

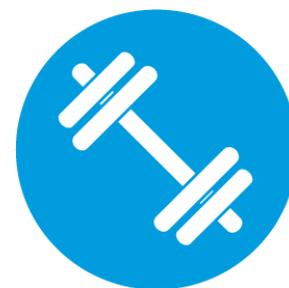
# PROGRAMMATION



## DES LOISIRS



# PRINTEMPS 2019



**POUR TOUTE INSCRIPTION REÇUE APRÈS VENDREDI LE 19 AVRIL 2019, DES FRAIS DE RETARD DE 10\$ SERONT CHARGÉS!**

### 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:

**25 mars 2019**

#### DÉBUT DES ACTIVITÉS:

**Semaine du 22 avril 2019**

\* À noter que certains cours débiteront dans la semaine du 15 avril! \*

#### FIN DES INSCRIPTIONS:

**26 avril 2019**



SUIVEZ-NOUS SUR NOTRE PAGE FACEBOOK: **Municipalité St-Elzéar de Beauce**



# ACTIVITÉS SPORTIVES



**\*DURÉE DE 8 SEMAINES, À L'EXTÉRIEUR \***



## INSANITY

Cours à l'extérieur 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!

**Quand?** Jeudi de 18h00 à 18h45

**Début?** 2 mai 2019

**Où?** Centre de Loisirs (extérieur)

**Coût?** 65,00\$ (fixe)

**Matériel?** Tapis de sol (fortement recommandé)

Si la température ne le permet pas, le cours aura lieu à l'intérieur du Centre de Loisirs!



## PIYO



Entraînement à l'extérieur, 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 musculature, le développement de la flexibilité et le cardio tout en brûlant une quantité énorme de calories.

**Quand?** Lundi de 19h00 à 19h45

**Début?** 29 avril 2019

**Où?** Centre de Loisirs (extérieur)

**Coût?** 65,00\$ (Résident) 75,00\$ (N-R)

**Matériel?** Tapis de sol (fortement recommandé)

Si la température ne le permet pas, le cours aura lieu à l'intérieur du Centre de Loisirs!



## CARDIO HIIT MATINAL

### 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.

**Quand?** Mercredi de 6h00 à 6h45 OU

Vendredi de 6h00 à 6h45

**Début?** 30 avril ou 3 mai 2019

**Où?** Centre de Loisirs (extérieur)

**Coût?** 65,00\$ (Résident) 75,00\$ (N-R)

**Matériel?** Tapis de sol (fortement recommandé)

Si la température ne le permet pas, le cours aura lieu à l'intérieur du Centre de Loisirs!



## CARDIO HIIT



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.

**Quand?** Lundi de 18h00 à 18h45

**Début?** 29 avril 2019

**Où?** Centre de Loisirs (extérieur)

**Coût?** 65,00\$ (Résident) 75,00\$ (N-R)

**Matériel?** Tapis de sol (fortement recommandé)

Si la température ne le permet pas, le cours aura lieu à l'intérieur du Centre de Loisirs!

## JOGGING

Cours pour les adeptes de course à pied qui désirent débuter ou poursuivre leur entraînement (vous devez déjà courir au minimum un 30 minutes sans arrêt). Le cours comprendra, à l'occasion, des exercices musculaires pour maintenir une bonne vigueur musculaire en général.

**Quand?** Mercredi de 18h30 à 19h30 OU Samedi de 9h00 à 10h00

**Où?** Varie entre St-Elzéar, St-Bernard et Scott

**Début?** Dès le 17 avril 2019

**Coût?** 60,00\$ (fixe)



# MAMAN-POUSSETTE



Ce cours se veut une remise en forme pour les nouvelles mamans. Les participantes suivent un parcours extérieur avec poussette. Le parcours ne contient aucun exercice basé sur des sauts.

**Quand?** Lundi de 9h30 à 10h30 **Début?** 15 avril 2019

**Où?** Varie entre St-Elzéar, St-Bernard et Scott

**Coût?** 60,00\$ (fixe)



## ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

**\*LA SESSION EST D'UNE DURÉE DE 6 SEMAINES\***



### ABRACADABRA

Viens t'émerveiller dans un monde d'enchantement et d'illusion en t'initiant à la manipulation en magie et en apprenant des tours de toutes sortes! Votre enfant s'amusera dans les coulisses du merveilleux et il pourra surprendre, divertir et émerveiller ses amis ou sa famille.

Important de prévoir un jeu de cartes.

**Qui?** Préscolaire à la 3e année

**Quand?** Jeudi midi de 11h12 à 12h24

**Début?** 2 mai 2019

**Où?** Centre communautaire

**Coût?** 60,00\$ (Résident) 70,00\$ (N-R)

**N.B Prévoir un lunch froid. Les enfants dîneront avec le professeur.**



Dimension  
SPORTIVE & CULTURELLE

### HIP-HOP



Activité parascolaire offerte pendant l'heure du dîner à l'école au 1<sup>ère</sup> à 6<sup>ème</sup> 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!**

**Qui?** 1ère à 6e année

**Quand?** Mardi midi de 11h12 à 12h24

**Début?** 30 avril 2019

**Où?** Gymnase de l'école

**Coût?** 60,00\$ (Résident) 70,00\$ (N-R)

École de danse MOVE



### CHEFS-D'OEUVRE

Tu aimes bricoler, colorier, dessiner, peindre, etc.? Tu t'amuseras dans ce cours où tu pourras laisser libre cours à ton imagination. Par le biais de projets individuels, tu découvriras différentes formes d'art et tu pourras développer ton sens de l'inspiration et de la création. De plus, tu auras la chance de manipuler divers médiums artistiques (exemples : pastels gras/secs, peinture, argile, fusain).

**Important de prévoir un repas froid (sans micro-ondes), un crayon de plomb, une efface, une paire de ciseaux, de la colle et des crayons de couleurs. Le port du couvre-tout est fortement suggéré.**

**Qui?** 2e à 6e année

**Quand?** Lundi midi de 11h12 à 12h24

**Début?** 29 avril 2019

**Où?** Centre communautaire

**Coût?** 60,00\$ (Résident) 70,00 (N-R)



Dimension  
SPORTIVE & CULTURELLE

### BAMBINO-SPORTS



En compagnie de son parent (participation libre), les enfants évolueront grâce à des parcours, des ateliers et des défis qui leur permettront d'appivoiser le monde du sport et de l'activité physique. Chaque séance sera composée d'activités motrices et ludiques. L'enfant développera son autonomie, sa coordination générale, développera ses capacités physiques, sa socialisation et ses habiletés motrices.

**Important de prévoir une tenue sportive et des espadrilles sécuritaires.**

**Qui?** De 3 à 5 ans

**Quand?** Dimanche de 10h00 à 11h00

**Début?** 28 avril 2019

**Où?** Gymnase de l'école

**Coût?** 60,00\$ (gratuit pour les parents) 70,00\$ (N-R)

Dimension  
SPORTIVE & CULTURELLE





# 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 expérimenterons 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

**Quand?** Jeudi de 19h00 à 20h30 (durée de 7 semaines)

**Début?** 18 avril 2019

**Où?** Centre de Loisirs

**Coût?** 85,00\$ (R) / 95,00\$ (N-R)



---

## ACCÈS ILLIMITÉ



**RÉSIDENT (R) : 110\$ / NON-RÉSIDENT (N-R) : 150\$**



Ayez accès à tous les 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), le service des Loisirs évaluera la possibilité d'annuler le cours 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.\*

---

## PROCÉDURES D'INSCRIPTIONS

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

Déroulez la page d'accueil et cliquez sur "Inscription en ligne". Connectez-vous à votre compte ou créez en un pour vous inscrire à une activité.



JOURNAL MUNICIPAL



INSCRIPTION EN LIGNE



CALENDRIER DES COLLECTES



RÉPERTOIRE DES ENTREPRISES

---

**POUR TOUTE INSCRIPTION REÇUE APRÈS VENDREDI LE 19 AVRIL 2019, DES FRAIS DE RETARD DE 10\$ PAR INSCRIPTION SERONT CHARGÉS!**

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



info.loisirs@st-elzear.ca



418-387-2534 poste 104