

# PROGRAMMATION HIVER 2019



## Comment s'inscrire :

- Par Internet au [www.villest-pie.ca](http://www.villest-pie.ca)
- Par la poste avec le coupon d'inscription
- **AUCUNE INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE**

## Période d'inscription :

- Priorité aux **résidents** seulement : du 7 janvier à 10 h au 14 janvier à 10 h.
- Pour tous : du 14 janvier à 10 h au 18 janvier à midi.

*Veuillez prendre note qu'il n'y aura aucune priorité accordée aux personnes inscrites aux dernières sessions.*

## PAIEMENT :

- Date limite pour le paiement de votre inscription : **28 janvier 2019 à 10 h.**
- Modes de paiement acceptés : argent comptant, chèque daté du jour de l'inscription au nom de la **Ville de Saint-Pie**, par Accès D ou par débit. Toute inscription qui demeure impayée après le 28 janvier 2019 à 10 h sera annulée.
- Des frais de 20 \$ seront facturés pour tout chèque retourné par une institution financière.

## FRAIS DE RETARD :

Des frais supplémentaires de 5 \$ vous seront facturés pour toute inscription en retard, à **partir du 28 janvier à 10 h.**

## ANNULATION :

Le Service des loisirs se réserve le droit d'annuler ou de modifier l'horaire d'une activité sans avis préalable.

## REMBOURSEMENT :

En cas d'annulation d'une activité par le Service des loisirs, les personnes déjà inscrites seront remboursées en totalité.

Si vous annulez votre inscription avant la date du début du cours, des frais d'administration de 15 % seront retenus de votre paiement. Si vous abandonnez un cours lorsqu'il a débuté, aucun remboursement ne sera possible, sauf sur présentation d'une preuve médicale démontrant l'impossibilité de pouvoir continuer à participer. Dans ce cas-ci, le montant des cours non suivis sera remboursé.

## POUR INFORMATIONS :

Votre Service des loisirs : 450 772-2488, poste 236  
Courriel : [loisirs@villest-pie.ca](mailto:loisirs@villest-pie.ca)

La programmation est également disponible sur le site internet de la ville de Saint-Pie au [www.villest-pie.ca](http://www.villest-pie.ca)

## PROGRAMMATION JEUNESSE ET FAMILIALE

### BASKETBALL 6-9 ANS/10-12 ANS

Cours de basket-ball pour tous les niveaux. Vêtements et chaussures de sport obligatoires. Apportez une bouteille d'eau.

#### Horaire et clientèle :

**6-9 ans :** Mardi 18 h à 18 h 45

**10-12 ans :** Mardi 18 h 45 à 19 h 30

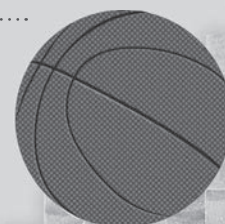
**Dates :** 22 janvier au 16 avril

**Arrêt :** 5 mars

**Coût :** Résidant : 32 \$/non-résidant : 40 \$

**Endroit :** Centre sportif et culturel au 50, rue Garneau

**Professeur :** Sébastien Pinard



### Cours de danse mixte : jazz, contemporain et Hip hop

#### INITIATION 3 ANS

Apprentissage des pas de danse. Apportez une bouteille d'eau. Bas ou chaussons antidérapants obligatoires (disponibles chez Walmart). Maillot de danse facultatif.

**Horaire :** Dimanche de 8 h 30 à 9 h 15, du 20 janvier au 28 avril

**Arrêts :** 17 mars, 21 avril

**Durée :** 12 semaines

**Coût :** Résidant : 56 \$/non-résidant : 70 \$

#### INITIATION 4-5 ANS

Apprentissage des pas de danse. Apportez une bouteille d'eau. Bas ou chaussons antidérapants obligatoires (disponibles chez Walmart). Maillot de danse facultatif.

**Horaire :** Dimanche de 9 h 15 à 10 h 15, du 20 janvier au 28 avril

**Arrêts :** 17 mars, 21 avril

**Durée :** 12 semaines

**Coûts :** Résidant: 58 \$/non-résidant : 72 \$



#### DÉBUTANT 6-8 ANS

Apportez une bouteille d'eau. Bas ou chaussons antidérapants obligatoires (disponibles chez Walmart). Portez des vêtements confortables pour bouger!

**Horaire :** dimanche de 10 h 15 à 11 h 15, du 20 janvier au 28 avril

**Arrêts :** 17 mars, 21 avril

**Durée :** 12 semaines

**Coûts :** résidant : 58 \$/non-résidant : 72 \$

#### INTERMÉDIAIRE 9-12 ANS

Apportez une bouteille d'eau. Bas ou chaussons antidérapants obligatoires (disponibles chez Walmart). Portez des vêtements confortables pour bouger!

**Horaire :** dimanche de 11 h 30 à 13 h, du 20 janvier au 28 avril

**Arrêts :** 17 mars, 21 avril

**Durée :** 12 semaines

**Coûts :** résidant : 60 \$/non-résidant : 75 \$

#### PROFESSEURE : KEITH TÉTREAULT

**Lieu :** Pavillon des loisirs situé au 165, rue Lacasse

Il y aura une présentation des acquis en fin de session le **28 avril au Centre sportif et culturel (50, rue Garneau).**  
Vous aurez plus de détails au cours de la session.

## Gymnastique

### GYMNASTIQUE 3 ANS ET 4-5 ANS

Voici le cours idéal pour vos enfants afin de favoriser leur développement moteur global, le tout dans un contexte ludique. Les jeunes pourront améliorer et développer leur équilibre, leur agilité, l'orientation spatiale et les mouvements de leur corps à l'aide de jeux et divers exercices.

#### Groupe des 3 ans

**Horaire :** samedi de 8 h à 8 h 45, du 19 janvier au 4 mai

**Arrêts :** 26 janvier, 2 mars, 9 mars, 6 avril, 27 avril

**Durée :** 12 semaines

**Coûts :** résidant : 56 \$/non-résidant : 70 \$

**Cours donnés par :** Alexianne Leduc et Coralie Côté (assistante)

#### Groupe des 4-5 ans

**Horaires :** - Groupe 1 : samedi de 8 h 45 à 9 h 30, du 19 janvier au 4 mai

- Groupe 2 : samedi de 9 h 30 à 10 h 15, du 19 janvier au 4 mai

**Arrêts :** 26 janvier, 2 mars, 9 mars, 6 avril, 27 avril

**Durée :** 12 semaines

**Coûts :** Résidant : 56 \$/non-résidant : 70 \$

**Cours donnés par :** Alexianne Leduc et Coralie Côté (assistante)

### GYMNASTIQUE 6-7 ANS

Le cours est rempli d'activités physiques et gymniques et de jeux, afin de rendre le tout amusant!

**Horaire :** samedi de 10 h 30 à 11 h 45, du 19 janvier au 4 mai

**Arrêts :** 26 janvier, 2 mars, 9 mars, 6 avril, 27 avril

**Durée :** 12 semaines

**Coûts :** résidant : 62 \$/non-résidant : 78 \$

**Cours donnés par :** Alexianne Leduc et Coralie Côté (assistante)

### GYMNASTIQUE RÉCRÉATIVE 8-14 ANS

Continuité du cours des 6-7 ans en leur proposant des plus grands défis, comme des saltos par en avant et par en arrière (« front flip » et « back flip ») avec de l'aide.

**Horaire :** Samedi de 11 h 45 à 13 h 15, du 19 janvier au 4 mai

**Arrêts :** 26 janvier, 2 mars, 9 mars, 6 avril, 27 avril

**Durée :** 12 semaines

**Coûts :** résidant : 65 \$/non-résidant : 81 \$

**Cours donnés par :** Alexianne Leduc et Coralie Côté (assistante)

### GYMNASTIQUE NIVEAUX AVANCÉ ET ÉLITE

Cours spécialisé en gymnastique permettant aux jeunes d'apprendre et de perfectionner le flic-flac (« back flip ») et le salto avant (« front flip ») seul (maximum de 20 participants).

**Horaire :** jeudi de 18 h 30 à 20 h 15, du 24 janvier au 18 avril

**Arrêt :** 7 mars

**Durée :** 12 semaines

**Coûts :** résidant : 68 \$/non-résidant : 85 \$

**Cours donnés par :** Patrick Boudreau

Tous les cours sont donnés au Pavillon Bon-Séjour au 145, rue de La Présentation (passez par la cour arrière)

Il y aura une présentation des acquis en fin de session

le dimanche 5 mai au Centre sportif et culturel (50, rue Garneau).

Vous aurez plus de détails au cours de la session.

## Karaté shinkyokushin pour tous les niveaux

Les cours offerts sont traditionnels, car le karaté n'est pas un sport, mais un art. Le karaté vous donne de la confiance en soi, une meilleure estime de soi, de la discipline et le respect envers tout être vivant. Le karaté aide aussi à la coordination.

### 4-6 ANS (MINI KARATÉ)

**Horaire :** jeudi de 17 h 45 à 18 h 30, du 17 janvier au 18 avril

**Arrêt :** 24 janvier, 7 mars

**Durée :** 12 semaines

**Coût :** résidant : 60 \$/non-résidant : 75\$

### 7-10 ANS

**Horaire :** jeudi de 18 h 40 à 19 h 40, du 17 janvier au 18 avril

**Arrêt :** 24 janvier, 7 mars

**Durée :** 12 semaines

**Coût :** résidant : 70 \$/non-résidant : 88 \$

### ADULTES ET JEUNES DE 11 ANS +

**Horaire :** jeudi de 19 h 45 à 20 h 45, du 17 janvier au 18 avril

**Arrêt :** 24 janvier, 7 mars

**Durée :** 12 semaines

**Coût :** résidant : 80 \$/non-résidant : 100 \$

**Cours donnés par :** Sensei Carlos Santizo, 3e dan Dojo Shin, Montérégie

**Lieu :** Centre sportif et culturel au 50, rue Garneau

Kimono (avec broderie du dojo de 65 \$ tx incluse) et équipement non inclus (doit être acheté auprès du professeur). Si vous possédez déjà un kimono il vous sera permis de l'utiliser, sauf si vous participez à des compétitions. Nous vous demanderons par contre, lorsque le temps sera venu de le renouveler, d'en faire l'achat auprès du professeur. Les passages de ceinture, compétition et séminaires ne sont pas inclus.



### MINI YOGA PARENT-ENFANT 3 À 5 ANS **\*\*NOUVEAUTÉ!\*\***

Découvrez avec votre enfant le merveilleux monde du yoga ! Des aventures créatives et ludiques (chansons, musique, etc.) qui apporteront douceur au corps et à l'âme. Ce cours combine des postures, la pleine conscience, la gestion des émotions, la respiration et la relaxation. Les bienfaits sont multiples : au niveau du corps, on travaille la souplesse, l'équilibre et la force. Diminue le stress et l'anxiété. Les tapis de sol vous seront fournis. Portez des vêtements confortables.

**Horaire :** lundi 18 h 15 à 19 h, du 21 janvier au 1er avril

**Arrêt :** 4 mars

**Durée :** 10 semaines

**Coûts pour le parent et son enfant :** résidant : 60 \$ /non-résidant : 75 \$

**Professeure :** France Couture

**Lieu :** Pavillon Bon-Séjour au 145, rue La Présentation, passez par l'arrière.

### MULTISPORTS 7-11 ANS

**\*\*NOUVELLE SESSION, NOUVEAUX SPORTS!\*\***

Programmation variée à chaque cours ET à chaque session, incluant échauffements, jeux actifs et la pratique de plusieurs sports. Exemples de sports pratiqués : tchoukball, spikeball, intercrosse, soccer, hockey balle et plus encore.

Vêtements et chaussures de sport obligatoires. Apportez une bouteille d'eau.

**Horaire :** Mercredi de 18 h à 19 h, du 23 janvier au 17 avril

**Arrêt :** 6 mars

**Durée :** 12 semaines

**Coûts :** résidant : 32 \$/non-résidant : 40 \$

**Activité animée par :** Cassandra Leclerc

**Lieu :** Centre sportif et culturel au 50, rue Garneau

### COURS PRÊTS À RESTER SEULS, POUR LES 9 ANS ET PLUS

Ce cours te permettra de :

- Demeurer seul(e) à la maison
- Respecter les règles établies par tes parents
- Faire des choix responsables
- Assurer ta sécurité

**Horaire :** dimanche le 27 janvier de 9 h à 15 h 30 (DINER SUR PLACE)

**Lieu :** bibliothèque municipale (309, rue Notre-Dame)

**Coûts incluant le manuel de formation :**

résidant : 40 \$/non-résidant : 50 \$

**Formatrice :** Carole Gélinas, accréditée par la Croix Rouge

**\*\*Exigence :** Les jeunes doivent être âgés de 9 ans à la date du cours\*\*

**Ce qu'il faut apporter :**

Un lunch froid avec des collations, une bouteille d'eau, du papier et des crayons.

### COURS GARDIENS AVERTIS, POUR LES 11 ANS ET PLUS

Ce cours te permettra de :

- Prendre soins des jeunes et moins jeunes enfants
- Prévenir les blessures
- Donner les premiers soins
- Te permette de gagner des sous

**Horaire :** dimanche le 10 mars de 8 h à 16 h (DINER SUR PLACE)

**Lieu :** hall d'entrée du Centre sportif et culturel (50, rue Garneau)

**Coûts incluant le manuel de formation :**

résidant : 40 \$/non-résidant : 50 \$

**Formatrice :** Carole Gélinas, accréditée par la Croix Rouge

**\*\*Exigence :** Les jeunes doivent être âgés de 11 ans à la date du cours\*\*

**Ce qu'il faut apporter :**

Un lunch froid avec des collations, une bouteille d'eau, une poupée équivalente à un bébé, un crayon à mine, une gomme à effacer, un stylo et du papier brouillon.

## PROGRAMMATION ADULTE

### CLUB DE MARCHÉ POUR TOUS

**Vous désirez vous ajouter au groupe déjà existant? Sans problème!** Toutes les raisons sont bonnes pour marcher; différentes longueurs de trajets et différentes vitesses de marche dans le club, ne soyez pas inquiet on vous attend!!!!

**Horaire :** Mardi 9 h à 10 h, dès le 22 janvier

**Gratuit!!!**

**Départ du Pavillon des loisirs** au 165, rue Lacasse



### PIYO LIVE

Le PiYo LIVE est une merveilleuse discipline inspirée du yoga et du pilates. Ultra dynamique, dans ce cours de groupe on travaille les muscles en extension, ce qui aide à sculpter une silhouette. n travaille les muscles en extension, ce qui, croyez-moi, sculpte une silhouette incroyable.

**Horaire :** Mercredi de 19 h 45 à 20 h 45, du 23 janvier au 17 avril

**Arrêts :** 13 février, 6 mars et 10 avril

**Coûts :** résidant : 65 \$/non-résidant : 82 \$

**Durée :** 10 semaines

**Professeure :** Kim Hébert

**Lieu :** Local de la FADOQ au 301, rue Notre-Dame

# \*Profitez d'un rabais en vous inscrivant au combo Fesses de fer et Essentrics-stretching!\*

## FESSES DE FER

Cours moitié cardio-vasculaire et moitié musculation des membres inférieurs (cuisses, fesses et ventre). L'objectif est de faire travailler le cœur, augmenter la dépense calorique et raffermir les membres inférieurs.

**Horaire :** Lundi de 19 h 20 à 20 h 20, du 21 janvier au 15 avril

**Arrêt :** 4 mars

**Durée :** 12 semaines

**Coûts :** résidant : 55 \$/non-résidant : 69 \$

**Cours donnés par :** Amélie Martin

**Lieu :** Pavillon Bon-Séjour au 145, rue de La Présentation.

Passez par l'arrière.

## ESSETRICS-STRETCHING

Ce cours permet d'étirer, de renforcer, d'affiner votre corps et d'améliorer votre posture tout en relâchant les zones tendues ou encore libérer vos articulations. Les exercices sont faits dans une ambiance de détente, à un rythme lent et contrôlé afin de permettre une meilleure qualité d'exécution des mouvements.

**Horaire :** Lundi de 20 h 30 à 21 h 15, du 21 janvier au 15 avril

**Arrêt :** 4 mars

**Durée :** 12 semaines

**\*Coûts :** - Seulement Essentrics-stretching : résidant : 40 \$/non-résidant : 50 \$  
- Combo avec Fesses de fer : résidant : 33 \$/non-résidant : 42 \$

**Cours donnés par :** Amélie Martin

**Lieu :** Pavillon Bon-Séjour au 145, rue de La Présentation. Passez par l'arrière.

## MISE EN FORME POUR 50 ANS ET PLUS

Exercices de mise en forme adaptés à vos besoins.

**Horaire :** mardi de 10 h à 11 h, du 22 janvier au 16 avril

**Arrêt :** 5 mars

**Durée :** 12 semaines

**Coûts :** résidant : 58 \$/non-résidant : 72 \$

**Professeure :** Amélie Martin, entraîneur personnel au Centre ADN

**Lieu :** Pavillon des loisirs au 165, rue Lacasse

## SUPER WORKOUT 90 MINUTES **\*\*NOUVEAUTÉ!\*\***

Le cours de Super Workout c'est : 30 minutes de cardio, 30 minutes de musculation de tout le corps et 30 minutes d'étirements et de stretching. C'est donc un entraînement plus que complet, le tout en 90 minutes !

**Horaire :** mercredi de 19 h 30 à 21 h,  
23 janvier au 17 avril

**Arrêt :** 6 mars

**Durée :** 12 semaines

**Coûts :** résidant : 80 \$/non-résidant : 100 \$

**Professeure :** Amélie Martin

**Lieu :** Pavillon Bon-Séjour au  
145, rue La Présentation.  
Passez par l'arrière. au 50, rue Garneau

## SPORTS LIBRES – PAYABLES À LA FOIS

Aucune inscription requise. Premiers arrivés, premiers servis!

**Badminton libre :** apportez votre raquette et vos volants.

**Horaire :** mardi de 19 h 45 à 21 h 30,  
du 22 janvier au 16 avril

**Arrêt :** 5 mars

**Coûts :** résidant : 3 \$/non-résidant : 4 \$

**Lieu :** Centre sportif et culturel au  
50, rue Garneau

**Pickleball :** prêt de raquettes et balles sur place

**Horaire :** jeudi de 18 h à 20 h, du 17 janvier  
au 18 avril

**Arrêt :** 24 janvier, 7 mars

**Coûts :** résidant : 3 \$/non-résidant : 4 \$

**Lieu :** Centre sportif et culturel,  
50 rue Garneau



## VOLLEYBALL RÉCRÉATIF

Joignez-vous au groupe, peu importe votre niveau de jeu! Les équipes sont faites sur place entre les joueurs. Il y a un nombre limité de places disponibles, alors faites vite!

**Horaire :** mercredi 19 h à 21 h 30, du 23 janvier  
au 17 avril

**Arrêt :** 6 mars

**Durée :** 12 semaines

**Coûts :** résidant : 32 \$/non-résidant : 40 \$

**Lieu :** Centre sportif et culturel au  
50, rue Garneau

## YOGA

Postures, pratiques de respiration, relaxation profonde et introduction à la méditation pour un mieux-être global, gestion du stress et connaissance de soi.

**Horaire :** mercredi de 18 h à 19 h 30,  
du 16 janvier au 3 avril

**Arrêt :** 13 février et 6 mars

**Durée :** 10 semaines

**Coûts :** résidant : 102 \$/non-résidant : 128 \$

**Professeure :** Dominique Tremblay

**Lieu :** local de la FADOQ au  
301, rue Notre-Dame

## ZUMBA

### (EMMENEZ VOS ENFANTS DE 7 À 15 ANS, C'EST GRATUIT!)

Conçu pour les parents souhaitant partager la Zumba avec leurs enfants. Venez apprécier ce moment de partage en famille! Expérience de mise en forme. Un mélange d'entraînement cardio-vasculaire et musculaire qui apporte des résultats sur des rythmes et des styles musicaux internationaux.

Un maximum de plaisir avec des chorégraphies pour petits et grands.

Le parent est responsable de la conduite de son enfant durant les cours. Les enfants doivent rester dans le gymnase obligatoirement, aucune circulation n'est permise dans les couloirs de l'école, en dehors du gymnase.

**Horaire :** mercredi de 18 h 15 à 19 h 15, du 23 janvier au 17 avril

**Arrêt :** 13 février, 6 mars et 10 avril

**Coûts :** - Résidant : 65 \$ pour le parent, gratuit pour l'enfant  
- Non-résidant : 82 \$ pour le parent, gratuit pour l'enfant

**Durée :** 10 semaines

**Professeure :** Kim Hébert

**Lieu :** Pavillon Bon-Séjour au 145, rue La Présentation.  
Passez par l'arrière.

## Soirée spéciale pour les 5 à 12 ans : on garde vos enfants pour la Saint-Valentin !

Chers parents, voici l'occasion parfaite pour profiter d'une petite soirée en amoureux, pour la Saint-Valentin!

L'équipe du camp de jour a préparé toute une soirée pour les jeunes! Vos enfants seront entre bonnes mains.

**Programmation :** sports, recettes de pizzas en chocolat et suçons à la guimauve, compétition de jeux et projection de film.

**Quand :** samedi 16 février, de 17 h 15 à 21 h 30

**Coûts :** 1<sup>er</sup> enfant 10 \$ 2<sup>e</sup> enfant 8 \$ 3<sup>e</sup> enfant et plus 6 \$

**Lieu :** Centre sportif et culturel au 50, rue Garneau

**À apporter :** collations, bouteille d'eau et une couverture pour le film!

**À NOTER :** des frais s'appliqueront pour tout retard, à partir de 21 h 35.

Inscription requise.  
Le nombre de places disponibles est limité.

Pour plus d'informations,  
contactez le Service des loisirs au 450 772-2488  
poste 236 • loisirs@villest-pie.ca

## Coupon d'inscription PROGRAMMATION HIVER 2019

Pour inscrire plus d'une personne, faire une photocopie du coupon.

Nom et prénom du participant : \_\_\_\_\_

Âge (enfant seulement) : \_\_\_\_\_ Date de naissance (obligatoire pour tous) : \_\_\_\_\_

Numéro d'ass. maladie (pour tous) : \_\_\_\_\_ Maladie/allergie : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Nom des **deux parents** : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Téléphone d'urgence : \_\_\_\_\_ Répondant : \_\_\_\_\_

Titre de(s) activité(s) : \_\_\_\_\_



J'autorise la prise d'images (photos ou vidéo) durant les cours et les activités auxquelles je participe, par la Ville de Saint-Pie ou un de leur représentant. Ces images pourront être utilisées par la Ville de Saint-Pie comme elle le juge bon.

Remplir le coupon d'inscription et le retourner par la poste avec votre paiement à l'adresse suivante :

Service des loisirs 77, rue Saint-Pierre  
Saint-Pie Québec J0H 1W0. Le chèque doit être fait à l'ordre de : Ville de Saint-Pie.