

Programmation cours et ateliers



Hiver 2022

Début des inscriptions : 1 décembre 2021

Début des cours : Semaine du 16 janvier 2022

450 346-6641



sbeaudry@saint-alexandre.ca



www.saint-alexandre.ca/inscription/



Municipalitesaintalexandre



Politique d'inscription

www.saint-alexandre.ca/inscription

PAR INTERNET

Pour cette option, vous devez obligatoirement avoir une adresse courriel valide.

1. Rendez-vous sur le site Internet municipal à l'adresse mentionnée ci-haut et cliquez sur l'hyperlien pour accéder à la plateforme Amilia. Pour toute question, veuillez communiquer avec le bureau municipal au 450 346-6641.
2. À l'aide de votre courriel, ouvrez un compte dans le logiciel Amilia.
3. Amilia vous enverra un courriel de confirmation. Veuillez confirmer le courriel en cliquant sur le lien envoyé avant de poursuivre.
4. Suivez les instructions pour compléter l'inscription en ligne.
5. Payez par carte de crédit.

***L'inscription est payable en un seul versement**

DATE LIMITE

Pour être confirmé, chaque cours doit atteindre un minimum d'inscriptions avant la date limite. À moins d'avis contraire, la date limite d'inscription est fixée à une semaine avant la date de début de l'activité.

INSCRIPTION TARDIVE

Une inscription déposée après la date limite doit se faire en personne sur les heures d'ouverture du bureau municipal seulement. Des frais administratifs de 10,00\$ peuvent être appliqués.

REMBOURSEMENT

Aucun remboursement après la date limite d'inscription, sauf sur présentation d'une preuve médicale au nom du participant, attestant qu'il ne peut poursuivre la session de cours. Des frais administratifs de 10,00 \$ sont déduits du remboursement. Le participant sera remboursé au prorata des séances restantes en date de la demande.

TENUE DES SÉANCES

Il n'y a aucun rappel avant la tenue de la première séance. Un suivi téléphonique ou courriel sera fait uniquement en cas d'annulation ou de modification au cours. Une séance annulée en cours de session pour des raisons hors de contrôle (absence du professeur, intempéries, etc.) sera reprise à la fin de la session ou à la convenance de l'animateur.

La Municipalité se réserve le droit de modifier la programmation sans préavis si des conditions lui obligent. En cas de modification d'horaire ou d'annulation de cours par la Municipalité, pour le reste de la session, les participants sont remboursés au prorata des séances restantes ou obtiennent un crédit applicable sur une inscription à une session ultérieure.

EN PERSONNE

Remplissez le formulaire d'inscription joint à cette programmation. Le formulaire peut aussi être téléchargé et imprimé à partir du site Internet municipal à l'adresse ci-haut mentionnée. Des exemplaires imprimés sont disponibles au bureau municipal.

1. Sur les heures d'ouverture du bureau municipal, présentez-vous à la réception pour déposer le formulaire d'inscription et procéder au paiement. Les modes de paiement acceptés sont : argent comptant, chèque, carte de débit et carte de crédit.
2. En dehors des heures d'ouverture du bureau municipal, déposez l'inscription complète (formulaire complété et signé, paiement par chèque seulement) dans la chute à lettres du bureau municipal. Le chèque doit être libellé au nom de la Municipalité de Saint-Alexandre et daté du jour de l'inscription.

Rencontrez vos animatrices

www.saint-alexandre.ca/inscription



Vanessa, Espace-famille 0-5 ans

Super maman à la maison de quatre extraordinaires enfants âgés entre zéro et six ans, j'aime beaucoup sortir de la maison et faire des activités.

Mes passe-temps sont : faire le ménage, le lavage, changer des couches et aller à Espace-famille !

Au plaisir de rencontrer de nouvelles (et des moins nouvelles) familles avec qui passer du bon temps et s'enrichir de nos expériences.

Stéphanie, Génération POUND & Abdos-fessiers

J'ai débuté comme enseignante de fitness en 2009 ! Depuis, j'ai enseigné dans plusieurs centres de conditionnement physique de Saint-Jean-sur-Richelieu et les environs. J'ai de nombreuses certifications à mon actif et ma mission est :

Repousser vos limites et atteindre vos objectifs !



Huguette, Ateliers de peinture

Artiste peintre autodidacte résidant à Saint-Alexandre depuis 30 ans. Elle a découvert la peinture en 2012 et c'est devenu une passion. Son souci du détail fait partie de son style et reflète sa personnalité.

Elle est maintenant prête à partager cette passion et faire découvrir de nouveaux talents.

Sabrina, Cours d'improvisation débutant

Je suis une personne pleine d'énergie, c'est promis qu'avec moi, ça va bouger ! Je suis un drôle de personnage ! Je n'ai pas peur du ridicule, je m'attends donc à bien te faire rire. J'ai fait trois ans d'improvisation lors de mon secondaire et j'ai adoré ! C'est à mon tour aujourd'hui de te faire découvrir le bouffon en toi.

Attention, avoir du plaisir n'est pas tout, il faut beaucoup de concentration pour être un(e) bon(ne) improvisateur(trice) ! Aucun souci, je vais t'accompagner pas à pas dans cette aventure. As-tu ce qu'il faut ?



Retrouvez Claudette aux cours de cardio-ballon et mise en forme !

Programmation hiver 2022

ACTIVITÉS & COURS ENFANTS

ESPACE FAMILLE 0-5 ANS

C'est un projet initié par des bénévoles ayant pour but de rassembler les familles avec de jeunes enfants âgés de 0 à 5 ans. Plusieurs jeux et jouets sont mis à la disposition des enfants tels que bricolage, casse-tête, ballon, blocs de construction. Combinés avec la créativité et la camaraderie des enfants, c'est un succès autant pour eux, que pour les parents, qui ont l'occasion de discuter avec d'autres adultes de la communauté !

- Dates : Les rencontres ont déjà commencé les jeudis aux deux semaines de 9 h 30 à 13 h, visitez leur page Facebook @EspaceFamille05 pour connaître les dates exactes.
- Maximum de participants : 25
- Responsable : Vanessa Huard-Laplante
- Tarif : Gratuit

Les familles sont invitées à dîner sur place, il y a une cuisine disponible à cet effet.

De plus, le plancher est froid, alors veuillez prévoir une paire de pantoufles pour les frileux.

IMPROVISATION POUR DÉBUTANT Nouveauté !

Le cours d'improvisation a pour but d'aider les jeunes dans leur parcours créatif, augmenter leur estime personnelle et aussi leur capacité à se concentrer. Durant la session, les participants vont apprendre les règles de base, le déroulement d'un match, les différentes catégories de jeu, un peu d'histoire et aussi plein d'activités basées sur la concentration et le développement de soi. L'improvisation est un bon outil pour aider les participants à sortir de leur coquille et être quelqu'un d'autre.

- Dates : Les mardis du 18 janvier au 15 mars 2022 de 18 h 15 à 19 h 45 au pavillon des loisirs. Congé : 1er mars.
- Minimum 5, maximum 15 participants
- Âges : Entre 9 et 11 ans (4e-5e-6e année du primaire)
- Professeure : Sabrina Watson
- Tarif : 64 \$ pour la session de 8 cours.

COURS PARENTS-ENFANTS

GÉNÉRATION POUND Nouveauté !

Avec votre enfant, venez vous amuser avec des baguettes de "drum", communément appelées Ripstix, où vous aurez à suivre des chorégraphies sur le rythme de la musique avec celles-ci. Il y aura aussi deux jeux par cours.

Pour une meilleure participation, les enfants doivent avoir entre **6 et 10 ans** pour participer.

De plus, il n'y aura pas de spectateur admis dans le gymnase.

- Les jeudis du 20 janvier au 31 mars de 18 h à 18 h 55 au gymnase de l'école. Congé : 3 mars
- Minimum et maximum de participants : 5 - 7 duos (10 - 14 personnes)
- Professeure : Stéphanie Lefort
- Matériel requis : Un tapis de yoga par participant (à confirmer), vêtements confortables, espadrilles et bouteille d'eau.
- Tarif : 75 \$ par personne pour la session de 10 cours. Le parent et l'enfant doivent s'inscrire séparément. Un parent peut être responsable de deux enfants avec l'accord du professeur.

Programmation hiver 2022

COURS ADULTES

ABDOS-FESSIERS-CUISSSES Nouveauté !

Dans ce cours vous allez travailler en endurance musculaire à l'aide de votre corps et/ou de bandes élastiques. Vous verrez votre progression de semaines en semaines.

- Les jeudis du 20 janvier au 31 mars de 19 h à 20 h au gymnase de l'école. Congé : 3 mars
- Minimum 8, maximum 15 participants
- Âges : Les participants doivent avoir 15 ans et plus
- Professeure : Stéphanie Lefort
- Matériel requis : Un tapis de yoga par participant (à confirmer), vêtements confortables, espadrilles et bouteille d'eau.
- Tarif : 100 \$ par personne pour la session de 10 cours

CARDIO-BALLON

Facile d'utilisation et amusant, le « ballon suisse » permet de réaliser des exercices particulièrement bénéfiques pour le corps. Ce cours est adapté aux débutants comme aux experts.

- Dates : Les lundis du 17 janvier au 11 avril de 18 h 45 à 19 h 45 au gymnase de l'école. Congé : 28 février
- Minimum 6, maximum 12 participants
- Âges : Les participants doivent avoir 16 ans et plus
- Professeure : Claudette Brault
- Matériel requis : Vêtements confortables, espadrilles et bouteille d'eau. **Le participant doit fournir son ballon.**
- Tarif : 84 \$ pour la session de 12 cours

MISE EN FORME

Ce cours vise l'amélioration de la santé cardio-vasculaire et le développement d'un bon tonus musculaire. La condition physique générale des participants s'améliore grâce à l'alternance et la variété des exercices.

- Dates : Les mercredis du 19 janvier au 13 avril de 19 h à 20 h au pavillon des loisirs. Congé : 2 mars
- Minimum 6, maximum 12 participants
- Âges : Les participants doivent avoir 16 ans et plus
- Professeure : Claudette Brault
- Matériel requis : Vêtements confortables, espadrilles et bouteille d'eau.
- Tarif : 84 \$ pour la session de 12 cours

PROGRAMME D'AIDE FINANCIÈRE AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS

Ce programme vise à favoriser et promouvoir la pratique d'activités de loisirs chez les jeunes, ainsi que de favoriser l'accessibilité aux différentes activités de loisirs en allégeant les coûts qui y sont reliés.

Un montant pouvant aller jusqu'à 100 \$ par enfant par année pourra être remboursé aux parents.

Pour bénéficier du programme, le parent doit faire parvenir sa demande au bureau municipal en remplissant le formulaire et en y joignant les pièces justificatives.

Pour connaître les modalités du programme et obtenir le formulaire, visitez la page :

Programme d'aide financière aux activités de loisirs du site Internet municipal.

Programmation hiver 2022

COURS ADULTES

IMPROVISATION POUR DÉBUTANT Nouveauté !

Durant la session, les participants vont apprendre les règles de base, le déroulement d'un match, les différentes catégories de jeu, un peu d'histoire et aussi plein d'activités basées sur la concentration et le développement de soi. L'improvisation est un bon outil pour aider les participants à sortir de leur coquille et être quelqu'un d'autre.

- Les samedis du 22 janvier au 19 mars de 9 h à 11 h 30 au gymnase de l'école. Congé : 5 mars.
- Minimum 5, maximum 15 participants.
- Âges : Les participants doivent avoir 15 ans et plus.
- Professeure : Sabrina Watson
- Matériel requis : Vêtements confortables, espadrilles et bouteille d'eau.
- Tarif : 80 \$ par personne pour la session de 8 cours.

PEINTURE Nouveauté !

Pendant ce cours vous apprendrez comment transférer votre dessin à la toile avec des traits simplifiés ou par d'autres moyens mécaniques faciles à exécuter. Vous apprendrez les bases de la peinture, de la couleur et comment les mélanger et les appliquer, ainsi que les bases de la perspective et de la composition.

- Les samedis du 22 janvier au 26 mars de 9 h à 12 h au pavillon des loisirs. Congé : 5 mars.
- Minimum 5, maximum 8 participants.
- Âges : Les participants doivent avoir 13 ans et plus.
- Professeure : Huguette Bourgeois
- Matériel requis : Une liste sera fournie par le professeur s'il y a assez d'inscriptions au cours.
- Tarif : 180 \$ par personne pour la session de 9 cours.

ACTIVITÉ LIBRE

BADMINTON

Les parties se jouent en rotation selon les joueurs présents. Les joueurs peuvent apporter leur raquette.

- Les mardis de 19 h 30 à 21 h 30 du 18 janvier au 17 mai au gymnase de l'école.
- Âges : Les participants doivent avoir 16 ans et plus.
- Responsable : Josée Gervais
- Tarif : Gratuit

PICKLEBALL

Les parties se jouent en rotation selon les joueurs présents. Les joueurs peuvent apporter leur raquette.

- Les mercredis de 19 h à 21 h à partir du 19 janvier au gymnase de l'école.
- Âges : Les participants doivent avoir 16 ans et plus.
- Animatrice : Anick Labelle
- Tarif : Gratuit



Formulaire d'inscription Cours et ateliers

SVP, remplir une fiche par participant, en lettres mouluées.

Identification du PARTICIPANT	
Nom de famille :	Prénom :
Adresse :	App. :
Ville :	Code postal : Tél. :
Courriel*:	Date de naissance (JJ/MM/AAAA) : ____ / ____ / ____
Sexe : F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	Notes de santé (au besoin) :
Identification du PAYEUR (si différent du participant)	
Nom de famille :	Prénom :
Adresse :	App. :
Ville :	Code postal : Tél. :
Courriel*:	
No de membre FADOQ Saint-Alexandre :	

*L'inscription du courriel permet de recevoir rapidement des informations de dernière minute (annulation de cours, changement de salle, etc.).

NOM DU COURS OU DE L'ACTIVITÉ Pour les cours ayant plusieurs plage-horaire, svp la spécifier.	COÛT
Montant total de l'inscription :	

- J'accepte que des images (photo ou vidéo) soient captées durant les activités auxquelles je participe et j'autorise qu'elles puissent être utilisées à des fins promotionnelles par la municipalité.
- Je reconnais que certaines activités peuvent comporter des risques. Je déclare être en mesure d'entreprendre le programme en toute connaissance de cause et en acceptant les risques que peuvent comporter les activités auxquelles je suis inscrit.
- J'atteste avoir lu et compris la politique d'inscription, disponible au www.saint-alexandre.ca/loisirs-culture-sports/inscription et j'accepte de m'y conformer.

SIGNATURE du participant / payeur :

Date d'inscription : ____/____/____

MUNICIPALITÉ DE SAINT-ALEXANDRE

453, rue Saint-Denis
Saint-Alexandre (Québec) J0J 1S0

Téléphone : (450) 346-6641
Courriel : info@saint-alexandre.ca