

Programmation loisirs

# HIVER 2025

DÉBUT DES ACTIVITÉS: 20 JANVIER 2025



[info.loisirs@st-elzear.ca](mailto:info.loisirs@st-elzear.ca)



418-387-2534





## CHEERLEADING

Rendu 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 expérimenteront les montées dans les airs.

Animé par:  École de danse MOVE

### OÙ?

Au Centre de Loisirs

### QUAND?

Mercredi 17h30 à 18h30

### COÛT?

85,00\$


### DURÉE?

10 semaines

Dès le 22 janvier

## 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 20 janvier

## 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?

Au Centre de Loisirs

### QUAND?

Mercredi 18h30 à 19h15 (Gym niv.1-2)

Mercredi 19h15 à 20h00 (Gym niv.2)

### COÛT?

85,00\$

### DURÉE?

10 semaines

Dès le 22 janvier



## MULTISPORTS

Nous sommes heureux d'annoncer le lancement de notre nouveau programme multisports offrant aux enfants la chance de bouger en parascolaire, de soir ou de fin de semaine !

Au programme : sports d'équipe, entraînements en circuits, sessions de cardio et plus encore, pour un maximum d'amusement et de convivialité

Préparez vous à voir vos petits s'épanouir et se dépenser comme jamais !

Animé par:  École de danse MOVE

### OÙ?

Au gymnase Notre-Dame (Saint-Elzéar)

### QUAND?

Jeudi 11h17 à 12h25

### COÛT?

85,00\$

### DURÉE?

10 semaines

Dès le 23 janvier



## 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?

140,00\$

### DURÉE?

10 semaines

Dès le 21 janvier



# ACTIVITÉS PARAMUNICIPALES

## KARATÉ

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

### OÙ?

Centre communautaire

### QUAND?

Mardi 15h00 à 16h00

### COÛT?

INSCRIPTION par internet À PRIVILÉGIER sur le site [dojosonkei.com](http://dojosonkei.com)

COÛT : Un seul versement de 195.00\$ PASSAGE DE GRADE MAINTENANT INCLUS! \* (carte de crédit, virement bancaire, chèque ou argent)  
(Virement bancaire : 581-888-1370 ou [dojostemarie@hotmail.com](mailto: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 de 48.75\$ par virements bancaires ou chèques postdatés aux dates suivantes :

21 janv. – 01 fév. – 01 mars et 01 avril 2025

Chèque à l'ordre de : Dojo Sonkei Ste-Marie

### DURÉE?

12 semaines

Dès le 21 janvier

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

Pour information et inscription :

Senseï François Leblanc, 581-888-1370



## 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, feutrines...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 (6 à 8 ans)

Mardi 15h07 à 16h00 (9 à 12 ans)

### COÛT?

100,00\$

### DURÉE?

10 semaines

Dès le 21 janvier



## YOGA PLEINE CONSCIENCE PARENT-ENFANT 6 À 11 ANS

Venez avec votre enfant apprendre le yoga et la pleine conscience. Ce cours améliore de la gestion des émotions et du stress en plus de reconnecter à soi et avec son enfant. Ambassadrice pour le programme l'Univers Attentif et Heureux, Catherine Marcoux a en main des outils concrets à offrir qui serviront pour la vie.

Débutants ou experts, tous sont les bienvenus!

**Tapis de yoga et bouteille d'eau à apporter.**

Animé par:



### OÙ?

Centre de loisirs

### QUAND?

Lundi 18h à 18h50

### COÛT?

100,00\$

### DURÉE?

10 semaines

Dès le 21 janvier

\*PAS DE COURS LES 3 ET 10 FÉVRIER

# ACTIVITÉS PARAMUNICIPALES



## 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

### QUAND?

Mardi 9h30 à 10h30

### COÛT?

120,00\$

### DURÉE?

12 semaines

Dès le 21 janvier



Pour informations ou inscriptions : [info.loisirs@st-elzear.ca](mailto:info.loisirs@st-elzear.ca)

OU 418-387-2534 poste 104

## 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

19h00 à 20h00 Ligne débutant

20h00 à 21h00 Ligne novice-intermédiaire

### COÛT?

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

### DURÉE?

14 semaines

Dès le 13 janvier



## 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?

Gymnase Notre-Dame (Saint-Elzéar)

### QUAND?

Lundi 19h00 - 20H00

ET/OU

Jeudi 19h00 - 20H00

### COÛT?

À la pièce: 14,00\$

Une fois semaine: 125,00\$

Deux fois semaine: 225,00\$

### DURÉE?

12 semaines

Dès le 20 et 23 janvier



## 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 de loisirs

### RESPONSABLE?

Maude Pelletier

Pour toute question : 418-390-2030

### QUAND?

Mardi 14h00 à 15h30

OU

Mardi 19h00 à 20h30

### COÛT?

160,00\$

### DURÉE?

10 semaines

Dès le 21 janvier

# ENTRAÎNEMENT

## COURS POUR ADULTES





## LIGUE DE VOLLEY-BALL SE (Mixte)

### OÙ?

Gymnase de l'école Notre-Dame

### QUAND?

Mercredi de 18h30 à 22h00

### COÛT?

40,00\$

### DURÉE?

12 semaines

Dès le 22 janvier

Pour informations ou inscriptions :

[info.loisirs@st-elzear.ca](mailto:info.loisirs@st-elzear.ca)



## BADMINTON LIBRE

### OÙ?

Gymnase de l'école Notre-Dame

### QUAND?

Mardi de 18h00 à 21h00

### COÛT?

12,00\$ à la pièce

### DURÉE?

12 semaines

Dès le 21 janvier

Pour informations ou inscriptions :

[info.loisirs@st-elzear.ca](mailto:info.loisirs@st-elzear.ca)



## PICKLEBALL LIBRE

### OÙ?

Gymnase de l'école Notre-Dame

### QUAND?

Samedi de 9h30 à 11h30

### COÛT?

12,00\$ à la pièce

### DURÉE?

12 semaines

Dès le 25 janvier

Pour informations ou inscriptions :

[info.loisirs@st-elzear.ca](mailto:info.loisirs@st-elzear.ca)



## Conseils pratiques pour les aînés (65 ans et plus)

### Conseils pour être actif

L'activité physique joue un rôle essentiel par rapport à votre santé, à votre bien-être et à votre qualité de vie. Les conseils qui suivent vous aideront à améliorer et à conserver votre santé au moyen de la pratique quotidienne d'activité physique.

- Faites de l'activité aérobie d'intensité modérée à élevée au moins 2 heures et demie par semaine.
- Répartissez votre activité physique en séances de dix minutes ou plus chacune.
- Il est bénéfique de pratiquer des activités de renforcement des muscles et des os qui mobilisent les principaux groupes musculaires au moins deux fois par semaine pour améliorer la posture et l'équilibre.

### Bienfaits de l'activité physique pour la santé

- Améliore l'équilibre
- Réduit le nombre de chutes et de blessures
- Contribue à prolonger l'autonomie
- Contribue à prévenir les maladies du coeur, les accidents vasculaires cérébraux (AVC), l'ostéoporose, le diabète de type 2, certains cancers et la mort prématurée

Source: Société canadienne de physiologie de l'exercice

# ENTRAÎNEMENT

## COURS POUR ADULTES



# POUR VOUS INSCRIRE

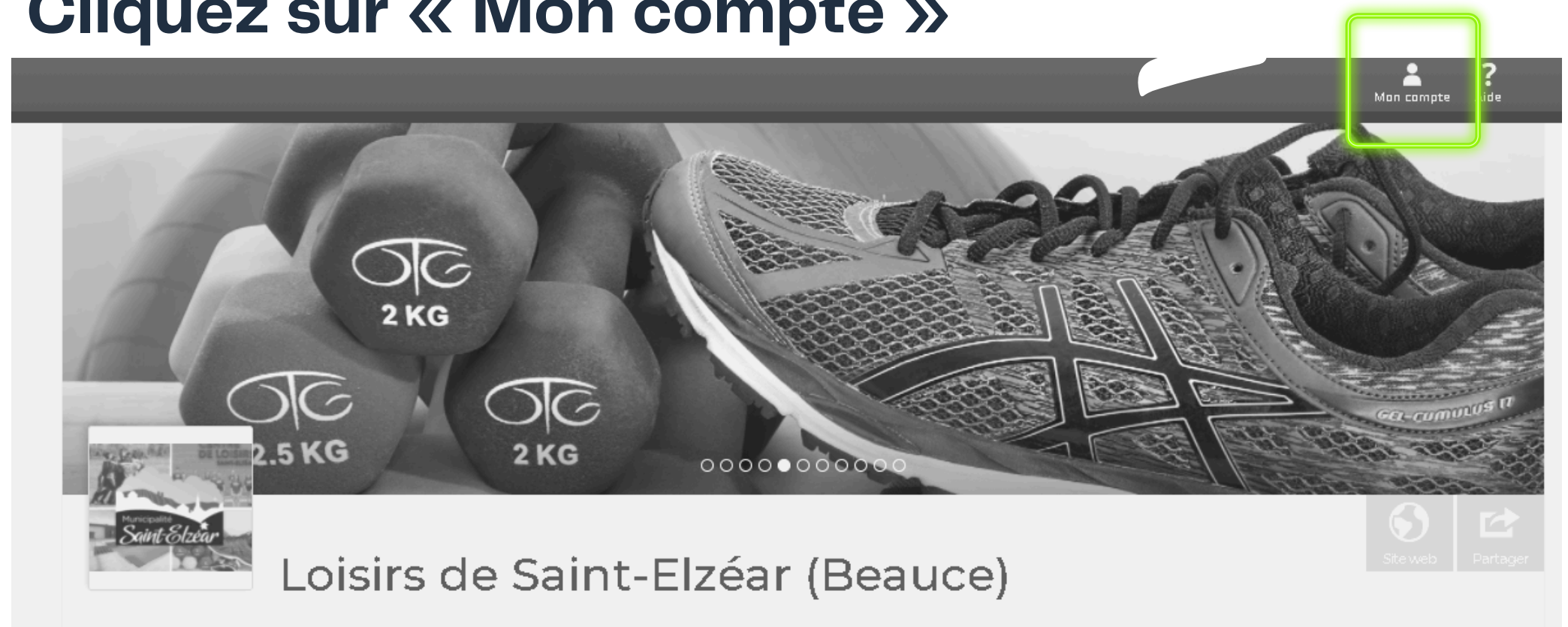
**01.**

**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 \*\*\***



# HORAIRE DE LA PATINOIRE

<b>HORAIRE DE LA PATINOIRE</b>		SAISON 2024-2025	
	LUNDI AU VENDREDI	18h - 21h	
	SAMEDI	10h - 16h et 18h - 21h	
	DIMANCHE	10h - 16h	

## PÉRIODE DES FÊTES ET JOURS FÉRIÉS

<b>DIMANCHE</b> 22 DÉC.	<b>LUNDI</b> 23 DÉC.	<b>MARDI</b> 24 DÉC.	<b>MERCREDI</b> 25 DÉC.	<b>JEUDI</b> 26 DÉC.	<b>VENDREDI</b> 27 DÉC.
10h - 16h	10h - 16h 18h - 21h	10h - 16h	13h - 16h	10h - 16h 18h - 21h	10h - 16h 18h - 21h
<b>SAMEDI</b> 28 DÉC.	<b>DIMANCHE</b> 29 DÉC.	<b>LUNDI</b> 30 DÉC.	<b>MARDI</b> 31 DÉC.	<b>MERCREDI</b> 1er JANV.	<b>JEUDI</b> 2 JANV.
10h - 16h 18h - 21h	10h - 16h	10h - 16h 18h - 21h	13h - 16h	13h - 16h	10h - 16h 18h - 21h
<b>LUNDI</b> 6 JANV.	<b>VENDREDI</b> 24 JANV.	<b>VENDREDI</b> 14 FEV.	<b>LUNDI - VENDREDI (Semaine de relâche et vendredis pédagogiques)</b> <b>3 au 7 MARS</b>		
10h - 16h 18h - 21h	10h - 16h 18h - 21h	10h - 16h 18h - 21h	10h - 16h 18h - 21h		

Suivez-nous sur Facebook pour plus d'informations

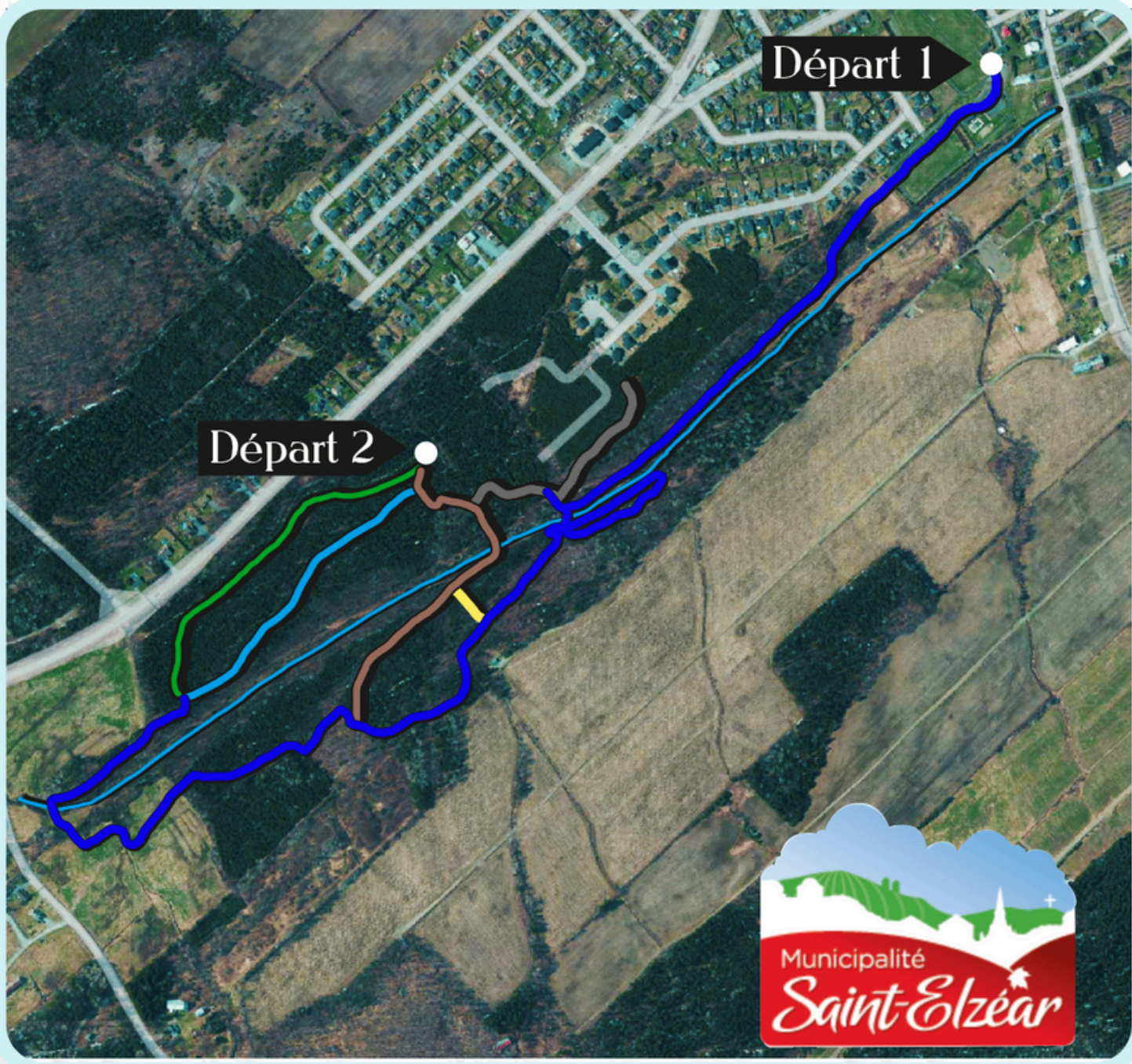


# SENTIERS DE RAQUETTES

Vous aimez la raquette et le ski de fond? À Saint-Elzéar, parcourez les multiples sentiers balisés que pour votre plaisir. L'activité permet de profiter pleinement du grand air tout en étant accessible à tous les niveaux. Vous avez le choix, plusieurs pistes seront à votre disposition pour profiter du grand air. Cheminez tout en profitant du magnifique décor paré de neige délicate. Vous serez émerveillés par l'enchantement des lieux qui vous entourent. Forêt enneigée, décor tout blanc et féérique, vous vous sentirez dans un monde magique digne du cinéma.

## SENTIERS DE RAQUETTES

  
**STATIONNEMENT  
DISPONIBLE À LA  
PATINOIRE ET AU  
CENTRE DE LOISIRS**



### SENTIERS

- Sentier de L'ÉTINCELLE **0.6 km**
- Sentier BELLEVUE **0.5 km**
- Sentier du MÉANDRE **2.9 km**
- Sentier de la PASSERELLE **0.6 km**
- Sentier de la RIVIÈRE **74 m**

### RÈGLEMENTS

- Les chiens doivent être tenus en laisse en tout temps
- Les excréments de vos animaux doivent être ramassés
- Les déchets doivent être ramassés et déposés dans les poubelles
- Les feux sont interdits
- Les véhicules tout terrain sont interdits
- La signalisation des sentiers doit être respectée

À noter que les sentiers sont uniquement accessibles en période hivernale!

Merci de votre compréhension et bonne randonnée!

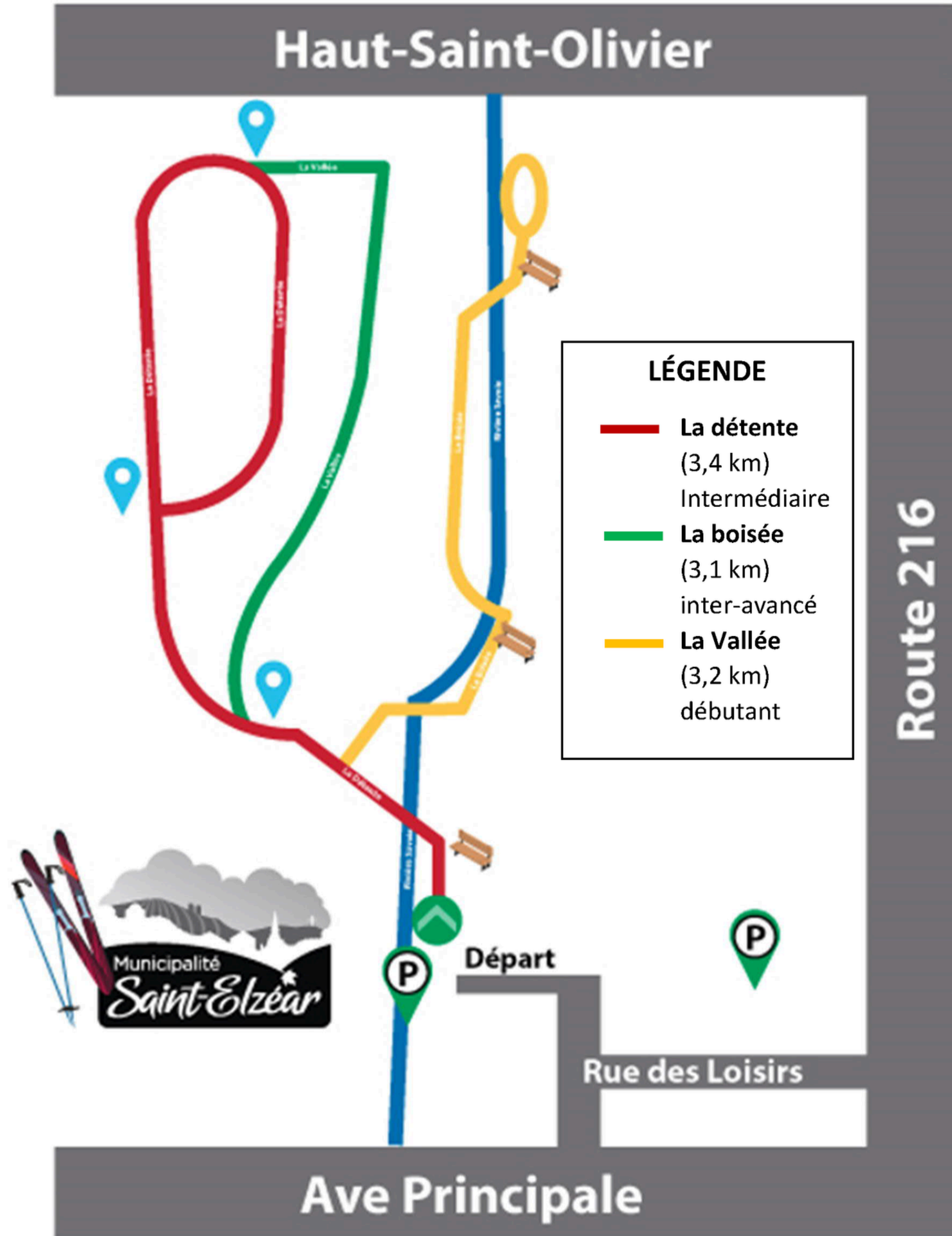






STATIONNEMENT  
DISPONIBLE À LA  
PATINOIRE ET AU  
CENTRE DE LOISIRS

# Ski de fond Saint-Elzéar



**Merci de respecter les lieux !**

L'HIVER REGORGE D'ACTIVITÉS EXTÉRIEURES QUI VOUS FERONT  
TOMBER SOUS LE CHARME DES FLOCONS!

