

Programmation loisirs

AUTOMNE 2024



**DÉBUT DES
INSCRIPTIONS**

26 AOÛT 2024

**DÉBUT DES
ACTIVITÉS**

16 SEPTEMBRE 2024

Réserve ta place !



info.loisirs@st-elzear.ca



418-387-2534



COORDONNÉES

LOISIRS DE SAINT-ELZÉAR

597, rue des Érables
Saint-Elzéar, Qc, G0S 2J1

Téléphone : 418-387-2534 poste 104

info.loisirs@st-elzear.ca

BIBLIOTHÈQUE ÉMILE-SIMARD

668, avenue Principale
Saint-Elzéar, Qc, G0S 2J1

Téléphone : 418-387-2534

bibliotheque.emile.simard@gmail.com

HORAIRE

Mardi : 19h00 à 20h30

Jeudi : 19h00 à 20h30

Horaire d'été : juin-juillet-août mardi 19h00 à 20h30

BUREAU MUNICIPAL

597, rue des Érables
Saint-Elzéar, Qc, G0S 2J1

Téléphone : 418-387-2534

administration@st-elzear.ca



info.loisirs@st-elzear.ca



418-387-2534



PARCS ET SENTIERS

Plusieurs parcs permettant la pratique d'activités libres sont accessibles sur le territoire de la municipalité.

PARC DESJARDINS

Avenue du Palais



SKATEPARC

Rue des Grands-Ducs



PARC DES LOISIRS

818, rue des Loisirs



TERRAIN DE BASKET-BALL

Rue des Grands-Ducs



TERRAIN MULTIFONCTIONNEL

818, rue des Loisirs



MONT COSMOS

750, rg du Haut-Sainte-Anne



TERRAIN DE BASEBALL

790, rue des Loisirs



info.loisirs@st-elzear.ca



418-387-2534

CHEERLEADING

Rendus à cet âge, les jeunes sont en besoin de débiter le niveau 1 en cheerleading. Tout est enseigné durant ce cours : les sauts, la gymnastique, les stunts, les pyramides et l'expression faciale. Les jeunes expérimentent les montées dans les airs.

Animé par: ÉCOLE DE DANSE MOVE

OÙ?

Au gymnase Notre-Dame (Saint-Elzéar)

QUAND?

Jeu 11h17 à 12h24

COÛT?

85,00\$

DURÉE?

10 semaines

Dès le 26 septembre



TINY-CHEER (3 à 5 ans)

Le cheerleading commence très jeune, déjà à un très jeune âge, les enfants peuvent en découvrir une passion. Durant ce cours, la danse, les sauts, la gymnastique et le contact avec les autres sont développés. Tout ça avec une sécurité maximale et de très bas niveau.

Animé par: ÉCOLE DE DANSE MOVE

OÙ?

Centre de Loisirs

QUAND?

Mercredi 17h45 à 18h30

COÛT?

80,00\$

DURÉE?

10 semaines

Dès le 25 septembre

GYMNASTIQUE

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). Le niveau 2 sera appris si l'enfant est rendu là! Nous nous adapterons du mieux possible pour que chaque enfant exploite son plein potentiel.

Animé par: ÉCOLE DE DANSE MOVE

OÙ?

Centre de Loisirs

QUAND?

Mercredi

Niveau 1: 18h30 à 19h15

Niveau 2: 19h15 à 20h00

COÛT?

80,00\$

DURÉE?

10 semaines

Dès le 25 septembre



NOUVEAU

ATELIERS SCIENTIFIQUES

Les meilleurs ateliers de sciences de l'univers!

Des ateliers de science passionnants! Expérimentation en petites équipes. Des thèmes variés et instructifs. Des montages et des observations dynamiques....

De la science vraiment comme on l'aime!

Animé par: LES NEURONES ATOMIQUES

OÙ?

Centre communautaire, salle du Conseil municipal

QUAND?

Mercredi 15h05 à 16h05

Qui ?

Enfants de 7 à 12 ans

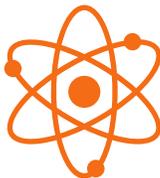
COÛT?

120,00\$

DURÉE?

8 semaines

Dès le 25 septembre



NOUVEAU

ATELIERS BRICO

Viens bricoler et apprendre diverses techniques et médiums, comment manipuler la pâte polymère, comment créer avec le mod podge, pratiquer quelques points de couture ou créer une œuvre avec de la peinture, feutrine...etc....il y a diverses possibilités et techniques pour créer!

Animé par: France Allard

OÙ?

Centre communautaire, salle du Conseil municipal

QUAND?

Mardi 11h17 à 12h24

COÛT?

60,00\$

DURÉE?

6 semaines

Dès le 24 septembre



MANIGANCE

Danse internationale et québécoise; danse, gigue, rythmique, bricolages adaptés selon le groupe d'âge.

OÙ?

Sous-sol du Centre récréatif, Sainte-Marie

Inscription en ligne et information supplémentaire au www.dansemanigance.com

Inscris-toi avant le 30 septembre 2024 et reçois ton chandail gratuitement !!!

DURÉE?

Dès le 5 octobre



BOUGEOTTE ET GIGOTE

Bouger,
S'amuser
Se dépenser en créant de
saines habitudes

4 semaines

9h30 à 10h30

10 octobre au 31 octobre

Parents et enfants 0-5 ans

Inscriptions:
Loisirs St-Elzéar



790 Rue des loisirs
Saint-Elzéar



ACTIVITÉS PARAMUNICIPALES

HIP-HOP

Le cours de hip hop 9-12 ans permet aux jeunes d'approfondir leur compétence déjà acquise. La technique de hip hop est plus poussée.

Animé par: ÉCOLE DE DANSE MOVE

OÙ?

Au gymnase Notre-Dame (Saint-Elzéar)

QUAND?

Lundi 11h17 à 12h24

COÛT?

85,00\$

DURÉE?

10 semaines

Dès le 23 septembre

GARDIENS AVERTIS

Le cours Gardiens avertis a été entièrement revu et enrichi afin de mettre davantage l'accent sur les techniques de secourisme. Ce cours couvre une vaste gamme de sujets, allant de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership, en passant par ce que l'on attend de la part des gardiennes et gardiens d'enfants. Le cours Gardiens avertis approfondira et renforcera le sentiment de responsabilité que les jeunes ressentent lorsqu'ils gardent des enfants. En s'appuyant sur les dernières données scientifiques, les méthodes pédagogiques du nouveau programme ont également été revues afin de faciliter l'apprentissage des soins à donner en cas d'urgence.

OÙ?

Au Centre communautaire, **Salle du Conseil**

QUAND?

1er novembre de 8h00 à 16h00

COÛT?

75,00\$

PRÊTS À RESTER SEULS

Dans la vraie vie, même les enfants peuvent être amenés à intervenir lorsqu'une situation d'urgence survient. Le programme Prêt à rester seul vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi Prêt à rester seul.

Être âgé de 9 ans ou plus (ou avoir complété la 3e année) *

OÙ?

Au Centre communautaire
Salle du Conseil

QUAND?

2 novembre de 9h00 à 15h00

COÛT?

65,00\$

 Croix-Rouge
canadienne
Partenaire
de formation



PERFECTIONNEMENT DE SOCCER

Cliniques de soccer en gymnase pour les enfants de 7 à 11 ans avec M. Olivier Taillefer de l'Académie de Soccer Deca.

Exercices et drills de soccer pour les mordus de ce sport.

OÙ?

Gymnase de l'école Notre-Dame

RESPONSABLE?

Académie de soccer Deca

QUAND?

Mardi

7-8 ans 15h07 à 16h15

9-11 ans 16h30 à 17h45

COÛT?

135,00\$

DURÉE?

10 semaines

Dès le 23 septembre



KARATÉ

Mise en forme, auto-défense, respect, concentration, confiance, contrôle, discipline, autonomie, persévérance. KIMONO GRATUIT (nouveau membre)

Instructeur : Sensei Francois Leblanc

OÙ?

Centre communautaire

QUAND?

Mardi 15h00 à 16h00

COÛT?

INSCRIPTION par internet À PRIVILÉGIER sur le site dojasonkei.com

COÛT : Un seul versement de 195.00\$ PASSAGE DE GRADE MAINTENANT INCLUS! * (carte de crédit (internet avec lien ci-haut), virement bancaire, chèque ou argent) (Virement bancaire : 581-888-1370 ou dojostemarie@hotmail.com (Question : *inscrire le nom de votre enfant et le village* (Ex : Mélanie Bonneau – St-Bernard) Et le mot de passe : karate))

OU 4 versements par virements bancaires ou chèques postdatés aux dates suivantes : 17 sept. 24 (48.75\$), 1er oct. 24 (48.75\$), 01 nov. 24 (48.75\$) et 01 déc. 24 (48.75\$) Chèque à l'ordre de : Dojo Sonkei Ste-Marie

DURÉE?

12 semaines

Dès le 24 septembre

(Pas de cours les journées pédagogiques et pendant la semaine de relâche.)

Pour information et inscription :

Sensei François Leblanc, 581-888-1370



ACTIVITÉS PARAMUNICIPALES

CROSS-FIT POUR TOUS!

Entraînement fonctionnel style «CrossFit» adapté à tous les niveaux! Que ce soit pour débiter votre remise en forme ou tout simplement pour varier votre style d'entraînement.

Animé par les instructeurs du Cross-Fit le Repère!

OÙ?

Au gymnase Notre-Dame (Saint-Elzéar)

QUAND?

Lundi 19h00 - 20h00

COÛT?

Une fois semaine: 125,00\$

DURÉE?

12 semaines

Semaine du 23 septembre



DANSE DE LIGNE | COUNTRY AMÉRICAIN

OÙ?

Centre communautaire de Saint-Elzéar

RESPONSABLE?

Pour toute question et inscription : 514-794-0822

Les professeurs: Denis Richard et Line Matte

QUAND?

Lundi et mercredi

18h30 à 19h30 Ligne débutant

19h30 à 20h30 Ligne novice-intermédiaire

COÛT?

15\$ par semaine, peu importe le nombre de cours

DURÉE?

13 semaines

Dès le 16 septembre



CARDIO LATINO

Boostez votre énergie et sculptez votre corps en vous amusant avec nos cours de cardio latino !

Fusion parfaite entre la danse latine dynamique et des exercices cardio, chaque session vous transporte au cœur de rythme endiablé, alliant plaisir et efficacité. Que vous soyez débutant ou expérimenté, notre ambiance festive et motivante vous fera bouger, brûler des calories et améliorer votre endurance, tout en profitant de la chaleur des danses latines.

Rejoignez-nous pour une expérience fitness unique, où le sport devient une véritable fiesta!

Apportez votre tapis et une petite couverture.

OÙ?

Centre de Loisirs

QUAND?

Mardi 18h30 à 19h25

COÛT?

105,00\$

DURÉE?

10 semaines

Dès le 24 septembre

YOGA

Venez profiter de l'énergie positive du groupe de yoga pour recharger vos batteries et laisser partir le stress. On bénéficie des bienfaits corps-cœur-esprit par la pratique des postures, les exercices de respiration, la méditation guidée, la relaxation profonde et par la joie d'être ensemble! Le cours de yoga s'adapte au groupe selon la souplesse et la force de chacun.

Apportez votre tapis et une petite couverture.

OÙ?

Centre communautaire

RESPONSABLE?

Maude Pelletier

Pour toute question : 418-390-2030

QUAND?

Mardi 19h00 à 20h30

COÛT?

150,00\$ pour la série de 10 cours ou 18\$ par cours à la carte

DURÉE?

10 semaines

Dès le 24 septembre

ENTRAÎNEMENT

COURS POUR ADULTES

TABATA

Cours plus musculaire avec poids et tapis d'exercices. Travail tous les muscles du corps.

Entraînement qui se fait au rythme de la musique qui donne le gout de pousser ses limites. Que vous soyez débutant ou avancé, vous y allez à votre rythme à vous.

Matériel : tapis et des poids : 1 léger + 1 plus lourd.

OÙ?

Centre de loisirs

QUAND?

Mardi de 19h30 à 20h05

COÛT?

105,00\$

DURÉE?

10 semaines

Dès le 24 septembre



LIGUE DE VOLLEY-BALL SE (Mixte)

OÙ?

Au gymnase de l'école Notre-Dame (Saint-Elzéar)

QUAND?

Mercredi entre 18h30 à 22h00

COÛT?

40,00\$

DURÉE?

12 semaines

Dès le 25 septembre

Pour informations ou inscriptions : info.loisirs@st-elzear.ca

BADMINTON LIBRE

OÙ?

Au gymnase de l'école Notre-Dame (Saint-Elzéar)

QUAND?

Mardi entre 18h00 à 22h00

COÛT?

12,00\$ à la pièce

DURÉE?

12 semaines

Dès le 24 septembre

Pour informations ou inscriptions : info.loisirs@st-elzear.ca

MISE EN FORME 60+

Cours de mise en forme pour les 60 ans et plus! Un cours spécifique auquel toutes les parties du corps seront sollicitées. Adapté à tous les participants, ce cours vous permettra de maintenir une bonne forme physique et vous sensibilisera aux bienfaits de l'alimentation et de l'activité physique. Chaque séance comprendra un moment pour l'échauffement, l'entraînement, la détente et la discussion.

OÙ?

Centre de loisirs

RESPONSABLE?

Avec Danielle Vachon / Gym Elite Coach

QUAND?

Mardi de 9h30 à 10h30

COÛT?

85,00\$

DURÉE?

10 semaines

Dès le 24 septembre

PICKLEBALL LIBRE

OÙ?

Au gymnase de l'école Notre-Dame (Saint-Elzéar)

QUAND?

Samedi de 9h30 à 11h30

COÛT?

12,00\$ à la pièce

DURÉE?

12 semaines

Semaine du 30 septembre

Pour informations ou inscriptions : info.loisirs@st-elzear.ca



ENTRAÎNEMENT



COURS POUR ADULTES

POUR VOUS INSCRIRE

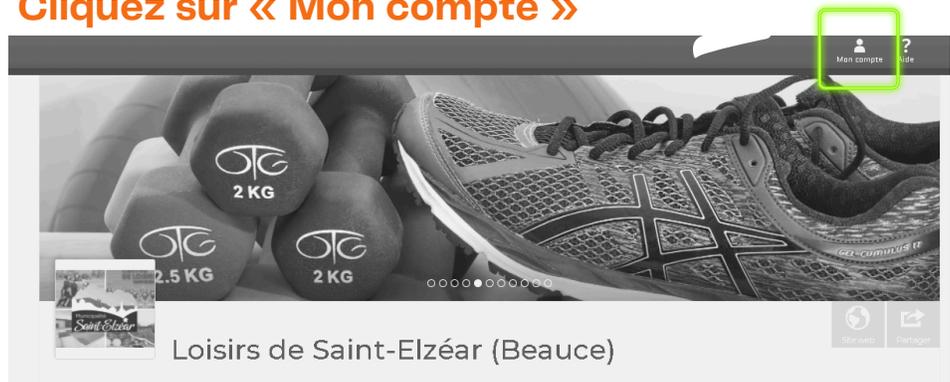
01.

Aller sur le lien ci-dessous:

<https://www.qidigo.com/u/Oeuvre-des-loisirs-de-Saint-Elzear/activities/session>

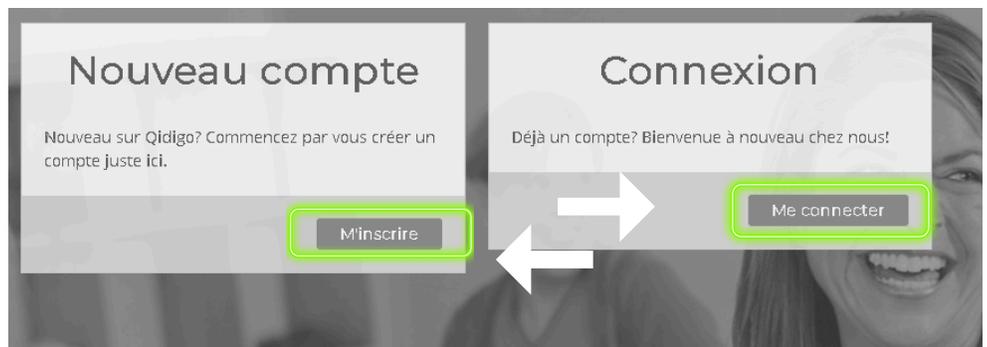
02.

Cliquez sur « Mon compte »



03.

Création ou connexion du compte QIDIGO



04.

Finaliser votre inscription

Il est important de remplir adéquatement les informations demandées lors de la création de votre compte (adresse postale, numéro de téléphone, etc.) sans quoi la plateforme vous l'exigera au moment de l'inscription.

***** Important de cliquer sur « Mon compte » pour avoir accès à la page de la municipalité de Saint-Elzéar ainsi qu'aux cours offerts *****