

# Municipalité de Saint-Alexandre

## Programmation des cours et activités

### Printemps 2022

#### *Dimanche*

**Danse country** de 13 h 30 à 15 h

Durée : 13 mars au 22 mai, congé le 8 mai

Tarif : 100 \$ pour les 10 cours

Lieu : Pavillon des loisirs



#### *Lundi*

**Cardio-ballon** de 19 h à 20 h

Durée : 14 mars au 16 mai, congé le 18 avril

Tarif : 81 \$ pour les 9 cours

Lieu : Gymnase de l'école

**Zumba** de 19 h 30 à 20 h 30

Durée : 14 février au 11 avril

Lieu : Pavillon des loisirs

Responsable des cours : Geneviève Pelletier (450) 522-7939



#### *Mardi*

**Zoothérapie 5-9 ans** de 17 h 45 à 18 h 45

**Zoothérapie 10-15 ans** de 19 h à 20 h

Durée : 15 mars au 12 avril

Tarif : 65 \$ pour les 5 cours

Lieu : Pavillon des loisirs

**Badminton** de 19 h 30 à 21 h 30

Durée : 14 février jusqu'au début de l'été

Gratuit et réservé aux personnes de 16 ans et plus

Lieu : Gymnase de l'école (apportez votre raquette)



#### *Mercredi*

**Génération Pound** de 17 h 30 à 18 h 30

Durée : 16 mars au 4 mai

Tarif : 72 \$ / personne pour les 8 cours

Lieu : Pavillon des loisirs

**Pound Fitness** de 18 h 30 à 19 h 30

Durée : 16 mars au 4 mai

Tarif : 80 \$ pour les 8 cours

Lieu : Pavillon des loisirs

**Mise en forme** de 19 h à 20 h

Durée : 14 mars au 16 mai

Tarif : 85 \$ pour les 10 cours

Lieu : Gymnase de l'école



#### *Jeudi*

**Espace famille 0-5 ans** de 9 h 30 à 13 h

Retour à la mi-mars selon les mesures sanitaires annoncées

Lieu : Pavillon des loisirs

Visitez leur page Facebook @EspaceFamille05

# Municipalité de Saint-Alexandre

## Programmation des cours et activités

### Printemps 2022

#### *Description des cours*

- **Danse country** : Dans une ambiance agréable et une atmosphère détendue, apprenez, tout en vous amusant, quelques-unes des plus belles danses en ligne sur différentes sortes de musique.
- **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.
- **Zumba** : Il y a plusieurs façons de se mettre en forme, il y en a juste des plus plaisantes que d'autres! Mise en forme complète dans une ambiance festive avec des rythmes envoûtants.
- **Zoothérapie** : Tout en côtoyant des animaux, l'enfant aura la chance d'apprendre plusieurs petites leçons de vie. De plus, la zoothérapie favorise la communication et l'interaction, car l'animal fait tomber bien des barrières émotives.
- **Génération Pound** : 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. Les enfants doivent avoir entre 6 et 10 ans pour participer.
- **Pound Fitness** : Ce cours est réservé aux adultes. 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.
- **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.
- **Espace famille 0-5 ans** : C'est un projet initié par des bénévoles ayant pour but de rassembler les familles avec des enfants âgés de 0 à 5 ans. Plusieurs jeux et jouets sont mis à la disposition des enfants. 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 membres de la communauté !

#### *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.

# Municipalité de Saint-Alexandre

## Programmation des cours et activités

### Printemps 2022

#### Méthode d'inscription

##### *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.

##### *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.

##### *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.

##### *Date limite*

Pour être confirmé, chaque cours doit atteindre un minimum d'inscriptions avant la date limite, soit le 11 mars. 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.



# Formulaire d'inscription Cours et ateliers

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

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
<b>Montant total de l'inscription :</b>	

- 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](http://www.saint-alexandre.ca/loisirs-culture-sports/inscription) et j'accepte de m'y conformer.

**SIGNATURE** du participant / payeur :

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