

# Programmation des loisirs

Printemps-  
été 2023



MUNICIPALITÉ DE SAINT-HENRI

219 rue Commerciale, Saint-Henri

418 882-2401

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

Vous trouverez dans les pages suivantes les détails des activités de la session printemps-été 2023.

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 24 MARS 2023

### 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.

## Table des matières

### ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS

BASKET 1 <sup>ère</sup> à 3 <sup>e</sup> année.....	4
BASKET 4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année.....	4
CHEERLEADING .....	4
GYMNASTIQUE .....	5
PEINTURE (initiation) Spécial fin des classes.....	5
SOCCER St-Anselme.....	6
SOFTBALL MINEUR .....	6
TENNIS (COURS).....	6

### ACTIVITÉS POUR LES ADULTES

ABDOS ET FESSE DE FER .....	7
BRÛLEUR 30 .....	7
HIIT FITNESS .....	7
MAMAN-BÉBÉ-BEDAINE .....	8
MISE EN FORME 50+.....	8
STRETCHING ET TONUS 50+ .....	8
TRX.....	9
TENNIS (COURS).....	9
TENNIS (réservation de terrain) .....	9
ZUMBA.....	10

## BASKET 1<sup>ère</sup> à 3<sup>e</sup> année

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 15 ans d'expérience, l'EMBQ saura guider les jeunes joueurs dans l'apprentissage et dans l'atteinte de leur objectif.

Clientèle : Enfants de 1<sup>ère</sup> à 3<sup>e</sup> année  
 Endroit : Gymnase de l'école Belleau  
 Jour : Mardi  
 Horaire : 18h20 à 19h20  
 Dates : 9 mai au 6 juin  
 Durée : 5 semaines d'entraînements  
 Coût : 68\$/session  
 Participants : Minimum 8 et maximum 24  
 Matériel requis : Vêtements de sport et bouteille d'eau  
 Animation : École de Mini-Basketball de Québec  
 Inscription : <https://embq.proinscription.com/inscription> ou par téléphone 581-741-6658



## BASKET 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

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 15 ans d'expérience, l'EMBQ saura guider les jeunes joueurs dans l'apprentissage et dans l'atteinte de leur objectif.

Clientèle : Enfants de 4e à 6e année  
 Endroit : Gymnase de l'école Belleau  
 Jour : Mardi  
 Horaire : 19h20 à 20h20  
 Dates : 9 mai au 6 juin  
 Durée : 5 semaines d'entraînements  
 Coût : 68\$/session  
 Participants : Minimum 8 et maximum 24  
 Matériel requis : Vêtements de sport et bouteille d'eau  
 Animation : École de Mini-Basketball de Québec  
 Inscription : <https://embq.proinscription.com/inscription> ou par téléphone 581-741-6658



## CHEERLEADING

Endroit : École Belleau  
 Jour : Jeudi 11h15 à 12h40  
 Début : 23 mars 2023  
 Durée: 8 semaines (soit 8 cours de 1h)  
 Coût: 65\$ +taxes  
 Message : Prévoir un lunch froid tous les midis (obligatoire)  
 Inscription : [https://ecolededansemove.com/modalite\\_inscription/](https://ecolededansemove.com/modalite_inscription/)



\*\*Lors de l'inscription, le formulaire pour le service de garde est à remplir obligatoirement.

## GYMNASTIQUE

Endroit : École Gagnon  
 Jour : Mardi 11h15 à 12h40  
 Début : 21 mars 2023  
 Durée : 8 semaines (soit 8 cours de 1h)  
 Coût : 65\$ + taxes  
 Message : Prévoir un lunch froid tous les midis (obligatoire)  
 Animation : École de danse Move  
 Inscription : [https://ecolededansemove.com/modalite\\_inscription/](https://ecolededansemove.com/modalite_inscription/)



\*\*Lors de l'inscription, le formulaire pour le service de garde est à remplir obligatoirement.

## PEINTURE (initiation) Spécial fin des classes

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

Les jeunes artistes découvriront le plaisir de peindre sur une toile. Ils vont tout apprendre! Esquisse, coloration, techniques, mouvements artistiques bref, ils vont expérimenter le processus complet de création d'une toile. Tout ça à travers des projets amusants, stimulants et valorisants.

Que de nouveaux projets, pas de répétition, sauf en ce qui concerne le plaisir de partager l'amour pour l'art !

Date : Du mardi 9 mai au mardi 13 juin 2023  
 Durée : 6 semaines  
 Quand : Les mardis de 15h30 à 16h30 tout de suite après l'école  
 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
- La possibilité de voir ce qui se passe en cours sur la page Facebook des ArtDos.
- Accompagnement des jeunes en service de garde (école Belleau)
- Une fête de fin de session

Matériel non fourni :

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

École Belleau : L'enseignante va chercher et raccompagne les élèves au service de garde. Le document autorisation de sortie doit être rempli et retourner au service de garde <https://www.saint-henri.ca/programmation-des-loisirs/> .

École Gagnon : Les enfants doivent se déplacer seul à l'aréna. Pas de raccompagnement puisque le local est situé juste de l'autre côté de la rue.

Enseignante : Mélanie Bissonnette / 581-996-3546 / [melanie@dessinacademie.com](mailto:melanie@dessinacademie.com)  
 Message Site web: <https://dessinacademie.com/> Facebook: @dessinacademielesartdos  
 Inscription : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 2)

## SOCGER St-Anselme



Inscriptions du 13 mars jusqu'au 10 avril <https://www.griffonsdebellechasse.ca/>

## SOFTBALL MINEUR

**Softball mineur**  
*St-Henri*



**Suivez la page  
Facebook**

 **softball mineur st-henri**

**pour les  
inscriptions**





mise à jour 24 mars 2022

**Informations**  
softballmineursthenri@gmail.com  **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 multisports sur la rue Rolland  
 Dates : 19 juin au 25 juillet (1<sup>er</sup> et 8 août en reprise en cas de pluie)  
 Durée : 6 semaines  
 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)  
 Horaire et tarifs :

Jour	Heure	Catégorie	Participants	Coût (taxes incluses)
Mardi	18h à 19h	6 à 9 ans	Minimum 6 Maximum 16	75\$
	19h à 20h	10 à 15 ans	Minimum 6 Maximum 16	

## 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) - salle Desjardins

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 18h45 à 19h15

Participants : Minimum 11 Maximum 25

Coût : 32\$ (Si inscription également au cours Brûleur 30= 50\$)

Durée : 6 semaines

Printemps 2023 : 17 avril au 5 juin (congé 8 et 15 mai)

Animation : Danielle Bédard de Oxygène Santé Forme

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) salle Desjardins

Clientèle : 16 ans et plus

Jour/heure : Lundi 18h15 à 18h45

Participants : Minimum 11 Maximum 25

Coût : 32\$ (Si inscription également au cours Abdos et fesses de fer = 50\$)

Durée : 6 semaines

Printemps 2023 : 17 avril au 5 juin (congé 8 et 15 mai)

Animation : Danielle Bédard de Oxygène Santé Forme

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

## HIIT FITNESS

Le cours est basé sur une méthode d'entraînement par intervalles de haute intensité, composée de périodes d'action et de repos, ce qui permet de brûler un maximum de calories pendant la séance et 24h après! Le HIIT favorise le renforcement musculaire, la perte de gras, l'amélioration de l'endurance et du cardio! Un cours ultra complet où le plaisir est au rendez-vous!!

Clientèle : Toutes personnes de 16 ans et plus. L'entraîneuse prend soin de donner plusieurs options afin que le cours soit adapté à tous. Tout le monde y met sa propre intensité et y va à son propre rythme selon ses capacités du moment!

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

Jour/heure : Mercredi 19h à 20h

Coût : 100\$

Dates : 29 mars au 17 mai (durée 8 semaines)

Matériel : Tapis d'entraînement, chaussures de sport et une gourde d'eau

Participants : Minimum 10 et maximum 55

Animation : Jessica Labrecque-Caron de JessisFitness [jessicalc1177@gmail.com](mailto:jessicalc1177@gmail.com)

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

## MAMAN-BÉBÉ-BEDAINE

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

Clientèle : Femmes enceintes et nouvelles mamans avec bébé  
 Endroit : Centre récréatif, salle Desjardins /  
 à l'extérieur au parc Multi sport (rue Rolland) pour la session printemps-été  
 Jour/heure : Mercredi 9h45 à 10h45  
 Participants : Minimum 5, Maximum 15  
 Coût : 80\$ la session ou 13\$ par cours  
 Printemps : 15 mars au 3 mai  
 Printemps-été : 10 mai au 28 juin  
 Durée : 8 semaines  
 Inscription : Sabrina Turgeon au 418-882-8182 ou [sabrinaturgeon1@gmail.com](mailto: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 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 8h30 à 9h30  
 Coût : 45\$, rabais de 10% pour le deuxième cours Rest'actif  
 Printemps: 27 mars au 24 avril (congé lundi de Pâques 10 avril) - Durée 4 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)

## 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)  
 Jour/heure : Jeudi 8h45 à 9h45  
 Coût : 45\$, rabais de 10% pour le deuxième cours Rest'actif  
 Printemps: 30 mars au 20 avril (durée 4 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)

## TRX

Une forme d'entraînement en suspension au cours duquel votre corps sert à la fois de levier et de résistance. En utilisant des sangles suspendues à un point d'ancrage, l'instructeur vous aide à accomplir des exercices qui sollicitent chacun de vos muscles. C'est un entraînement complet et rapide pour tous les muscles. Convient à tous, quel que soit votre niveau de forme physique.

Clientèle : Toute personne âgée de 16 ans et plus  
 Endroit : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)  
 Jour/heure : Mercredi 19h00 à 20h00  
 Participants : Minimum 8 Maximum 10  
 Printemps 2023 : 12 avril au 31 mai (congé 10 et 17 mai)  
 Durée : 6 semaines  
 Coût : 65\$  
 Animation : Danielle Bédard de Oxygène Santé Forme  
 Inscription : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 2)

## TENNIS (COURS)

Clientèle : Adulte (16 ans et plus)  
 Endroit : Terrains de tennis au parc multisports sur la rue Rolland  
 Jour : Mardi  
 Dates : 20 juin au 25 juillet (1er et 8 août en reprise en cas de pluie) - Durée 6 semaines  
 Coût : 88\$/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)

## TENNIS (réservation de terrain)

Emplacement des terrains : Parc Multisport (rue Rolland à l'arrière du Pétro-Canada)  
 Surface : Les deux terrains sont en gazon synthétique.

	Avantages	Réservation	Coût	
			Résident	Non-résident
<b>Non-membre</b>	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
<b>Membre</b>	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

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme tels 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 18h30 à 19h30  
Endroit : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)  
Durée : 6 semaines  
Printemps: Lundi 10 avril au 15 mai  
Coût : 65\$  
Animation : Isabelle Faucher - Instructeur ZumbaZIN  
Participants : Minimum 10  
Inscription : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 2)