

# PROGRAMMATION Printemps-été 2018

## COMMENT S'INSCRIRE

- PAR LA POSTE AVEC LE COUPON À LA FIN DE LA PROGRAMMATION
- PAR INTERNET au [www.villest-pie.ca](http://www.villest-pie.ca)

AUCUNE INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE

## PÉRIODE D'INSCRIPTION :

- Pour les résidants : du 20 mars au 30 mars dès 9 h
  - Pour tous : du 30 mars à 9 h au 4 avril à 9 h
- Veillez prendre note qu'il n'y aura aucune priorité accordée aux personnes inscrites aux dernières sessions. Merci.

## PAIEMENT :

Le paiement de votre inscription aux activités devra être fait dans les 5 jours ouvrables après la date de fin des inscriptions (soit le 12 avril), en argent comptant, par chèque daté du jour de l'inscription au nom de la Ville de Saint-Pie ou par Accès D, sans quoi, votre inscription sera annulée. Veuillez prendre note que des frais de 20 \$ seront facturés pour tout chèque sans provision.

## FRAIS DE RETARD :

Des frais supplémentaires de 5 \$ vous seront facturés pour toute inscription en retard, soit après le 4 avril.

## 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 prouvant l'impossibilité de continuer à participer. Dans ce cas-ci, le montant des cours annulés sera remboursé.

## POUR INFORMATIONS :

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

## TENNIS

**CARTE DE MEMBRE donnant accès au terrain de tennis :**

13 ans et plus : Résidant 20 \$ Non-résidant 25 \$

12 ans et moins : Résidant 13 \$ Non-résidant 16,25 \$

Familiale : Résidant 40 \$ Non-résidant 50 \$

### Important!

Une clé qui donne accès au terrain est incluse avec chacune des cartes de membres. Si vous désirez plus d'une clé, un montant de 3 \$ vous sera demandé.

## COURS DE TENNIS

Les cours de tennis seront donnés par l'équipe de Richard Soucy (professeur de tennis à l'InterPlus de Granby).

**Mercredis** 16, 23, 30 mai, 6 et 13 juin

5-7 ans : 18 h à 19 h 15 95 \$ résidant

8-15 ans : 19 h 15 à 20 h 30 95 \$ résidant

16 ans et plus : 20 h 30 à 21 h 45 95 \$ résidant

Soir de température incertaine : les participants doivent consulter le site internet [www.interplus.qc.ca/tennis](http://www.interplus.qc.ca/tennis) à partir de 15 h afin de se faire confirmer si le cours a lieu.

## COURS PRÊTS À RESTER SEULS

Cours accrédité par la Croix Rouge

### Pour te permettre de :

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

**Horaire** Dimanche le 10 juin de 9 h à 15 h 30  
(DÎNER SUR PLACE, apportez un lunch froid)

**Clientèle** Pour les jeunes de 9 ans et plus.  
Les jeunes doivent être âgés obligatoirement de 9 ans au 10 juin

**Coût** Résidant 40 \$ volume compris  
Non-résidant 50 \$ volume compris

**Endroit** Pavillon des loisirs 165, rue Lacasse

**Ce qu'il faut apporter** Un lunch, papier et crayon

**Professeure** Carole Gélinas

## COURS DE GARDIENS AVERTIS

Cours donné par RCR Premiers Soins, accrédité par la Croix Rouge

**Horaire** Samedi le 9 juin de 8 h à 16 h  
(DÎNER SUR PLACE, apportez un lunch froid)

**Clientèle** Pour les jeunes de 11 ans et plus.  
Les jeunes doivent être âgés obligatoirement de 11 ans au 9 juin.

**Coût** Résidant 40 \$ volume compris  
Non-résidant 50 \$ volume compris

**Endroit** Pavillon des loisirs 165, rue Lacasse

**Ce qu'il faut apporter** Une poupée équivalente à un bébé, un crayon à mine, une gomme à effacer, un stylo et du papier brouillon.

**Professeure** Carole Gélinas

## SOCCER 3-4 ANS POUR LE PLAISIR!

8 rencontres sont au programme

**Lieu** Parc des loisirs au Domaine Bousquet, rue Bousquet

**Animé par** Martine Leduc et André Bérard

**Clientèle** 3-4 ans : 17 h 45 à 18 h 30  
3-4 ans : 18 h 35 à 19 h 20

**Mardis** 22 mai au 10 juillet

**Coût** Résidant : 42 \$  
Non résidant : 53 \$

**Ballon inclus**

## SOCCER FÉMININ

De la mi-mai à la mi-août

**Clientèle** 18 ans

**Coût** 65 \$ résidant  
82 \$ non résidant

**Tenue** À moins de détenir votre chandail de la ligue, 20 \$ obligatoire  
Municipalités participantes : Saint-Damase, Saint-Césaire, Saint-Jean Baptiste, Farnham et Rougemont

## YOGA

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

**Clientèle** adulte  
**Mercredis** 25 avril au 13 juin de 18 h à 19 h 30  
**Coût** Résident : 68 \$ Non-résident : 85 \$  
**Lieu** Local de la FADOQ 301, rue Notre-Dame  
**Professeure** Dominique Tremblay  
Apportez une couverture et porter des vêtements souples.

## KANGOO BOOT CAMP

**NOUVEAUTÉ**

Entraînement de style militaire pratiqué en intervalles d'exercices d'aérobic entre coupés d'exercice de musculation. Programme hautement motivant et adapté pour tous les âges et tous les niveaux de forme physique.

**Lieu** Extérieur, départ du gymnase du pavillon Bon Séjour.  
En cas de pluie à l'intérieur  
**Dates** Les jeudis, 3 mai au 5 juillet  
18 h 30 à 19 h essaies de bottes pour ceux qui en louent  
19 h à 20 h cours  
**Coût** Résident : 90 \$. Obligatoire : apportez vos bottes Kangoo  
Non-résident : 112 \$. Obligatoire : apportez vos bottes Kangoo  
Résident : 140 \$ (50 \$ pour la location de bottes Kangoo)  
Non-résident : 162 \$ (50 \$ pour la location de bottes Kangoo)  
**Professeure** Marie-Noëlle Vary

## ZUMBA PARENT/ENFANT

ÂGE RECOMMANDÉ POUR LES ENFANTS de 7 à 15 ANS

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 doit s'assurer que l'enfant participe de façon adéquate. Dans le cas que l'enfant choisi de prendre une pause il devra s'asseoir sur le banc et encourager les autres participants. Aucun enfant qui circule dans l'aire de cours et dans l'école ne sera toléré.**

**Horaire** Mercredi de 18 h 15 à 19 h 15  
**Dates** 2 mai au 20 juin (8 semaines)  
**Coût** Résident : 38 \$ par adulte (16 ans et +) enfant gratuit  
non-résident : 48 \$ par adulte (16 ans et +) enfant gratuit  
**Endroit** Au pavillon Bon Séjour de l'école Au Coeur-des-Monts  
Passez par la cours arrière  
**Professeure** Kim Hébert

## CLUB DE MARCHÉ

Toutes les raisons sont bonnes pour marcher, réfléchir, garder la forme, favoriser la digestion, observer la nature, rencontrer des amis. Si votre raison n'est pas dans la liste, elle est tout aussi bonne et on vous attend pour marcher avec nous!!! Nos activités s'adressent aux adultes de tous âges et de tous niveaux de forme physique.

Tous les mardis et mercredis de 9 h à 10 h  
**Lieu** Pavillon des loisirs  
**Coût** GRATUIT

## MISE EN FORME POUR 50 ANS ET PLUS

Exercices légers afin de garder la forme.  
Les mardis, 1er mai au 19 juin, de 9 h à 10 h (8 semaines)  
**Résident** 36 \$ Non-résident 45 \$  
**Lieu** Pavillon des loisirs situé au 165, rue Lacasse  
**Professeure** Karolann Paris, entraîneur personnel au Centre ADN

## FESSES DE FER

Les lundis de 19 h 25 à 20 h 25  
**Dates** 7 mai au 18 juin/ARRÊT le 21 mai  
**Coût** 30 \$ résident  
Non-résident : 38 \$

**SESSION DE 6 SEMAINES**  
**Professeure : Amélie Martin**  
**PAVILLON BON SÉJOUR**  
Passez par la cours arrière

## ESSENTIC STRETCHING

Les lundis de 20 h 30 à 21 h 15  
**Dates** 7 mai au 18 juin / ARRÊT le 21 mai  
**Coût** 15 \$ résident si vous jumelez avec le cours de Fesses de fer  
19 \$ non-résident  
18 \$ résident par cours si vous vous inscrivez seulement à ce cours  
23 \$ non-résident

## EXERCICES EN PLEIN AIR

Les mercredis de 19 h 25 à 20 h 25  
**Dates** 9 mai au 20 juin/ARRÊT le 23 mai  
**Coût** 30 \$ résident  
38 \$ non-résident

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Cours moitié musculaire de tout le corps et moitié stretching.  
Les mercredis de 20 h 30 à 21 h 30  
**Dates** 9 mai au 20 juin/ARRÊT le 23 mai  
**Coût** 15 \$ résident si vous jumelez avec le cours Exercices en plein air  
19 \$ non-résident  
18 \$ résident par cours si vous vous inscrivez seulement à ce cours  
23 \$ non-résident

## PICKLEBALL

Qu'est-ce qui caractérise le Pickleball?  
Le pickleball comporte de nombreux avantages. Il est beaucoup plus facile d'y jouer et est surtout moins exigeant pour les muscles et les articulations. Le pickleball peut être pratiqué par des personnes de tous les âges. Il s'agit d'un mélange de plusieurs sports dont le tennis, par ses mouvements et le badminton. Pour des informations sur le sport : [www.pickleballquebec.com](http://www.pickleballquebec.com).  
**Les jeudis, 26 avril au 14 juin, de 18 h à 20 h**  
**Lieu** Au Centre sportif et culturel  
**Coût** Payable à la fois : résident : 3 \$  
non-résident : 4 \$

## SESSION ÉTÉ PICKLEBALL EXTÉRIEUR

**Les jeudis du 21 juin au 30 août, de 18 h à 21 h 30**  
Sur la patinoire / Gratuit

## PIYO LIVE

PiYo est une toute nouvelle discipline qui s'adresse à toute personne désirant tonifier, sculpter et raffermir Le PiYo LIVE est une merveilleuse discipline inspirée du yoga et du pilates. Ultra dynamique, dans ce cours de groupe ont travaillent les muscles en extension, ce qui aide à sculpter une silhouette.  
**Clientèle** Adulte  
**Horaire** Mercredi de 19 h 45 à 20 h 45  
**Dates** 2 mai au 20 juin (7 semaines)  
**Coût** Résident : 44 \$/non-résident : 55 \$  
**Endroit** Au local de la FADOQ 301, rue Notre-Dame  
**Professeure** Kim Hébert  
**Portez des vêtements souples.**

**NOUVEAUTÉ****COURS D'INITIATION  
AU SKATE BOARD****Professeur : Maxime Guévin  
de la compagnie Method Skateboard,  
enseignant PESQ**

Dans le cadre du cours, les jeunes pourront être initiés au skateboard et apprendre les techniques de base. Ils seront encouragés à se donner des objectifs et aidés à les atteindre.

**Contenu du cours**

Les jeunes planchistes apprendront de façon graduelle les techniques de base pour développer une bonne confiance et pouvoir ensuite bien améliorer leur pratique du skateboard.

- Réchauffement du corps
- Termes utilisés (noms utilisés)
- Position de base
- Virage (slalom, tic-tac)
- Poussée et freinage
- Descente d'une pente (un bank) de différentes façons
- Descente d'une rampe (quarter)

**Exigence/Équipements**

Les participants devront avoir un casque, protège-coudes et protège-genoux ainsi que des souliers de sport (de préférence à semelle plate). Nous pouvons fournir la planche aux participants.

**Clientèle** 5-7 ans  
**Horaire** mercredi de 18 h à 19 h  
**Dates** 6 juin au 4 juillet (5 semaines)  
**Coût** résidant : 80 \$ / non-résidant : 100 \$

**Clientèle** 8 ans et +  
**Horaire** mercredi de 19 h à 20 h  
**Dates** 6 juin au 4 juillet (5 semaines)  
**Coût** résidant : 80 \$ / non-résidant : 100 \$

**Places limités!!! Faites vites!****Lieu :  
Au Skateparc  
du Terrain  
des loisirs****NOUVEAUTÉ****KARATÉ SHINKYOKUSHIN**

Des cours de karaté pour débutants ou avancés .

Enseignement respectant la philosophie des arts martiaux et du karaté Shinkyokushin. Enseignement positif et sérieux. Grâce au karaté, l'enfant et l'adulte apprendra à mieux canaliser son énergie.

Notre professeur : Sensei Carlos Santizo 3 dan Dojo Shin, montérégie

**Clientèle** 3-5 ans (mini karaté)  
**Horaire** jeudi de 17 h 30 à 18 h 15  
**Dates** 5 avril au 21 juin (12 semaines)  
**Coût** résidant 55 \$ / non-résidant 69 \$

**Clientèle** 6-10 ans  
**Horaire** jeudi de 18 h 15 à 19 h 15  
**Dates** 5 avril au 21 juin (12 semaines)  
**Coût** résidant 65 \$ / non-résidant 77 \$

**Clientèle** adultes et jeune de 11 ans +  
**Horaire** jeudi de 19 h 30 à 20 h 30  
**Dates** 5 avril au 21 juin (12 semaines)  
**Coût** résidant 75 \$ / non-résidant 94 \$

Kimono avec broderie du dojo de 65 \$ tx incluse et équipement non inclus (doit-être acheté auprès du professeur). Si vous procédez 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.

**Lieu :  
Local Fadoq  
301, rue Notre  
Dame****COURS ESSAIE / PORTES OUVERTES - le jeudi 29 mars 18 h 30 à 20 h 15**

Il vous sera possible de faire un mini-cours d'essai, de poser vos questions, de rencontrer le professeur lors de ces portes ouvertes. Mini-cours de 18 h 45 à 19 h 15 suivi de période de questions et un autre mini-cours de 19 h 30 à 20 h suivie d'une période de questions.

**LIGUE DE BALLE FÉMININE**

**Inscription** Par internet au [www.villest-pie.ca](http://www.villest-pie.ca)  
Par téléphone : 450 388-0089 auprès de  
Ariane Beaudry, présidente

**Clientèle** 16 ans et plus  
**Mardis** 19 h 30 à 22 h, mai à mi-août  
**Coût** à déterminer

**LIGUE DE BALLE MASCULINE  
DU VENDREDI SOIR**

**Inscription** Par internet au [www.villest-pie.ca](http://www.villest-pie.ca)  
Par téléphone :  
450 278-1000 Steve Martin, président  
450 502-2778 Claude Clavet, vice-président

**Clientèle** 16 ans et plus  
**Vendredis** 19 h à 23 h 30, mai à mi-août  
**Coût** à déterminer

**LIGUE DE PÉTANQUE**

**Inscription** En personne le 24 avril à 18 h 30  
au Pavillon des loisirs

**Coût** 25 \$ pour 17 semaines

**Information** Lucien Ravenelle 450 772-2206  
Pierre Dubuc 450 772-2062

**Coupon d'inscription PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2018**

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 vidéos) 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 en convient.

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.