



PROGRAMMATION - AUTOMNE 2014

Inscription du 18 au 29 août 2014

Consultez les **règlements de participation** ou **réservez votre place** en ligne au www.saint-alexandre.ca/loisirs-culture-sports/inscription

Danse en ligne active

Ce cours s'adresse à tous les groupes d'âge.

C'est dans une ambiance dynamique et propice à s'amuser, que Lynn et Yvon vous enseigneront les pas de la danse en ligne sur des rythmes endiablés ! C'est également l'occasion idéale de rencontrer les gens d'ici et de développer des relations amicales. Plaisir assuré !

Nouveauté!

Photographie

Ce cours s'adresse aux gens qui veulent apprendre à créer avec leur équipement photographique des images mémorables qui ne resteront pas perdues dans un ordinateur ou une boîte à chaussures et à mieux utiliser l'équipement qu'ils ont.

****Chaque participant doit apporter son appareil ou son téléphone qui permet de prendre des photos****

Zumba

Sur des rythmes latins entraînants, laissez-vous guider par l'énergie de la musique et de l'instructrice certifiée.

Ce cours débutera plus tard au cours de la session. Surveillez le prochain Flambeau pour vous inscrire!

Cardio-ballon

Facile d'utilisation et amusant, le "ballon suisse" permet de réaliser des exercices particulièrement bénéfiques pour le corps, adaptés aux débutants comme aux experts. Exercices adaptés pouvant aussi s'exécuter sans ballon.

****Chaque participant doit apporter son ballon****

Tai chi chuan 太極拳

Le Tai Chi Chuan est une façon fluide et confiante d'être dans son corps. Au travers d'un entraînement tout en douceur et adapté à tous et à tous les niveaux, il développe l'harmonie et équilibre les forces naturelles.

Mise en forme

Ce cours est une bonne façon de commencer ou de recommencer l'entraînement en vous proposant alternance de travail cardio-vasculaire et musculaire. Ce cours vise à l'amélioration de votre cardio-vasculaire et au développement d'un bon tonus musculaire. Vous améliorerez votre condition physique générale !

Horaire et détails au verso



PROGRAMMATION SPÉCIALE



La naissance d'un conte avec François Lavallée

Découverte du métier de conteur et atelier familial de création

Samedi 27 septembre
10h30 ou 13h00

Pour toute la famille
Gratuit
Inscription jusqu'au 19 septembre

Cuisine intergénérationnelle

Cuisinez de nouvelles recettes en famille et rapportez à la maison ce que vous aurez préparé.

Samedi 11 octobre
9h00 à 12h00

Pour toute la famille
2\$ par personne
Inscription à venir

Causerie animée

Parler sexualité avec les 9-12 ans
avec Karine Mailhot,
sexologue B.A.

Judi 13 novembre
20h00

Pour les parents
5\$ par personne
Inscription à venir

Cuisine intergénérationnelle

Cuisinez de nouvelles recettes en famille et rapportez à la maison ce que vous aurez préparé.

Samedi 13 décembre
9h00 à 12h00

Pour toute la famille
2\$ par personne
Inscription à venir

COUPON D'INSCRIPTION - AUTOMNE 2014

SVP Complétez un coupon par personne, photocopiez-le au besoin
(Choix des cours au verso)

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Date de naissance (jj/mm/aaaa): ____ / ____ / ____ No de membre FADOQ : _____ No du Club Âge d'Or: _____

Les inscriptions peuvent se faire en personne au bureau municipal. Vous pouvez également déposer votre formulaire d'inscription complété, signé et accompagné du paiement par chèque dans la chute du bureau municipal. Les réservations en ligne doivent être complétées par le paiement dans les 7 jours suivants. Les chèques doivent être datés du jour de l'inscription.

Signature _____

Date : _____ 2014



PROGRAMMATION - AUTOMNE 2014

Inscription du 18 au 29 août 2014

Jour	Discipline	Responsable	Durée	Horaire et lieu	Tarif	Tarif Âge d'Or	Particularités
LUNDI	Danse en ligne - débutant	Lynn et Yvon Girard	8 sept. au 15 déc. 14 semaines	19h00 - 20h00 Pavillon	77.00 \$	72.00 \$	38,50\$ pour le 2e cours
LUNDI	Danse en ligne - intermédiaire	Lynn et Yvon Girard	8 sept. au 15 déc. 14 semaines	20h15 - 21h15 Pavillon	77.00 \$	72.00 \$	38,50\$ pour le 2e cours
LUNDI	Cardio-ballon	Claudette Brault	8 sept. au 8 déc. 14 semaines	19h00 - 20h00 Gymnase	77.00 \$	72.00 \$	16 ans et plus
MARDI	Photographie	Mélisa Veillette	9 sept. au 9 déc. 14 semaines	19h00 - 20h00 Pavillon (2e étage)	120.00 \$	115.00 \$	16 ans et plus
MERCREDI	Tai chi Chuan	Roger Lagacé	17 sept. au 19 nov. 10 semaines	18h00 - 19h00 Pavillon	85.00 \$	80.00 \$	16 ans et plus
MERCREDI	Mise en forme	Claudette Brault	10 sept. au 10 déc. 14 semaines	19h15 - 20h15 Pavillon	77.00 \$	72.00 \$	16 ans et plus

Sur présentation d'une carte valide, les membres du Club de l'Âge d'Or de Saint-Alexandre bénéficient d'un rabais de 5\$ par cours.

Besoin d'information ?

☎ 450-346-6641

🌐 www.saint-alexandre.ca

Nom de l'activité	Horaire	Tarif	Total
Danse en ligne	<input type="checkbox"/> Débutant : Lundi de 19h00 à 20h00	77,00 \$	
	<input type="checkbox"/> Intermédiaire : Lundi de 20h10 à 21h10	77,00 \$	
Cardio-ballon	<input type="checkbox"/> Lundi de 19h à 20h	77,00 \$	
Photographie	<input type="checkbox"/> Mardi de 19h à 20h	120,00\$	
Tai chi chuan	<input type="checkbox"/> Mercredi de 18h à 19h	85,00 \$	
Mise en forme	<input type="checkbox"/> Mercredi de 19h15 h à 20h15	77,00 \$	
Atelier de conte	<input type="checkbox"/> Samedi 27 septembre de 10h30 à 11h30	gratuit	
	<input type="checkbox"/> Samedi 27 septembre de 13h00 à 14h00		
Total à payer			\$