

ACTIVITÉS DE LOISIR



SESSION AUTOMNE 2019

Il nous fait plaisir de vous présenter la programmation des activités de loisir pour la session automne 2019.

Nous vous rappelons que vous pouvez communiquer avec nous au 450-258-2305 poste 231 pour obtenir toute information supplémentaire, commentaire ou suggestion.

PÉRIODE D'INSCRIPTION

20 AOÛT 2019, 9 H
AU 12 SEPTEMBRE, 16 H

**FRAIS DE 25 \$ PAR INSCRIPTION
APRÈS CETTE DATE.**



Photo Camille Tellier

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Les inscriptions se déroulent principalement **en ligne** par le biais du site sécurisé d'inscriptions de la Municipalité de Saint-Placide. Un service gratuit d'accès à internet est offert à la bibliothèque pour les citoyens qui ne sont pas abonnés à ce service. **Il est également possible de compléter un formulaire d'inscription papier et de déposer le paiement au bureau municipal pendant les heures régulières d'ouverture**, soit du lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30 et le vendredi de 8 h 30 à 12 h. Aucune inscription et/ou réservation ne sera prise par téléphone sauf si indiqué.

PRIORISATION DES INSCRIPTIONS

Pour certaines activités, le nombre d'inscriptions est limité. Ainsi, la priorité est accordée au premier résident inscrit. En conséquence, l'inscription d'un non-résident sera confirmée à la fin de la période d'inscription. **Aucune inscription n'est acceptée après le début de la session.**

FRAIS POUR INSCRIPTION TARDIVE

Dès le vendredi 13 septembre 2019, il ne sera plus possible de s'inscrire en ligne et des frais de 25 \$ seront appliqués automatiquement pour toute inscription à une activité.

ANNULATION OU MODIFICATION AU PROGRAMME DES ACTIVITÉS

Le service des loisirs se réserve le droit d'annuler toute activité pour laquelle le minimum de participants requis n'est pas atteint. En pareil cas, les frais d'inscription, s'il y a lieu, sont remboursés en totalité.

MODALITÉS DE PAIEMENT

Les frais d'activités sont payables en entier au moment de l'inscription, en argent comptant, par chèque (un chèque distinct par activité libellé à l'ordre de Municipalité de Saint-Placide) ou par paiement direct en ligne auprès de l'institution financière DESJARDINS. Il est également possible d'émettre un chèque postdaté à la date du premier cours. Toutefois, le chèque doit être acheminé au bureau municipal au plus tard le 12 septembre 2019.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Les frais d'inscriptions aux activités de loisir ne sont pas remboursables sauf en cas d'annulation de grille horaire effectuée par la Municipalité.

Activités pour les enfants de 4 ans et plus

Prenez note que l'activité de socialisation « École du petit monde » ne sera plus offerte par la Municipalité de Saint-Placide.

Cette difficile décision est rendue nécessaire dans un contexte de rentabilité budgétaire et de maximisation des espaces disponibles.

Nous vous proposons ci-contre quelques activités qui pourraient intéresser les jeunes de ce groupe d'âge.



PÉRIODE D'INSCRIPTION POUR TOUS

20 août 2019, 9 h au
12 septembre 2019, 16 h



Par internet

www.saintplacide.ca

En personne

Bureau municipal
281, montée Saint-Vincent
Saint-Placide

Lundi au jeudi
de 8 h 30 à 12 h
et 13 h à 16 h

Vendredi
de 8 h 30 à 12 h

**FRAIS DE 25 \$ POUR
CHAQUE INSCRIPTION À
UNE ACTIVITÉ À PARTIR
DU 13 SEPTEMBRE 2019.**

DANSE AÉROBIE LATINO 4 ans et plus

Minimum 12 participants
Maximum 20 participants

Coût résident*	Coût résident Oka	Coût non-résident
70 \$	90 \$	105 \$

Bougez au rythme d'une musique latino, dans une chorégraphie aux mouvements de salsa, parfaitement adaptés à la capacité des enfants, sous la direction d'un instructeur dynamique. Les mercredis, du 8 octobre au 27 novembre 2019, de 18 h à 19 h, à la salle Jean-Paul-Carrières (8 semaines). Aucune relâche.

PEINTURE EN FOLIE 4 ans et plus

Minimum 12 participants
Maximum 20 participants

Coût résident*	Coût résident Oka	Coût non-résident
80 \$	105 \$	120 \$

Un programme totalement unique. Il n'y a aucune limite, seulement l'exploration de toutes les techniques de peinture inimaginables ! Au programme: peinture fluorescente, au compte-goutte, ainsi que la technique de maquillage facial, et plus encore... Les lundis, du 7 octobre au 9 décembre 2019, de 18 h à 19 h, à la salle Jean-Paul-Carrières. (8 semaines). Relâches les 14 et 21 octobre 2019.

BOXE ET AUTODÉFENSE 4 ans et plus

Minimum 12 participants
Maximum 20 participants

Coût résident*	Coût résident Oka	Coût non-résident
100 \$	135 \$	155 \$

En collaboration avec le Club de Boxe l'Imperium de Terrebonne, les jeunes seront initiés à la boxe récréative tout en incluant des techniques d'autodéfense. Elle permettra à votre enfant (fille ou garçon) de découvrir les multiples composantes de l'entraînement de la boxe, qui est généralement reconnue comme l'un des sports les plus complets qui soit, dans un contexte amusant, stimulant et **totalement sécuritaire**. Les entraîneurs qualifiés et passionnés leur apprendront les diverses techniques défensives et offensives de la boxe. Des entraînements de conditionnement physique et de coordination spécifiques à la boxe feront aussi partie de la programmation. Les vendredis, du 18 octobre au 20 décembre 2019, de 18 h à 19 h, à la salle Jean-Paul-Carrières (8 semaines). Relâches les 15 et 22 novembre 2019.

FESTIZOO

4 ans et plus

Minimum 12 participants
Maximum 20 participants

Coût résident*	Coût résident Oka	Coût non-résident
100 \$	130 \$	150 \$

En collaboration avec Festizoo, L'Air en Fête vous offre des présentations éducatives et captivantes en utilisant de vrais animaux. Chaque semaine, Festizoo amène un assortiment différent d'animaux habitués à être manipulés pour le plaisir des participants. Les samedis, du 19 octobre au 14 décembre 2019, de 10 h à 11 h, à la salle Jean-Paul-Carières (8 semaines). Relâche le 30 novembre 2019.

KARATÉ KENPO DÉBUTANT

5 ans et plus

Minimum 12 participants
Maximum 20 participants

Coût résident*	Coût résident Oka	Coût non-résident
75 \$	100 \$	115 \$

Élève le niveau de concentration, permet d'apprendre à se défendre, permet d'acquérir un discipline et d'augmenter son rendement scolaire. **Prévoir l'achat d'un kimono kenpo (noir) au coût de 50 \$ payable au professeur.** Afin de maximiser l'apprentissage, les jeunes ayant déjà obtenu leur ceinture jaune sont invités à un cours de 90 minutes plutôt que 60 minutes. Les vendredis, du 27 septembre au 29 novembre 2019, de 18 h 30 à 19 h 30 (ou 20 h pour ceinture jaune et plus), à l'école de l'Amitié (10 semaines) Aucune relâche.

Activités pour les enfants de 4 ans et plus

MOOV MOBILE

Adultes

Minimum 12 participants
Maximum 20 participants

Coût résident	Coût résident Oka	Coût non-résident
100 \$	135 \$	155 \$

Les professeurs, du Studio Moov de Boisbriand, vous permettront de faire des cours différents lors des 10 semaines. Vous aurez la chance de faire le cours de Poundfit, de Metafit, de Piyo et de Strong. Les jeudis, du 26 septembre 2019 au 12 décembre 2019, de 13 h à 14 h, à la salle Jean-Paul-Carières. Relâches les 17 octobre et 21 novembre 2019.

Poudfit:

- Exercice de fitness (cardio), rythmé par la musique
- Beaucoup de travail musculaire au niveau du bas du corps et du dos
- Exercices avec des baguettes (fournies)

Metafit:

- Entraînement utilisant le poids du corps
- Permet à chacun de travailler à son propre rythme
- Non chorégraphié

Piyo:

- Inspiré du Pilates et du Yoga
- Un cours bâti sur de la musique pop afin de créer des routines dynamiques
- Tous les muscles de votre corps travailleront, mais les plus sollicités seront les abdominaux, le tronc et les jambes

Strong:

- Associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio
- Il n'y a pas de répétition, tout se fait au rythme de la musique

Activités pour adultes

BADMINTON LIBRE

Adultes

Minimum 8 participants
Maximum 16 participants

Amateurs de badminton, venez vous amuser et vous dépenser en toute amitié. Horaire flexible entre les plages horaires de 19 h 30 et 21 h. Les mardis, du 24 septembre 2019 au 10 décembre 2019, de 19 h 30 à 21 h, à l'école de l'Amitié (12 semaines). Aucune relâche.

Coût résident*	Coût résident Oka	Coût non-résident
17 \$	20 \$	25 \$

HOCKEY COSOM LIBRE

Adultes

Minimum 10 participants
Maximum 12 participants

Joutes amicales dans une ambiance décontractée. Les jeudis, du 26 septembre 2019 au 12 décembre 2019, de 19 h à 21 h, à l'école de l'Amitié (12 semaines). Aucune relâche.

Coût résident*	Coût résident Oka	Coût non-résident
17 \$	20 \$	25 \$

PILATES DE JOUR

Adultes

Minimum 11 participants
Maximum 15 participants

Permet d'étirer ce qui est tendu, de renforcer ce qui est faible et d'améliorer la posture, la respiration, l'équilibre et la conscience du corps. Les mercredis, du 2 octobre 2019 au 18 décembre 2019, de 11 h à 12 h, à la salle Jean-Paul-Carières (12 semaines). Aucune relâche.

Coût résident*	Coût résident Oka	Coût non-résident
80 \$	100 \$	115 \$

YOGA SUR CHAISE

Adultes

Minimum 10 participants
Maximum 12 participants

Contribue à l'amélioration de la concentration, la mémoire, la flexibilité et le calme intérieur. Convient à ceux qui souffrent de maux de dos, de genoux, d'épaules ou autres. Les mardis, du 24 septembre 2019 au 10 décembre 2019, de 9 h 30 à 10 h 30, à la salle Jean-Paul-Carières (8 semaines). Aucune relâche.

Coût résident*	Coût résident Oka	Coût non-résident
65 \$	80 \$	90 \$

YOGA

Adultes

Minimum 10 participants
Maximum 12 participants

Le bien du corps, de l'âme et de l'esprit. Les jeudis, du 26 septembre 2019 au 12 décembre 2019, de 18 h 30 à 19 h 30, au centre communautaire (10 semaines). Aucune relâche.

Coût résident*	Coût résident Oka	Coût non-résident
70 \$	90 \$	105 \$

ZUMBA GOLD

Adultes

Minimum 12 participants
Maximum 30 participants

Zumba adapté à une clientèle débutante ou ayant besoin d'un cours léger en intensité, avec moins de sauts et adapté à leur condition physique. Plaisir garanti ! Les jeudis, du 26 septembre 2019 au 12 décembre 2019, de 9 h 30 à 10 h 30, à la salle Jean-Paul-Carières. (12 semaines). Aucune relâche.

Activités pour adultes



LE PROGRAMME
VIE ACTIVE
SE POURSUIT
GRATUITEMENT DANS
NOTRE COMMUNAUTÉ.

Les lundis, du 30 septembre 2019 au 16 décembre 2019, de 10 h à 11 h, à la salle Jean-Paul-Carières.

Informations :

Jean Chaput
450-258-3763

Diane Byers
450-528-0515