

CHANGER D'AIR CET HIVER



Le froid, le rhume, les routes glissantes, les bordées de neige à pelleter sont quelques désagréments de notre saison hivernale. Mais l'hiver, c'est une saison féérique qui plait autant sportifs qu'aux passionnés de paysages enchanteurs, aux jeunes enfants et moins jeunes.

Cet hiver, CHANGER D'AIR en découvrant nos nouvelles activités qui s'offrent à vous, en relevant de nouveaux défis ou en adoptant une nouvelle routine qui vous donnera du plaisir à vivre cet hiver. Des professeurs inspirants vous transmettent leurs passions, des activités stimulantes vous procureront satisfaction et divertissement.

Faites partie de la vague et inscrivez-vous à une activité et entraînez votre famille à suivre le pas.

N'oubliez pas le **Défi Santé 5/30 Équilibre** du 1er mars au 11 avril 2014.



RANDONNÉE AUX FLAMBEAUX

Une activité qui est devenue un incontournable avec les années. En raquettes, en ski de fond, en patins ou à la marche, venez bouger et sillonner les trajets aménagés entre amis et en famille.

À votre retour, une récompense sucrée vous attendra. Venez déguster une bouchée de tarte en collaboration avec le Festival beauceron de l'érable. Des breuvages chauds seront également servis pour petits et grands.

Quand **Vendredi 28 février**

Départ **19 h**

Lieu **Salle des loisirs (patinoire)**



ÉDU-CARDIO PLAISIR FAMILLE

En 2013-14, le service des loisirs de St-Elzéar et l'école Notre-Dame s'associent pour faire la promotion d'un mode de vie sain et actif. Au menu, de l'information par l'Info-Muni, des activités sportives, une conférence et une offre d'évaluation de la condition physique par des kinésiologues de l'Université Laval. Comme le dit un vieux proverbe africain : « Il faut tout un village pour élever un enfant », ainsi, le meilleur moyen de développer une génération d'enfants en santé est de l'inspirer par notre exemple. Surveillez nos invitations à bouger dans les mois à venir.

À surveiller:

Conférence de Mario Bilodeau, Alpiniste aguerri, il a gravi deux fois l'Everest: 16 janvier 2014

Évaluation de la condition physique offerte à la population: à venir en janvier



ACTIVITÉS SPORTIVES

ENTRAÎNEMENT ET MISE EN FORME

WORK-OUT

Quand: Lundi **12 semaines**

Entraînement de mise en forme sur musique avec ou sans saut. Exercices de musculation à chaque séance sollicitant les membres supérieurs, inférieurs et le tronc.

Professeur: Danielle Endroit: Gymnase
80 \$ / résident **110 \$ / non-résident**
 Début: 13 janvier Heure: 18h45-19h45

FITNESS OSF

Quand: Lundi **12 semaines**

Entraînement intensif organisé sous forme de circuit. Enchaînements d'exercices, cardio et TRX. Une activité complète et entraîante pour ceux qui aiment transpirer!

Professeur: Jimmy Endroit: Gymnase
80 \$ / résident **110 \$ / non-résident**
 Début: 13 janvier Heure: 20h-21h

CARDIO-RAQUETTE léger

Quand: Mardi **12 semaines**

Entraînement extérieur en raquettes. Parcours dans les sentiers de raquettes adapté pour les débutants. Rythme modéré.

Professeur: Manon Endroit: Sentiers raquettes
80 \$ / résident **110 \$ / non-résident**
 Début: 7 janvier Heure: 18h - 18h45

CARDIO-RAQUETTE

Quand: Mardi **12 semaines**

Entraînement extérieur en raquettes. Parcours dans les sentiers de raquettes pour les adeptes des sports d'hiver ou pour les curieux.
 Matériel: Raquettes, lampes frontale

Professeur: Manon Endroit: Sentiers raquettes
80 \$ / résident **110 \$ / non-résident**
 Début: 7 janvier Heure: 19h - 20h

CARDIO-TRAÎNEAU

Quand: Mardi-Jeudi **10 semaines**

Entraînement extérieur avec bébé en traîneau. Adapté pour les nouvelles mamans qui souhaitent reprendre ou maintenir la forme.

Professeur: Manon Endroit: DTJ
120 \$ / 2 cours **70 \$ / 1 cours***
 Début: 14-16 janvier Heure: 9h30 - 10h30

* disponible en fonction du nbr d'inscription

VOLLEY-BALL

Quand: Mardi **12 semaines**

Activité libre et mixte réunissant les adeptes de volley-ball. Adapté à tous les niveaux. Les équipes seront formées sur place.

Endroit: Gymnase
40 \$ / résident **50 \$ / non-résident**
 Début: 14 janvier Heure: 19h - 21h

* disponible en fonction du nbr d'inscription (8)

CARDIO-LATINO
(ZUMBA)**Quand: Mercredi** **12 semaines**

Mélange de plusieurs danses latines sur des rythmes ensoleillés, de fitness et d'aérobic et qui reste accessible à tout le monde quel que soit son niveau ou son âge. Nul n'a besoin d'être un bon danseur, seulement d'avoir de l'énergie à dépenser

Professeur: Endroit: Gymnase **80 \$ / résident** **110 \$ / non-résident**
 Début: 15 janvier Heure: 20h-21h

N.B. : Les cours requiert un minimum de 6-8 participants.

ACTIVITÉS SPORTIVES

ENTRAÎNEMENT ET MISC EN FORME

Nouveau!

MULTI-DANSES

Quand: Mardi **12 semaines**

Atelier de danses pour les 16 ans et +. Classique - Jazz - moderne. Le multi-danse permet de danser en ayant plusieurs cordes à son arc. Elles permettent d'acquérir souplesse, rythme et coordination.

Professeur: Chantal Gamache Endroit: Centre comm.

80 \$ / résident **110 \$ / non-résident**
Début: 26 janvier Heure: 19h - 20h

YOGA

Quand: Jeudi **10 semaines**

Adapté aux débutants et intermédiaires. Des postures, des techniques de respiration pour assurer une saine pratique quotidienne. Matériel requis: tapis de sol et couverture. Pas de cours les 10 et 17 mars.

Professeur: Marie D. Endroit: Centre communau.

95 \$ / résident **140 \$ / non-résident**
Début: 26 janvier Heure: 19h - 20h30

ACTIVITÉS POUR LA FAMILLE

Nouveau!

COURS DE BALLETS

Quand: Mardi-Mercredi **10 semaines**

La danse classique! Riche d'une tradition ancienne, elle permet d'obtenir grâce, élégance et légèreté.
Pré-ballet (5-6 ans) Mercredi 17h45-18h45
Ballet 1 (6-7 ans) Mercredi 18h45-19h45
Ballet 2 (8-10 ans) Mardi 18h-19h

Professeur: Chantal Gamache Endroit: Centre comm

70 \$ / résident **105 \$ / non-résident**
Début: 26 janvier

COURS D'ARTS VISUELS

Quand: Samedi **10 semaines**

Cours de création d'arts visuels. Exploration de différentes techniques d'arts pour développer la créativité visuelle. Le coût inclus le matériel d'arts pour les projets.

Endroit: Centre communautaire Professeur: Marjo-Ree Berthiaume

70 \$ / résident **105 \$ / non-résident**
Début: 18 janvier

Nouveau!

INITIATION À L'IMPROVISATION

Quand: Samedi **10 semaines** Début: 18 janvier

8-15 ans Cours de création qui propose des ateliers pour développer la créativité en favorisant un jeu naturel et spontané, par le biais de l'improvisation. Il amène l'élève à se pencher sur le rapport entre les émotions et leurs transmissions et permet à chacun d'explorer sa créativité, sa sensibilité et ses facultés d'observation et de concentration

Endroit: Centre communautaire Professeur: Sonia Lessard

70 \$ / résident **105 \$ / non-résident**



PARCOURS HIVERNAL

Quand: Samedi **8 semaines** Début: 25 janvier

Chers parents, sortez vos enfants de la maison, débranchez la tablette ou les jeux vidéo et profitez des joies de l'hiver avec eux. Venez expérimenter en famille les différents parcours et activités hivernales, amusantes et stimulantes. Offert en collaboration avec la Municipalité de Scott, les activités auront lieu dans l'une et l'autre des municipalités (Scott et St-Elz)

Matériel requis: Vêtements d'hiver, bottes. (Possibilité de parcours de raquette et/ou ski de fond selon disponibilité)

Endroit: Scott./ St-Elz **60 \$ / un parent-enfant (8-13 ans)** **70 \$ / un parent-2 enfants (8-13 ans)**

Nouveau!

N.B. : Les cours requiert un minimum de 8 participants.

ACTIVITÉS 50 ANS ET +

MARCHE DYNAMIQUE

Quand: Mardi 10 semaines

Atelier de marche et d'exercices interactifs à l'extérieur. Adapté à votre niveau. Une bonne façon de bouger, tout en socialisant. Cours à l'intérieur si mauvais temps.

Professeur: André Endroit: Salle des Loisirs

70 \$ / résident 90 \$ / non-résident

Début: 14 janvier Heure: 9h30 - 10h

MONDE INFORMATIQUE

Quand: Jeudi 10 semaines

Apprentissage et mise à jour de ses connaissances informatiques à l'aide de différents logiciels. Contenus abordés : clavier et souris, gestion de fichiers, transfert de photos, internet, traitement de textes, etc. Aucune exigence.

Professeur: Denise L. Endroit: École Notre-Dame

Début: 23 janvier Heure: 18h30

Premiers secours RCR + DEA

Quand: Jeudi 20-27 mars 18h-22h

POUR TOUS. Cours de réanimation cardiorespiratoire (RCR), afin d'acquérir les compétences nécessaires pour être en mesure de reconnaître les urgences cardiovasculaires et les obstructions chez les adultes, les enfants et les bébé. Et une formation sur l'utilisation du défibrillateur externe automatisé (DEA).

Professeur: J-F Melache Endroit: Salle du Conseil

45 \$ / résident 55 \$ / non-résident

* disponible en fonction du nbr d'inscription (8 min.)

CERVEAU ACTIF

Quand: à déterminer 10 semaines

Exercices théoriques et pratiques permettant le développement et le maintien des types de mémoires. Exemples: mises en situation, énigmes, jeux-questionnaires, etc. Aucune exigence de cours préalable.

Professeur: Denis L. Endroit: Salle du Conseil

Début: 23 janvier Heure: à déterminer



Défi-Santé Nouvelle-Beauce
Jean Coutu
TRIATHLON HIVERNAL
Le dimanche 16 février 2014
 Centre Caztel, Sainte-Marie
 Pour tous les détails, consultez le site Internet ou
 Michel Lavoie 418.387.4195
 lavoiemichel@globetrotter.net

Maxime Bernier
Porte-parole

NOUVEAUTÉ
 5 km marche - 5 km course

INSCRIPTION EN LIGNE
www.defisantemariverain.com
 Jusqu'au vendredi le 14 février à midi

HORAIRE ET INSCRIPTION				
Départ	Épreuve	Détails	Solo	Équipe
10 h	Triathlon	Dîner santé	40 \$	90 \$
	5 km Course	Puce électronique	30 \$	
	5 km Marche	Récompenses Prix de présence	30 \$	

AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE

Pour les différentes catégories, consultez le site Internet



FORMULAIRE D'INSCRIPTION

AUCUN APPEL DE CONFIRMATION NE SERA ÉMIS. SEULEMENT DANS LES CAS D'ANNULATION DE COURS.

Renseignement sur le participant

Nom: _____
 Sexe: F M
 Date de naissance: _____
 Téléphone jour: _____
 Téléphone soir: _____
 Courriel: _____

Renseignement sur le répondant

Pour facturation et reçu d'impôt
 Nom: _____
 Adresse: _____

 Code postal: _____

Nom de l'activité

Jour - Heure

Coût \$

Nom de l'activité	Jour - Heure	Coût \$
Rabais Familial (5 % pour 2 cours, 10 % pour 3 cours et 15 % pour 4 cours) Non-applicable pour le cours de gardiens avertis		5 % <input type="checkbox"/> 10 % <input type="checkbox"/> 15 % <input type="checkbox"/>
TOTAL		_____ \$

Mode de paiement: Argent comptant OU Chèque

- Le paiement fait foi de l'inscription
- Il peut y avoir annulation d'un cours si le nombre minimal n'est pas atteint pour partir le cours.
- La Municipalité se réserve le droit de conserver une partie du montant de l'inscription en cas d'annulation d'un participant.
- Aucune annulation ou remboursement possible. Certaines conditions s'appliquent.

Faire le paiement à l'ordre de la Municipalité de St-Elzéar,
 672 ave Principale, Saint-Elzéar, G0S 2J0.

Paiement daté **au plus tard** du 13 janvier 2014.

Pour toutes informations, communiquer avec Mélanie Parent



Loisirs St-Elzéar de Beauce



loisirs@st-elzear.ca