

Programmation loisirs *PRINTEMPS*

2025



DÉBUT DES ACTIVITÉS: 22 AVRIL 2025



POUR VOUS INSCRIRE



info.loisirs@st-elzear.ca



418-387-2534

CHEERLEADING

(6 à 12 ans)

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 18H15 à 19H00

COÛT?

80,00\$

DURÉE?

8 semaines

Dès le 23 avril

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?

Au Centre de Loisirs

QUAND?

Mercredi 17h30 à 18h15

COÛT?

80,00\$

DURÉE?

8 semaines

Dès le 23 avril

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?

Centre communautaire

QUAND?

Mercredi 11h17 à 12h24

COÛT?

85,00\$

DURÉE?

8 semaines

Dès le 23 avril

ATELIERS BRICO THÈME NATURE

ATELIERS NATURE: viens participer aux ateliers nature! Tu auras la chance de fabriquer une maison pour M. papillon, un pot pour y faire pousser une belle plante, faire un mini terrarium.....etc.

Animé par: France Allard

OÙ?

Centre communautaire, salle du Conseil municipal

QUAND?

Mardi 11h17 à 12h24

COÛT?

75,00\$

DURÉE?

6 semaines

Dès le 22 avril

GYMNASTIQUE AU SOL

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 19h00 à 19H45 (Gym niv 1 et 2)

COÛT?

80,00\$

DURÉE?

8 semaines

Dès le 23 avril

PERFECTIONNEMENT DE SOCCER

Cliniques de soccer en gymnase prévu pour la remise en forme de vos jeunes. La remise en forme spécifique au soccer sera au cœur de ce programme tout en permettant aux jeunes de reconnecter avec le ballon.

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?

8 semaines

Dès le 22 avril



ACTIVITÉS PARAMUNICIPALES

PRÊTS À RESTER SEULS

Ce cours permet aux jeunes de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences pour assurer leur propre sécurité en l'absence d'un parent. Ils apprendront également à se préparer aux situations imprévues, à les reconnaître et à bien réagir lorsqu'elles surviennent (exemples : les intempéries, les rencontres d'étrangers ou les visites inattendues). Comment répondre sécuritairement au téléphone en évitant de mentionner qu'on est seul à la maison, ou utiliser les réseaux sociaux de manière responsable. Les techniques de secourisme de base tels, étouffement, asthme, anaphylaxie, coupures, saignement de nez et les brûlures seront au menu.

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

OÙ?

Centre communautaire - Salle du Conseil

QUAND?

10 mai de 9h00 à 15h00

COÛT?

60,00\$



GARDIEN AVERTIS

L'objectif de cette formation est de permettre aux jeunes de connaître les rôles et les responsabilités qui leurs permettront de faire face avec confiance à leur travail de gardien. La formation sert principalement à rendre autonome et responsable le jeune à qui nous confions maintenant nos enfants pour une période prédéterminée. La formation sera donnée par un moniteur Croix-Rouge expérimenté et inclura des démonstrations en plus de traiter les points suivants : Faire des choix sécuritaires, apprendre les différentes techniques avec bébé, comment faire les changements de couche, chauffer le biberon, connaître les différents stades de développements de l'enfant, quels sont les choix de jeux sécuritaires, effectuer les premiers soins de base, l'introduction au massage cardiaque et quelle est la position latérale de sécurité.

Être âgé de 11 ans et + en date du cours*

OÙ?

Centre communautaire - Salle du Conseil

QUAND?

09 mai de 8h00 à 16h00

COÛT?

65,00\$



DANSE COUNTRY

Ce printemps, on se lance dans la danse country ! L'objectif de ce cours est de préparer les jeunes danseurs aux danses qui seront présentes dans les festivals country cet été, ou simplement de leur enseigner les bases. Des chansons tendance et du plaisir garanti !

Être âgé de 9 ans et + en date du cours*

OÙ?

Gymnase de l'école Notre-Dame

RESPONSABLE?

Line Matte - École de danse Country Move

QUAND?

Jeudi 11h17 à 12h24

COÛT?

40,00\$

DURÉE?

8 semaines

Dès le 22 avril

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?

80,00\$

DURÉE?

8 semaines

Dès le 22 avril



Pour informations ou inscriptions :

info.loisirs@st-elzear.ca

OU 418-387-2534 poste 104

CROSS-FIT POUR TOUS!

Préparez-vous à démarrer l'été en FORCE avec 6 semaines de CrossFit intensives ! Les coaches du CrossFit le Repère vous guideront et vous motiveront à repousser vos limites, tout en ajustant les exercices à votre niveau. Entraînements dynamiques et variés pour un été actif et tonique !

Animé par les instructeurs du Cross-Fit le Repère!

OÙ?

Gymnase Notre-Dame (Saint-Elzéar)

QUAND?

Lundi 19h00 - 20h00

ET/OU

Mercredi 19h00 - 20h00

COÛT?

À la pièce: 14,00\$

Une fois semaine: 72,00\$

Deux fois semaine: 130,00\$

DURÉE?

6 semaines

Dès le 28 avril



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 19h00 à 20h30

COÛT?

90,00\$

DURÉE?

6 semaines

Dès le 22 avril



LIGUE DE VOLLEY-BALL SE (Mixte)

OÙ?

Gymnase de l'école Notre-Dame

QUAND?

Jedi de 18h30 à 22h00

COÛT?

40,00\$

DURÉE?

6 semaines

Dès le 1er mai

BADMINTON LIBRE

OÙ?

Gymnase de l'école Notre-Dame

QUAND?

Mardi de 18h00 à 21h00

COÛT?

12,00\$ à la pièce

DURÉE?

6 semaines

Dès le 22 avril

PICKLEBALL LIBRE

OÙ?

Gymnase de l'école Notre-Dame

QUAND?

Samedi de 9h30 à 11h30

COÛT?

12,00\$ à la pièce

DURÉE?

6 semaines

Dès le 3 mai

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

ENTRAÎNEMENT

COURS POUR ADULTES