



PROGRAMMATION - AUTOMNE 2015

Inscription jusqu'au 4 septembre



Nouveautés



Course à pied

Par Audray DeSerres

Développez vos aptitudes ou améliorez votre performance en apprenant à bien gérer votre course (niveau d'énergie, intensité, vitesse, etc.). Chaque séance se déroule sous la supervision d'un entraîneur qui vous donnera trucs et conseils personnalisés.

Danse funky

En partenariat avec Studio K-Danse

Ce cours s'adresse à tous les amateurs de danse de niveau débutant ou régulier. Les groupes enfants expérimenteront les styles funky et hip-hop, tandis que le groupe adulte s'exécutera dans des styles funky, street jazz et contemporain. Vous y apprendrez des chorégraphies de groupes qui seront présentées lors des spectacles de mi- année (décembre) et de fin d'année (mai).

Prévoir des frais pour la location de costumes au coût approximatif de 25\$ (achat également possible).

Peinture et créativité

par Marie-Eve Boulanger

Les six premiers cours sont des exercices pratiques dans le but de faire progresser rapidement les élèves au niveau technique et vers la création autonome d'images personnelles. Les six cours suivants sont sous la forme d'expression personnelle en projets individuels dirigés par l'artiste-professeur.

Danse country

Par André Duchesneau

Dans une ambiance agréable et une atmosphère détendue, apprenez tout en vous amusant quelques-unes des plus belles danses de ligne et de partenaire sur des airs de musique country américain. Quelques nouveautés sur des airs de chansons de Yoan sont au programme cette année.

Yoga

En partenariat avec Gaïa-M Studio

Les cours sont principalement axés sur la correction posturale pour vous aider à retrouver l'aplomb, ce qui améliorera grandement votre posture, diminuera vos douleurs musculaires et articulaires et bien d'autres choses ! Chaque séance propose des exercices de respiration (pranayama) et un moment de méditation.

Ce cours s'adresse aux gens de 15 ans et plus qui ont déjà suivi quelques cours de danse et ont une notion des pas de base. Prenez note que des cours pour les débutants se donnent dans d'autres villes de la région.


Plus de cours et de détails aux pages suivantes...


Consultez les **règlements de participation** et/ou **réservez votre place** en ligne au

www.saint-alexandre.ca/loisirs-culture-sports/inscription

Besoin d'information ?

Vous avez des idées, des suggestions?

 450-346-6641

 www.saint-alexandre.ca

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

COURS OFFERTS PAR VOTRE ASSOCIATION DES LOISIRS

Discipline	Niveau	Horaire	Plateau	Nb de séances	Date de début	Date de fin	Tarif	Tarif FADOQ	Particularités
LUNDI	Danse en ligne	19:00 - 20:00	Pavillon	13	14 sept.	14 déc.	71.50 \$	66.50 \$	2e cours à 35,75\$, pas de cours le 19 octobre
	Danse en ligne	20:15 - 21:15	Pavillon	13	14 sept.	14 déc.	71.50 \$	66.50 \$	
MARDI	Cardio-ballon	19:00 - 20:00	Gymnase	14	14 sept.	14 déc.	77 \$	72 \$	Le participant doit fournir son ballon.
	Course à pied	18:30 - 19:30	Terrain de loisirs	10	21 sept.	23 nov.	115 \$	110 \$	À l'extérieur
MERCREDI	Danse country	19:00 - 20:30	Pavillon	10	22 sept.	8 déc.	100 \$	95 \$	Relâche pendant 2 semaines en novembre
	Photographie	19:00 - 20:30	Pavillon - 2e étage	10	15 sept.	17 nov.	120 \$	115 \$	Le participant doit fournir son appareil.
VENDREDI	Tai chi Chuan	18:00 - 19:00	Pavillon	10	16 sept.	18 nov.	85 \$	80 \$	
	Peinture et créativité	18:30 - 21:30	Pavillon - 2e étage	12	23 sept.	9 déc.	318 \$	313 \$	Tout le matériel est fourni.
VENDREDI	Yoga	18:30 - 20:00	Gymnase	13	16 sept.	9 déc.	188.50 \$	183.50 \$	Le participant doit fournir son tapis.
	Mise en forme	19:15 - 20:15	Pavillon	14	16 sept.	16 déc.	77 \$	72 \$	
VENDREDI	Danse funky - hip hop	18:00 - 18:45	Pavillon	28	18 sept.	15 mai 2016	210 \$	-	Horaire à confirmer selon les inscriptions, pas de cours le 9 octobre 2015 et 4 mars 2016, frais à prévoir pour location de costumes (25\$)
	Danse funky - hip hop	18:45 - 19:45	Pavillon	28	18 sept.	15 mai 2016	238 \$	-	
VENDREDI	Danse funky - hip hop	19:45 - 20:45	Pavillon	28	18 sept.	15 mai 2016	238 \$	-	Horaire à confirmer selon les inscriptions, pas de cours le 9 octobre 2015 et 4 mars 2016, frais à prévoir pour location de costumes (25\$)
	Danse funky	20:45 - 21:45	Pavillon	28	18 sept.	15 mai 2016	238 \$	233 \$	

Vendredi 25 septembre

Exposition Zoom sur mon patrimoine

Bureau municipal, 9 h à 12 h

Samedi 26 septembre

Heure du conte et inauguration des «Croque-livres»

Bibliothèque, 11 h

Dimanche 27 septembre

Visite guidée de l'église et concert d'orgue

Église Saint-Alexandre, 14 h

Les journées de la culture

Activités gratuites • Aucune inscription requise

Danse en ligne

Par Lynn Girard

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 !

Photographie

Par Mélisa Veillette

Ce cours s'adresse aux gens qui désirent mieux utiliser leur équipement, qu'ils soit simple ou perfectionné, et apprendre à créer des images mémorables. Un cellulaire suffit pour prendre de belles photos!

Mise en forme

Par Claudette Brault

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

Cardio-ballon

par Claudette Brault

Facile d'utilisation et amusant, le "ballon suisse" permet de réaliser des exercices particulièrement bénéfiques pour le corps, adaptés aux débutants comme aux experts. Le participant doit fournir son ballon.

Tai Chi Chuan

par Roger Lagacé

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.

Davantage d'activités à venir
cet automne... Aimez-nous pour avoir
toutes les nouvelles!
www.facebook.com/AsLoSA

PLAISIR ET SUEUR GARANTIS!

JEUDI À 19H

À partir du 17 septembre 2015 pour 14 SEMAINES

AU PAVILLON DES LOISIRS,

440, rue Bernard, Saint-Alexandre

COÛT: 130\$

Laissez la musique vous emporter,
amusez-vous, gardez la forme.

BIEN DANS
SON CORPS,
BIEN DANS
SA TÊTE



ZUMBA[®]
avec Gen's crew

Pour obtenir des renseignements sur le cours contactez votre instructeur zumba certifié:

Geneviève Pelletier 450.337.1750 ou 450.522.7939

zumbagen@yahoo.ca

zumba avec gen



