



# COURS OFFERTS PAR L'ASSOCIATION DES LOISIRS AOÛT À DÉCEMBRE 2016

À moins d'avis contraire, la date limite d'inscription est le 5 septembre.

## ☆☆ Nouveauté ☆☆

### Mise en forme (matinée)

En partenariat avec Forme Atout

Entraînement complet, cardiovasculaire, musculaire et étirements, adapté pour tous selon votre condition physique. Idéal pour les personnes qui souhaitent rester actives et maintenir une bonne forme physique ou se remettre en forme. Exercices variés permettant le raffermissement du corps entier. Vous aurez 10-15 minutes de FLEXIBILITÉ à la fin de chaque séance. La FLEXIBILITÉ aide à avoir une meilleure coordination motrice et une meilleure posture. Elle diminue les risques de blessures, diminue le stress, permet une économie d'énergie et augmente l'amplitude de mouvement. Elle est TRÈS BÉNÉFIQUE pour votre CORPS !

Minimum 10 participants pour que le cours soit confirmé

## ☆☆ Activités pour les 12 ans et moins ☆☆

### Gardiens avertis

Par Valentine Cusson-Leduc



Tu souhaites garder des enfants en toute sécurité? Durant ce cours, tu apprendras à prendre soin des enfants de tout âge grâce à un enseignement théorique et pratique. Tu dois être âgé de 11 ans ou plus.

**Chaque participant doit apporter un crayon, un toutou ou une poupée et une grosse collation.**

Jeudi 25 et vendredi 26 août, 9 h à 13 h

Pavillon des loisirs, 440 rue Bernard

Tarif : 45\$

Minimum 18 participants pour que le cours soit confirmé.  
Places limitées à 24 participants.

**Date limite  
d'inscription :  
17 août**

### Danse funky

En partenariat avec Studio K-danse

Ce cours s'adresse à tous les amateurs de danse de niveau débutant. L'enfant expérimentera les styles funky et hip-hop et apprendra des chorégraphies tout en s'amusant. Ces dernières seront présentées lors du spectacle du Studio K-danse à Saint-Jean-sur-Richelieu, en décembre.

Prévoir des frais approximatifs de 25\$ pour la location ou l'achat du costume

Minimum 6 participants par groupe pour que les cours soient confirmés. Groupe d'âge variable selon les inscriptions

### Massothérapie parent-bébé

En partenariat avec Gaïa-M Studio

Apprenez de nouvelles techniques pour masser bébé. Donnez-vous du temps privilégié avec votre enfant tout en favorisant une communication fondée sur l'amour. Ces séances aideront à renforcer le lien d'attachement entre parent et bébé. Pour les bébés entre 0 et 12 mois.

Minimum 6 participants pour que le cours soit confirmé

**4 matinées**

**Surveillez d'autres activités à  
venir en septembre...**



# COURS OFFERTS PAR L'ASSOCIATION DES LOISIRS AOÛT À DÉCEMBRE 2016

À moins d'avis contraire, la date limite d'inscription est le 5 septembre.

## ☆☆ Activités pour les 16 ans et plus ☆☆

### 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 !

Minimum 10 participants pour que le cours soit confirmé

### Entraînement plein air

En partenariat avec La Meute plein air

Entraînement cardiovasculaire, par intervalles ou par circuits, entrecoupé d'exercices de musculation. Ce cours vous permettra d'améliorer rapidement votre forme physique. L'intensité s'adapte aux capacités de chacun. Il permet d'augmenter l'endurance cardiovasculaire, de renforcer et tonifier tous les groupes musculaires. Cet entraînement s'adresse à tous, quelque soit votre condition physique.

Minimum 6 participants pour que le cours soit confirmé

### 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. Les danses «classiques rétro country» seront privilégiées.

Niveau débutant et intermédiaire. Minimum 14 participants pour que le cours soit confirmé

### 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.

### 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.

Minimum 6 participants pour que le cours soit confirmé

### 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.

### 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.

## Pour vous inscrire...

Complétez le **formulaire d'inscription ci-joint** ou visitez [www.saint-alexandre.ca/loisirs-culture-sports/inscription/](http://www.saint-alexandre.ca/loisirs-culture-sports/inscription/)

Voir les détails à la page 4

# COURS OFFERTS PAR L'ASSOCIATION DES LOISIRS DE SAINT-ALEXANDRE

	Discipline	Niveau	Horaire	Plateau	Nb de séances	Date de début	Date de fin	Tarif	Tarif FADOQ	Particularités
LUNDI	Danse en ligne	Débutant	19 h - 20 h	Pavillon	14	12 sept.	12 déc.	91 \$	86 \$	2e cours à 45,50\$
	Danse en ligne	Intermédiaire	20 h 15 - 21 h 15	Pavillon	14	12 sept.	12 déc.	91 \$	86 \$	
	Cardio-ballon		19 h - 20 h	Gymnase	14	12 sept.	12 déc.	77 \$	72 \$	Le participant doit fournir son ballon.
MARDI	Entraînement plein-air		19 h - 20 h	Extérieur du pavillon	14	13 sept.	13 déc.	165 \$	160 \$	Prévoir des vêtements adaptés à la météo
	Danse country	Déb. / Interm.	19 h - 20 h 30	Pavillon	11	20 sept.	29 nov.	100 \$	95 \$	
MERCREDI	Mise en forme (matinée)		10 h - 11 h 30	Pavillon	14	14 sept.	14 déc.	182 \$	177 \$	
	Tai chi Chuan		18 h - 19 h	Pavillon	10	14 sept.	16 nov.	85 \$	80 \$	
	Yoga	Débutant	19 h - 20 h 30	Pavillon	14	14 sept.	14 déc.	189 \$	184 \$	Le participant doit fournir son tapis.
JEUDI	Mise en forme		19 h 15 - 20 h 15	Gymnase	14	14 sept.	14 déc.	77 \$	72 \$	
	Masso parent-bébé	0 - 12 mois	9 h - 10 h	Pavillon	4	15 sept.	6 oct.	54 \$	-	Le participant doit fournir une couverture pour bébé.
	Danse funky - hip hop	4 - 7 ans	18 h - 18 h 45	Pavillon	12	15 sept.	1er déc.	90 \$	-	Horaire des groupes à confirmer selon les inscriptions
	Danse funky - hip hop	8 - 12 ans	18 h 45 - 19 h 45	Pavillon	12	15 sept.	1er déc.	102 \$	-	

## Besoin d'information ?

**Vous avez des idées, des suggestions?**  
**450 346-6641**    [loisirs@saint-alexandre.ca](mailto:loisirs@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\$** pour certains cours.

## Pour vous rendre au bon endroit...

Pavillon des loisirs	440, rue Bernard
Parc Marie-Jeanne-Frégeau	501, rue Saint-Denis
Terrains sportifs	453, rue Saint-Denis
Gymnase de l'école	
Bureau municipal	

L'ASSOCIATION DES LOISIRS DE SAINT-ALEXANDRE PRÉSENTE



**19 novembre, 19 h Billets en vente prochainement!**

## Règlements de participation aux cours offerts par l'Association des loisirs de Saint-Alexandre inc. (ALSA)

### Avant le début des cours

- L'inscription est payable en argent comptant, par carte de débit ou par chèque (daté du jour de l'inscription et libellé au nom de la Municipalité de Saint-Alexandre).
- Les inscriptions peuvent se faire en personne au bureau municipal. Vous pouvez également déposer votre coupon d'inscription complété et signé, accompagné du chèque dans la chute à lettre du bureau municipal.
- Chaque cours doit atteindre un minimum d'inscriptions pour ouvrir.
- Aucun rappel téléphonique ou courriel sauf en cas d'annulation du cours.
- Des frais additionnels de 15 % s'appliquent sur toute inscription reçue après la date limite.

### Après le début des cours

- L'inscription est due au complet en plus des frais de retard de 15%.
- Aucun remboursement sauf sur présentation d'une attestation médicale. Des frais administratifs de 15 % seront appliqués.
- Un cours annulé dû à l'absence de professeur ou pour des raisons hors de contrôle sera repris à la fin de la session.
- L'ALSA se réserve le droit de modifier l'horaire ou d'annuler un cours en tout temps pour le reste de la session si des conditions l'y obligent. Les participants seront alors remboursés au prorata des cours utilisés, sans frais additionnels.



Aimez notre page Facebook  
pour voir rapidement toutes les nouvelles !

BIEN DANS  
SON CORPS,  
BIEN DANS  
SA TÊTE.

Plaisir et sueur garantis!  
**ST-ALEXANDRE**

**JEUDI 20H  
AU PAVILLON DES LOISIRS**

À partir du 15 septembre 2016 pour 14 SEMAINES

**COÛT: 120\$/1X SEMAINE  
210\$/ILLIMITÉ**

LAISSEZ LA MUSIQUE VOUS EMPORTER,  
AMUSEZ-VOUS, GARDEZ LA FORME.



**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







# Formulaire d'inscription ALSA - LOISIRS

**SVP, remplir une fiche par participant, en lettres moulées.**

Date d'inscription : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Identification du PARTICIPANT	
Nom :	Prénom :
Adresse :	App. :
Ville :	Code postal : Tél. :
Sexe : F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	Date de naissance (JJ/MM/AAAA) : ____/____/____
Courriel*:	Notes de santé (au besoin) :
Identification du PAYEUR (si différent du participant)	
Nom :	Prénom :
Adresse :	App. :
Ville :	Code postal : Tél. :
Sexe : F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	Date de naissance (JJ/MM/AAAA) : ____/____/____
Courriel*:	
No de membre FADOQ (si applicable) :	No du Club FADOQ : N-041 (Saint-Alexandre d'Iberville)
No d'assurance sociale, pour l'émission du reçu pour crédit d'impôts pour activités pour enfants :	

\*L'inscription de votre courriel permet de recevoir rapidement des informations de dernière minute (annulation de cours, changement de salle, etc.) et des nouvelles concernant la programmation.

CHOIX DES ACTIVITÉS		
NOM DE L'ACTIVITÉ	COÛT	
<b>Montant total de l'inscription :</b>		

## Règlements de participation et modalités d'inscription

- L'inscription est payable en argent comptant, par carte de débit ou par chèque. Les chèques doivent être datés du jour de l'inscription et libellés à l'ordre de la Municipalité de Saint-Alexandre.
- L'inscription peut se faire en personne au bureau municipal. Vous pouvez également déposer votre formulaire d'inscription complété, signé et accompagné du chèque dans la chute à lettres du bureau municipal.
- Chaque cours doit atteindre un minimum d'inscription pour ouvrir.
- Aucun rappel téléphonique ou courriel sauf en cas d'annulation du cours.
- **Aucun remboursement sauf sur présentation de preuve médicale. Des frais administratifs de 15% seront appliqués.**
- **Des frais additionnels de 15% s'appliquent pour toute inscription reçue après la date limite.**
- Consultez les règlements de participation détaillés au [www.saint-alexandre.ca/loisirs-culture-sports/inscription](http://www.saint-alexandre.ca/loisirs-culture-sports/inscription)

J'autorise l'Association des loisirs de Saint-Alexandre (ALSA) à capter des images (photo ou vidéo) lors de ses activités et à se servir de ce matériel à des fins publicitaires.  Oui  Non

En apposant ma signature sur ce formulaire, j'accepte de me conformer aux règlements de participation et modalités d'inscription ci-haut mentionnés.

**SIGNATURE du participant / payeur :**

**Association des loisirs de Saint-Alexandre inc.**  
453, rue Saint-Denis, Saint-Alexandre QC J0J 1S0  
450 346-6641 | [loisirs@saint-alexandre.ca](mailto:loisirs@saint-alexandre.ca)