Henri, elles se déroulent au Centre récréatif de Saint-Henri au 120 rue Belleau.

- Conférence
- Après-midi dansant
- Retraités actifs
- Tournois de cartes
- Et autres

Consultez le tableau plus bas pour les activités offertes ou encore visitez le centredeviebellechasse.jimdo.com.



Objectifs

Préserver l'autonomie des personnes âgées, les retraitées, ou préretraitées et/ou la restaurer au besoin.

Faciliter l'intégration sociale et prévenir l'isolement en leur permettant de se rencontrer, de se renseigner et de se divertir.

Points de services

(1h d'exercices + 1h de jeu de groupe)

	Jour/heure	Intérieur
Saint-Lazare	Lundi : 9h00	Salle de la Villa sous le Clocher 178, rue Principale
Buckland	Lundi : 13h	Centre Communautaire 4344, rue Principale
Saint-Henri	Mardi : 9h15	Aréna St-Henri 120, rue Belleau
Sainte-Claire	Mardi : 13h30	Centre de Vie
Sainte-Claire	10h30: exercices	Centre de Vie
MERCREDI :	11h45: Dîner communautaire	55B rue de la fabrique
	13h: Jeu de groupe	
Saint-Charles	Jeudi : 9h30	HLM 2835, ave Royale
Honfleur	Jeudi : 13h30	Salle Fleur de Lys 336, rue St-Jean
Saint-Damien	12h : Dîner communautaire	Salle Académique
Jeudi	13h00 : activité de groupe + exercices	75, rue Gérard, St-Damien

Inscription requise et réservation de repas : Sainte-Claire (418) 883-4058

Activités majoritairement gratuites

Saint-Damien (418) 789-2054

Activités diversifiées animées par des éducatrices

Conditionnement physique adapté, sorties plein air, jeux d'habileté, d'observation et de société, dîner communautaire, après-midi dansant, conférences, sortie magasinage, voyage touristique ...

DANSE DE LIGNE COUNTRY POP INITIATION ET DÉBUTANT

Venez vous initier aux danses en ligne country les plus populaires. Le cours de danse en ligne country est vraiment unique en son genre. C'est facile, efficace, parfois énergique et absolument exaltant! Ses chorégraphies sont précises, répétitives et dansées en ligne, et ce, sans partenaire.

Endroit : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau) salle Desjardins
 Clientèle : 16 ans et plus
 Jour/heure : Initiation Mardi 18h45 à 19h45
 Débutant/novice Mardi 20h00 à 21h00
 Participants : Minimum 20 Maximum 50
 Printemps : 26 avril au 31 mai
 Durée : 6 semaines
 Coût : 60\$
 Animation : Laurent Allen laurentallen2177@hotmail.com
 Inscription : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 2)

MAMAN-BÉBÉ-BEDAINE (Cardio poussette)

Entraînements cardiovasculaire et musculaire variés et adaptés pour chaque phase de la période pré et postnatale. La kinésiologue responsable ajustera les exercices selon votre condition et vos particularités.

Clientèle : Femmes enceintes et nouvelles mamans avec bébé
 Endroit : Parc Multisport (rue Rolland) à l'extérieur
 Jour/heure : Mercredi 9h45 à 10h45
 Participants : Minimum 5 Maximum 15
 Coût : 80\$ la session ou 13\$ à la séance
 Printemps : 20 avril au 8 juin
 Durée : 8 semaines
 Inscription : Sabrina Turgeon au 418-882-8182 ou sabrinaturgeon1@gmail.com

MISE EN FORME 50+

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) **à l'extérieur lorsqu'il fera beau**
 Jour/heure : Lundi 8h45 à 9h45
 Durée : 6 semaines
 Coût : 1 cours de Rest'Actif : 60\$
 2 cours de Rest'Actif (Mise en forme + Stretching et tonus) : 108\$
 Dates : 2 mai au 13 juin (congé lundi 23 mai)
 Matériel : Apportez votre tapis d'entraînement
 Participants : Minimum 8 et maximum 22
 Animation : Rest'Actif, 418-834-7312
 Inscription : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 2)

SAMEDI-RÉPIT

Le Samedi-Répît est du répît de jour offert aux familles de jeunes de 6 à 21 ans porteurs de handicaps ou ayant des besoins particuliers vivant dans la MRC de Bellechasse.

Quand : Samedis du 2 avril au 18 juin

Horaire : 10h à 16h30

Endroit : Honfleur

Coût : 25\$ par jour

Animation : Association des personnes handicapées de Bellechasse

Informations et inscriptions : Mélina Labonté, intervenante communautaire au intercom@aphbellechasse.org ou 418-982-3328 poste 3

STRETCHING ET TONUS 50+

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) à l'**extérieur lorsqu'il fera beau**

Jour/heure : Jeudi 8h45 à 9h45

Coût : 1 cours de Rest'Actif : 60\$

2 cours de Rest'Actif (Mise en forme + Stretching et tonus) : 108\$

Dates : 5 mai au 9 juin (6 semaines)

Matériel : Apportez votre tapis d'entraînement

Participants : Minimum 8 et maximum 22

Animation : Rest'Actif, 418-834-7312

Inscription : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 2)

TENNIS (COURS)

Clientèle : Adulte (16 ans et plus)

Endroit : Terrains de tennis au Parc Multisport (rue Rolland)

Dates : Mardi 21 juin au 26 juillet (2 et 9 août reprise en cas de pluie) Durée : 6 semaines

Heure : 20h00 à 21h00

Coût : 83\$/session

Participants : Minimum 6 et maximum 16

Matériel requis : Vêtements de sport, raquette de tennis et bouteille d'eau

Animation : Académie de tennis Hugues Laverdière

Inscription : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 2)

TENNIS (réservation de terrain)

Emplacement des terrains : Parc Multisport (rue Rolland)

	Avantages	Réservation	Coût	
			Résident	Non-résident
Non-membre	Jouer en tout temps, si les terrains sont libres.	-	Gratuit	Gratuit
	Réserver un terrain le jour même selon les disponibilités (priorité aux membres)	(418) 882-2401 le jour même avant 15h30	5\$/terrain/heure Payable au bureau municipal	5\$/terrain/heure Payable au bureau municipal
Membre	Réserver une heure par semaine par deux membres du lundi au jeudi entre 18h et 23h	Inscription par téléphone au (418) 882-2401 Paiement par carte de crédit	Saison complète Étudiant : 35\$ Adulte : 45\$ Couple : 50\$ Famille : 65\$	Saison complète Étudiant : 65\$ Adulte : 110\$ Couple : 150\$ Famille : 185\$
	Réserver un terrain selon les disponibilités			
	Carte de membre qui donne priorité sur les non-membres			

Inscription : 418-882-2401 poste 501

- Les membres auront une heure chaque semaine réservée à leur nom (une heure par deux membres). * Le choix de l'heure se fera lors de l'inscription.
- Les membres recevront une carte de membre par la poste après s'être inscrit. Cette carte leur donnera priorité sur les non-membres.

ZUMBA

VENEZ DANSER AVEC ISABELLE POUR UNE BONNE CAUSE

En collaboration avec la Cité sportive, la Municipalité de Saint-Henri encourage Isabelle Faucher qui organise un PARTY ZUMBA!

Tous les fonds amassés pendant l'événement seront remis à La Course des Petits pas en cœur, dirigée par l'école Belleau Gagnon, afin de rénover la cour extérieure!

Inscriptions :

<https://www.gidigo.com/u/Municipalite-de-Saint-Henri/activity/10266/group/143199>

ZUMBA PARTY

ISABELLE FAUCHER

23 AVRIL DE 15H30 À 17H00

**ARÉNA DE SAINT-HENRI
SALLE DES BÂTISSEURS**

12\$

**TOUS LES FONDS SERONT REMIS
À LA COURSE DES PETITS PAS
EN COEUR DE SAINT-HENRI !**

PRIX DE PRÉSENCE À GAGNER

**cité
SPORTIVE**