



## PROGRAMMATION - HIVER 2015

Inscription du 15 décembre au 6 janvier 2015

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

Inscrivez votre enfant  
dès le 5 décembre!

### ☆☆ Danse pour enfant ☆☆

#### PRÉ JAZZ (5 à 7 ans)

Le cours « Pré-Jazz » permet à l'enfant de développer ses capacités motrices et gestuelles. Les exercices et les danses divertissent l'enfant tout en lui faisant prendre conscience de son corps dans l'espace. Ils sont faits de façon à stimuler son sens rythmique, sa coordination et son équilibre.

65\$/ enfant + costume 45\$ = 110\$

La présence de l'enfant est souhaité à l'inscription pour la prise de mesures pour le costume. Prévoir des frais supplémentaires d'environ 20\$ pour des souliers de ballet noirs (essayage et vente au 1<sup>er</sup> cours)

#### BALLET JAZZ (8 à 12 ans)

Le ballet jazz est l'union entre le ballet classique et le style Broadway. Cette danse demande souplesse, musicalité, équilibre et coordination. Elle se pratique sur tous les styles de musique et l'élève apprendra différents éléments techniques.

90\$/enfant + costume 45\$ = 135\$

La présence de l'enfant est souhaité à l'inscription pour la prise de mesures pour le costume. Prévoir des frais supplémentaires d'environ 20\$ pour des souliers de ballet noirs (essayage et vente au 1<sup>er</sup> cours)

### 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 !

### 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\*\***

### 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\*\***

### 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 !

**Inscrivez-vous en remplissant le formulaire universel disponible en ligne ou au bureau municipal.**

Ce formulaire permettra de vous inscrire à toutes les activités offertes par votre Association des Loisirs.

**Horaire et détails au verso**



L'Association des Loisirs  
de Saint-Alexandre

# PROGRAMMATION - HIVER 2015


## Inscription du 15 décembre 2014 au 6 janvier 2015

Jour	Discipline	Responsable	Durée	Horaire et lieu	Tarif	Tarif Âge d'Or	Particularités
LUNDI	Danse en ligne - débutant	Lynn Girard	19 jan. au 20 avril 14 semaines	19h00 - 20h00 Pavillon	77.00 \$	72.00 \$	38.50\$ pour le 2e cours
LUNDI	Danse en ligne - intermédiaire	Lynn Girard	19 jan. au 20 avril 14 semaines	20h15 - 21h15 Pavillon	77.00 \$	72.00 \$	38.50\$ pour le 2e cours
LUNDI	Cardio-ballon	Claudette Brault	12 jan. au 20 avril* 14 semaines	19h00 - 20h00 Gymnase	77.00 \$	72.00 \$	*Pas de cours le 2 mars
MARDI	Danse en ligne - débutant	Lynn Girard	20 jan. au 21 avril 14 semaines	14h30 - 15h30 Pavillon	77.00 \$	72.00 \$	38.50\$ pour le 2e cours
MARDI	Pré Jazz 5 - 7 ans	Johannie Dufour	13 jan. au 19 mai**	17h45 - 18h30 Pavillon	110.00 \$	NA	**Aussi autres dates pour spectacle, répétition générale et prise de photo
MARDI	Ballet Jazz 8 - 12 ans	Johannie Dufour	13 jan. au 19 mai**	18h30 - 19h30 Pavillon	135.00 \$	NA	**Aussi autres dates pour spectacle, répétition générale et prise de photo
MARDI	Photographie - débutant	Mélisa Veillette	13 jan. au 17 mars 10 semaines	19h00 - 20h30 Pavillon (2e étage)	120.00 \$	115.00 \$	16 ans et plus
MERCREDI	Tai chi Chuan	Roger Lagacé	14 jan. au 18 mars 10 semaines	18h00 - 19h00 Pavillon	85.00 \$	80.00 \$	16 ans et plus
MERCREDI	Mise en forme	Claudette Brault	14 jan. au 15 avril 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 seulement bénéficient d'un rabais de 5\$ par cours.**

**Besoin d'information ?**

 (450) 346-6641

 [www.saint-alexandre.ca](http://www.saint-alexandre.ca)