

Programmation des loisirs

L'hiver et ses flocons font progressivement leur arrivée parmi nous. En effet, le froid et la neige feront partie de notre quotidien pour quelques temps. Cependant, la programmation des loisirs de la session d'hiver 2019 saura réchauffer votre humeur en vous proposant plusieurs cours dynamiques et variés. Vos activités sportives et culturelles se poursuivront pour la session d'hiver 2019. De plus, vos activités hivernales débiteront dès que la température nous le permettra. Vous pourrez encore cette année profiter des sentiers de ski de fond et de raquettes, en plus de la patinoire dotée de ses nouveaux vestiaires situés dans le Centre de Loisirs!

Pour sa part, la Randonnée aux flambeaux aura lieu vendredi le 1er mars 2019. Réservez cette date à votre agenda. Sortez vos raquettes et venez profiter des beaux sentiers illuminés. Une belle soirée en famille et amis vous attend! Finalement, le service des Loisirs tient à vous souhaiter un joyeux temps des Fêtes avec votre famille et une heureuse année 2019.

Le service des Loisirs de St-Elzéar

À partir du 11 janvier des frais de 10\$ seront ajoutés à toutes inscriptions tardives

Des cours variés et adaptés au niveau de chacun !



ÉNERGIE

Ces cours sont accessibles, le cardio-vasculaire et la musculation sont développés.



INTENSITÉ

Ces cours demandent une bonne forme physique.



EXCLUS

Ces cours ne font pas partie du forfait
ACCÈS ILLIMITÉ.

DATES IMPORTANTES

DÉBUT DES INSCRIPTIONS EN LIGNE:

14 décembre 2018

DÉBUT DES ACTIVITÉS:

Semaine du 14 janvier 2019

FIN DES INSCRIPTIONS:

18 janvier 2019



Bonne session à tous!



RÉSIDENT (R) : 170\$ / NON-RÉSIDENT (N-R) : 210\$

Ayez accès à plusieurs cours offerts par la municipalité*. Vous pouvez sélectionner jusqu'à quatre cours qui vous intéressent parmi la sélection proposée. N'oubliez pas que les cours assurent une certaine progression durant la session. Donc, il est primordial d'assister aux cours qui vous intéressent dès les trois premières semaines de la session.

N.B. Si un cours n'atteint pas le minimum exigé (6 participants pendant trois cours consécutifs), celui-ci sera annulé pour le reste de la session.

Les activités avec une étoile  ne sont pas comprises dans l'accès illimité. Une inscription « À LA CARTE » doit être complétée pour avoir accès aux cours.



INSANITY



Cours de haute intensité dirigé par intervalles. Vivez le moment présent... une longue période d'exercices intenses exécutés en plusieurs répétitions, suivie d'une courte période de repos actif. Ce principe d'entraînement est avantageux pour améliorer le cardiovasculaire. Votre corps...la machine!

 DÉBUT? 24 janvier 2019 QUAND? Jeudi de 18h30 à 19h15 DURÉE? 12 semaines
 COÛT? 90\$ (R) / 100\$ (N-R) OÙ? Gymnase de l'école



CIZE



Simplement qu'à la fin de l'entraînement routinier « The end of exerCIZE », ce programme d'entraînement cardio conçu par le célèbre entraîneur Shaun T (Insanity) est basé autour du concept de la danse. Les routines sont dans un premier temps découpées, puis regroupées, afin de créer une séquence complète. En vous évadant complètement au rythme des chorégraphies et des mouvements, vous ne réaliserez pas que votre corps brûle des calories et se transforme du même coup. Une activité accessible à tous. **D'ailleurs, profitez de ce cours pour faire bouger vos jeunes!**

 DÉBUT? 21 janvier 2019 QUAND? Lundi de 17h30 à 18h15 DURÉE? 12 semaines
 COÛT? 90\$ (R) / 100\$ (N-R) OÙ? Gymnase de l'école



PIYO



Entraînement à intensité élevée et à faible impact pour un nouveau concept de FORCE qui regroupe les mouvements de Pilates et de Yoga les plus efficaces. Elle favorise également la résistance et la musculation, le développement de la flexibilité et le cardio tout en brûlant une quantité énorme de calories.

 DÉBUT? 21 janvier 2019 QUAND? Lundi de 18h30 à 19h15 DURÉE? 12 semaines
 COÛT? 90\$ (R) / 100\$ (N-R) OÙ? Gymnase de l'école



YOGA



Un cours s'adressant à tous, qui explore diverses postures et différents enchaînements de posture de Yoga, exécutés au rythme de la respiration, toujours dans le respect des limites de chacun. Aussi, nous expérimentons différentes techniques respiratoires, exercices énergétiques, courte méditation et relaxation, selon des thèmes particuliers à chaque cours.

Matériel obligatoire: Tapis de yoga et serviette ou couverture

Visitez le : <http://www.kineyogadeniselanglois.com/>

DÉBUT? 17 janvier 2019 **QUAND?** Jeudi de 19h00 à 20h30 **DURÉE?** 10 semaines
COÛT? 115\$ (R) / 125\$ (N-R) **OÙ?** Centre de Loisirs



CARDIO HIIT (ENTRAÎNEMENT MATINAL)



Performance sportive, motivation, endurance, stabilité et bonnes habitudes sportives. L'entraînement par intervalles avec des séances explosives et sans routine est idéale. Ce cours s'adresse aux gens qui souhaitent faire un entraînement avec enchaînements simples et efficaces.

DÉBUT? 23 janvier 2019 **QUAND?** Mercredi de 6h00 à 6h45 **DURÉE?** 12 semaines
COÛT? 90\$ (R) / 100\$ (N-R) **OÙ?** Gymnase de l'école

DÉBUT? 25 janvier 2019 **QUAND?** Vendredi de 6h00 à 6h45 **DURÉE?** 12 semaines
COÛT? 90\$ (R) / 100\$ (N-R) **OÙ?** Gymnase de l'école



FORCE ET SOUPLESSE



Renforcement musculaire (gainage) des abdominaux, fessiers, abducteurs en contraction. Suivi d'étirements musculaires, parce qu'un muscle plus souple est un muscle plus fort!

DÉBUT? 16 janvier 2019 **QUAND?** Mercredi de 19h00 à 20h00 **DURÉE?** 12 semaines
COÛT? 90\$ (R) / 100\$ (N-R) **OÙ?** Centre de Loisirs



MAMAN-TRAÎNEAU



Parcours qui permet de se remettre en forme tout en profitant du grand air. La multitude d'exercices à travers le parcours vous permettront d'améliorer votre cardiovasculaire et votre tonus musculaire dans une ambiance conviviale et stimulante! La session débutera avec bébé en traîneau et quand il n'y aura plus assez de neige, elle se poursuivra avec bébé en poussette.

DÉBUT? 18 février 2019 **QUAND?** Lundi de 9h30 à 10h30 **DURÉE?** 8 semaines
COÛT? 60\$ **OÙ?** Varie entre St-Elzéar, St-Bernard et Scott



JOGGING HIVERNAL



Cours pour les adeptes de course à pied qui désirent poursuivre leur entraînement durant l'hiver (vous devez déjà courir au minimum de 30 minutes sans arrêt). Le cours comprendra des sorties en raquette et des exercices musculaires pour maintenir une bonne vigueur musculaire en général. « Le cours du mercredi soir comprendra deux fois plus de sorties de raquettes (à la lampe frontal) que celui du samedi. »

DÉBUT? 16 janvier 2019 QUAND? Mercredi de 18h30 à 19h30 DURÉE? 10 semaines
 COÛT? 75\$ OÙ? Varie entre St-Elzéar, St-Bernard et Scott

DÉBUT? 19 janvier 2019 QUAND? Samedi de 9h00 à 10h00 DURÉE? 10 semaines
 COÛT? 75\$ OÙ? Varie entre St-Elzéar, St-Bernard et Scott



ENDURANCE 21

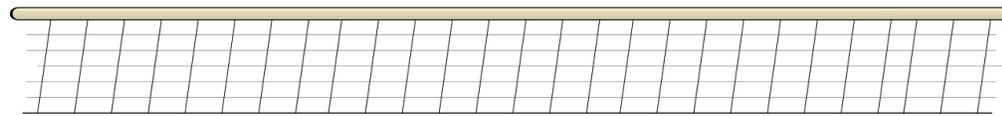


Ce cours s'adresse aux coureurs qui veulent s'entraîner en endurance sur de longues distances. Vous avez comme objectif personnel de courir une distance de 10 km, 21 km ou même de 42,2 km? Inscrivez-vous à ce cours. L'objectif d'ENDURANCE 21 est que les coureurs soient prêts pour courir une distance de 10 km et plus d'ici le début de l'été (vous devez courir au moins 50 minutes consécutives ou une distance de 8 km).

DÉBUT? 15 janvier 2019 (1 cours aux 2 semaines) QUAND? Mardi de 18h00 à 19h30
 DURÉE? 16 semaines COÛT? 90\$ OÙ? Varie entre St-Elzéar, St-Bernard et Scott



NOUVEAUTÉ



LIGUE DE VOLLEY-BALL MIXTE

Nouveauté pour la session d'hiver! Une ligue de volley-ball mixte fera son apparition à Saint-Elzéar. Cette ligue récréative vous permettra de jouer au volley-ball entre amis et connaissances pendant une durée minimale de 10 semaines. Les matchs seront tous les mercredi soir, dès le 23 janvier 2019. Possibilité de vous inscrire avec un ami. Dépêchez-vous les places sont limitées. Pour toutes informations ou confirmations d'inscriptions, communiquer à l'adresse suivante: info.loisirs@st-elzear.ca en inscrivant votre calibre, votre lieu de résidence ainsi que votre position désirée.

**** Vous avez jusqu'au au 21 décembre pour vous inscrire ****

DÉBUT? 23 janvier 2019 QUAND? Mercredi dès 18h30 DURÉE? 10 semaines (min)
 COÛT? 50\$ par participant OÙ? Gymnase de l'école



❑ ACTIVITÉS CULTURELLES ❑

ESPAGNOL



HOLA ! L'espagnol, cette langue latine qui nous transporte en voyage. Venez parfaire vos connaissances ou débiter l'apprentissage de cette langue connue internationalement. Angela saura vous donner le goût d'en savoir toujours plus. Ce cours est offert aux adultes. Vous devez apporter vos crayons et du papier.

DÉBUT? 21 janvier 2019 QUAND? Lundi de 19h00 à 20h30 DURÉE? 10 semaines
COÛT? 115\$ (R) / 125\$ (N-R) OÙ? Centre de Loisirs

❑ ACTIVITÉS PARASCOLAIRES ❑



NOUVEAUTÉ

FUSION SPORTS



Tu es sportif(ve) dans l'âme? Tu aimes bouger et jouer avec tes amis? Viens donc pratiquer des jeux et des sports trippants comme tu les adores. Que ce soit le soccer, le hockey, le basket-ball ou les jeux coopératifs (ballon prisonnier, drapeau, kick ball, ballon chinois, etc.). Les activités seront choisies en fonction du matériel disponible à l'école. Important de prévoir une tenue sportive et des espadrilles sécuritaires.

DÉBUT? 31 janvier 2019 QUAND? Jeudi de 16h30 à 17h30 DURÉE? 8 semaines
QUI? Préscolaire à 4e année COÛT? 70\$ (R) / 80\$ (N-R) OÙ? Gymnase de l'école



NOUVEAUTÉ

ÉCOLE D'ESPIONNAGE



Le pays a besoin de votre aide! En effet, il semble que plusieurs espions soient présents dans la région. Votre mission, si vous l'acceptez, consistera à découvrir leurs présences. Pour y arriver, tu devras devenir un espion ! Avec tous les trucs utilisés par les véritables agents secrets, tu devras parvenir à les repérer. Un espion de Safari Éducation vous aidera à créer des instruments électriques, à construire des véhicules autopropulsés (mini) et un circuit électrique, à faire de l'écoute (construction d'une radio), à utiliser un pointeur laser et à connaître les divers moyens de communications secrètes. Bonne chance dans votre mission! Le dîner et l'activité se dérouleront au centre communautaire. Tous les déplacements s'effectueront sous la supervision de l'animateur. Important de prévoir un dîner froid (sans micro-ondes).

DÉBUT? 29 janvier 2019 QUI? 2e à 6e année QUAND? Mardi 11h12 à 12h24
DURÉE? 8 semaines COÛT? 75\$ (R) / 85\$ (N-R) OÙ? Centre communautaire

*** Prévoir un lunch froid ***



NOUVEAUTÉ

POURSUITE ET PARCOURS



Par une série de parcours, de jeux et d'exercices, l'enfant sera invité à courir, sauter, danser, rouler et grimper. Le tout dans un contexte adapté, sécuritaire, dynamique et ludique. Une excellente façon de développer leur agilité et leur coordination. Les activités seront choisies en fonction du matériel disponible à l'école.

DÉBUT? 27 janvier 2019 QUAND? Dimanche de 10h à 11h DURÉE? 8 semaines
QUI? 4 à 7 ans COÛT? 70\$ (R) / 80\$ (N-R) OÙ? Gymnase de l'école



HIP-HOP

École de danse MOVE 



Activité parascolaire offerte pendant l'heure du dîner à l'école au 1^{ère} à 6^{ème} année. Atelier chorégraphique mélangeant les styles de danse urbaine et hip-hop. Les jeunes apprendront des chorégraphies. **Tenue vestimentaire: du linge de sport et des espadrilles propres, pas de cheveux dans le visage et ton sourire!**

DÉBUT? 14 janvier 2019 QUAND? Lundi sur l'heure du dîner DURÉE? 10 semaines
QUI? 1^{ère} à 6^{ème} année COÛT? 85\$ (R) / 95\$ (N-R) OÙ? Centre communautaire



CHEERLEADING

École de danse MOVE 



Rendu à cet âge, les jeunes sont en besoin de débiter le niveau I en cheerleading. Tout est enseigné durant ce cours : les sauts, la gymnastique, les stunts, les pyramides et l'expression faciale. Les jeunes expérimenteront les montées dans les airs (**il est possible que les groupes se fusionnent s'il y a un manque d'inscription dans chacun des groupes**).

DÉBUT? 16 janvier 2019 QUI? 7 à 14 ans QUAND? Mercredi de 16h30 à 17h30
DURÉE? 10 semaines COÛT? 85\$ (R) / 95\$ (N-R) OÙ? Gymnase de l'école



NOUVEAUTÉ

GYM NIVEAU 1

École de danse MOVE 



Les enfants apprendront les roulades avant et arrière, la grande roue gauche/grande roue droite, descente en pont avant/descente en pont arrière, renversement avant (souplesse) / renversement arrière (souplesse). Un élève ne peut passer en Niveau 2 si il ou elle ne maîtrise pas les bases du niveau I.

DÉBUT? 19 janvier 2019 QUAND? Samedi de 9h15 à 10h15 DURÉE? 10 semaines
QUI? Enfants de 6 ans et plus COÛT? 85\$ (R) / 95\$ (N-R) OÙ? Gymnase de l'école



COURS DE KARATÉ



Mise en forme, auto-défense, respect, concentration, confiance, contrôle, discipline, autonomie, persévérance. KIMONO GRATUIT pour tous les nouveaux membres! Pour toutes inscriptions, communiquer avec François Leblanc (581) 888 – 1370. L'instructeur s'occupera du déplacement de l'école au Centre communautaire

QUAND? Mardi de 15h15 à 16h00 (Début 22 janvier) QUI? 1^{ère} à 6^e année DURÉE? 12 semaines
COÛT? 140,00\$ OÙ? Centre communautaire

ACTIVITÉ GRATUITE FAMILIALE



NOUVEAUTÉ

LES VENDREDI CINÉMA-FAMILLE



Nouveauté 2019 qui vous permettra de venir écouter plusieurs films sur grand écran en famille. L'activité est gratuite et vous permet d'apporter grignotines et coussins afin de bénéficier d'une belle petite soirée tranquille entre famille et amis. Chaque dernier vendredi de chaque mois, une ambiance de cinéma vous sera offert au Centre de Loisirs!

QUAND? 25 janvier, 22 février, et le 29 mars 2019 QUI? Activité pour tous!
COÛT? GRATUIT OÙ? Centre de Loisirs



PROCÉDURES D'INSCRIPTIONS

Rendez vous sur le site suivant: <https://st-elzear.ca> afin de compléter votre inscription.

Étape 1: Déroulez la page d'accueil et cliquez sur "Inscription en ligne".

Étape 2: Si votre compte est déjà créé, connectez-vous. Si vous n'avez pas de compte, créez le en cliquant sur "Créer un compte".

Étape 3: Après vous avoir créé votre compte ou vous être connecté, cliquez sur "S'inscrire" pour vous inscrire à une activité ou sélectionnez "Catalogue" afin de consulter les cours qui vous sont offerts.

Étape 4: Vous pouvez payer votre facture directement en ligne par carte de crédit.



OPTIONS D'INSCRIPTIONS

AUGMENTATION DE 10\$ POUR TOUS LES COURS: À PARTIR DU 8 JANVIER 2018

Option #1: ACCÈS ILLIMITÉ

Résident: 170\$ / Non-résident: 210\$

Option #2: À LA CARTE

Choisissez un cours parmi la sélection offerte. Payez le coût inscrit !

Ce choix vous donne droit d'assister seulement au cours auquel vous êtes inscrit pendant 12 semaines.

La politique des rabais s'applique, 10 % pour deux cours et 15% pour trois cours.

HORAIRE DE LA PATINOIRE

SAISON 2018-2019



	LUNDI AU VENDREDI	18h - 21h	
	SAMEDI ET DIMANCHE	10h - 12h et 13h - 16h	

PÉRIODE DES FÊTES ET JOURS FÉRIÉS

SAMEDI ET DIMANCHE 22-23 DÉC.	LUNDI 24 DÉC.	MARDI 25 DÉC.	MERCREDI AU VENDREDI 26 AU 28 DÉC.	SAMEDI ET DIMANCHE 29-30 DÉC.
10h - 12h 13h - 16h	10h - 12h 13h - 16h	13h-16h	10h - 12h 13h - 16h 18h - 21h	10h - 12h 13h - 16h
LUNDI 31 DÉC.	MARDI 1 JAN.	MERCREDI AU VENDREDI 2 AU 4 JAN.	SAMEDI ET DIMANCHE 5-6 JAN.	LUNDI 7 JAN.
10h - 12h 13h - 16h	13h - 16h	10h-12h 13h-16h 18h-21h	10h - 12h 13h - 16h	10h - 12h 13h - 16h 18h - 21h
VENDREDI 25 JAN.	VENDREDI 8 FÉV.	LUNDI-VENDREDI 4-8 MARS : RELÂCHE (si conditions favorables)		
10h - 12h 13h - 16h 18h - 21h	10h - 12h 13h - 16h 18h - 21h	10h - 12h 13h - 16h 18h - 21h		

Suivez-nous sur Facebook pour plus d'informations

Vous avez des questions et commentaires? N'hésitez pas à nous contacter:

 info.loisirs@st-elzear.ca

 418-387-2534 poste 104



HORAIRES DES COURS

HIVER 2019

Heure	Lundi		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
	Centre comm.	Centre Loisirs	Extérieur	Centre comm.	Extérieur	Gymnase	Centre Loisirs	Extérieur	Gymnase	Centre Loisirs	Extérieur	Gymnase	Centre Loisirs	Extérieur
6h00						CARDIO HIIT				CARDIO HIIT				
6h45														
8h30														
9h00														
9h30			MAMAN-TRAINEAU											
10h00												GYM NIVEAU 1	JOGGING HIVERNAL	
10h30														POURSUITE ET PARCOURS
11h00														
11h12														
12h24							ÉCOLE D'ESPIONNAGE							
16h00														
16h30														
17h00														
17h30														
18h00														
18h15														
18h30														
19h00														
19h30														
19h45														
20h00														
20h30														

Joyeuses Fêtes



DÉBUT DES COURS : SEMAINE DU 14 JANVIER 2019 (SAUF LORS D'INDICATION CONTRAIRE)