

Programmation des cours et ateliers Automne 2019

Début des cours : semaine du 15 septembre



Informations

450 346-6641

loisirs@saint-alexandre.ca

www.saint-alexandre.ca/inscription/

[Facebook/municipalitesaintalexandre](https://www.facebook.com/municipalitesaintalexandre)

Politique d'inscription

www.saint-alexandre.ca/inscription/

EN LIGNE

Pour procéder à une inscription en ligne, 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. Veillez 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.

MODE CLASSIQUE

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.

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\$ sont 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.

Programmation automne 2019

COURS POUR ENFANTS

DANSE FUNKY, HIP-HOP

Durant ce cours d'initiation à la danse, l'enfant expérimentera les styles funky et hip-hop et apprendra des chorégraphies tout en s'amusant. Les élèves participeront au spectacle de Noël du Studio K-danse à Saint-Jean-sur-Richelieu, le 15 décembre.

Le professeur se réserve le droit de modifier les groupes en fonction des inscriptions et aptitudes des participants.

Pour une meilleure participation des enfants, les parents ne sont pas admis dans la salle durant les cours.

Minimum 8 participants par groupe • Professeur : Sarah-Pier Nault, Studio K-danse

Tous les jeudis du 19 septembre au 12 décembre au pavillon des loisirs. • Congé : 31 octobre

Groupe A : 4 à 6 ans de 18 h à 18 h 45 • Groupe B : 7 à 12 ans de 18 h 45 à 19 h 45

Matériel requis : vêtements confortables et espadrilles recommandés.

Tarif : 96 \$ pour la session de 12 cours. Prévoir des frais de 25\$ pour le costume (spectacle).

KARATÉ

Pour les enfants de 6 à 13 ans. Bienvenue aux parents! • Professeur : Roger Lagacé

Pour plus d'informations et inscriptions, contactez Roger Lagacé au 450 372-4741.

Tous les samedis de 9 h à 10 h au gymnase de l'école.

Tarif : 65 \$ pour la session de 12 cours.

PROGRAMME D'AIDE FINANCIÈRE AUX ACTIVITÉS DE LOISIR

Ce programme vise à favoriser et promouvoir la pratique d'activités de loisir 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 50 \$ 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 loisir* du site Internet municipal.

Programmation automne 2019

COURS POUR ADULTES

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. 16 ans et plus.

Minimum 6, maximum 12 participants • Professeur : Claudette Brault

Tous les lundis de 19 h à 20 h du 16 septembre au 9 décembre au gymnase de l'école. • Congé : 14 octobre

Matériel requis : le participant doit fournir son ballon.

Tarif : 78 \$ pour la session de 12 cours.

CROCHET

Atelier d'initiation permettant d'apprivoiser les bases de la technique du crochet : mailles à l'endroit et à l'envers, bride et demi-bride, la lecture de patron. Le premier projet est une lavette à vaisselle, les projets suivants sont à déterminer.

Minimum 5, maximum 8 participants • Professeur : Hélène Boucher, présidente du Cercle des fermières Bedford

Les samedis 19 et 26 octobre et 2 novembre de 9 h à 11 h au 2e étage du pavillon des loisirs.

Matériel : crochet grosseur 5mm et 1 balle 100% coton (la marque Bernat est recommandée).

Tarif : 20 \$ pour les 3 ateliers.

DANSE COUNTRY

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 jeunes âgés de 10 à 15 ans doivent être accompagnés par un adulte.

Minimum 10 participants par niveau • Professeur : André Duchesneau

Tous les dimanches du 15 septembre au 24 novembre au Pavillon des loisirs.

Débutants : 15 h 15 à 16 h 30 • Intermédiaires : 13 h 30 à 15 h

Tarif : 90 \$ pour la session de 9 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. 16 ans et plus.

Minimum 6, maximum 12 participants • Professeur : Claudette Brault

Tous les mercredis de 19 h à 20 h du 18 septembre au 11 décembre au gymnase de l'école. • Congés : 2 octobre, 30 octobre et 27 novembre.

Tarif : 65 \$ pour la session de 10 cours.

KARATÉ

Les cours pour les adultes ont lieu tous les samedis de 10 h à 11 h au gymnase de l'école. • Professeur : Roger Lagacé

Pour plus d'informations et inscriptions, contactez Roger Lagacé au 450 372-4741.

Tarif : 85 \$ pour la session de 12 cours.

Programmation automne 2019

COURS POUR ADULTES

TAI CHI CHUAN

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 les niveaux, il développe l'harmonie et équilibre les forces naturelles.

Minimum 4 participants • Professeur : Roger Lagacé

Tous les mercredis de 19 h à 20 h du 18 septembre au 20 novembre au pavillon des loisirs.

Tarif : 85 \$ pour la session de 10 cours.

YOGA

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 davantage! Chaque séance propose des exercices de respiration (pranayama) et un moment de méditation. Bienvenue à tous, avec ou sans expérience en yoga. 16 ans et plus.

Minimum 6, maximum 16 participants • Professeur : Krystel Proulx

Tous les mardis de 19 h à 20 h du 17 septembre au 3 décembre au pavillon des loisirs.

Matériel requis : le participant doit fournir son tapis.

Tarif : 159 \$ pour la session de 12 cours.

YOGA SUR CHAISE **Nouveauté**

Le yoga adapté avec chaise est l'exercice parfait puisqu'il s'adapte à la réalité de chaque individu. Cela permet de travailler en force et en souplesse pour une meilleure prévention des chutes, permet de prendre conscience du corps, d'améliorer la capacité pulmonaire, de préserver la souplesse des articulations, la force musculaire, etc.

Idéal pour les retraités, personnes à mobilité réduite, convalescence, douleurs chroniques et tous ceux qui veulent garder leur corps en mouvement!

Minimum 7 participants • Professeur : Sophie Cadieux

Tous les mercredis de 15 h à 16 h du 18 septembre au 4 décembre au pavillon des loisirs.

Matériel requis : vêtements confortables et bouteille d'eau.

Tarif : 110 \$ pour la session de 12 cours.

ZUMBA FITNESS

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 envoutants.

Pour plus d'informations et inscriptions, contactez Zumba avec Gen sur Facebook, par courriel zumbagen@yahoo.ca ou au 450 522-7939.

Tous les jeudis de 20 h à 21 h au pavillon des loisirs et tous les samedis de 10 h à 11 h à la salle de l'âge d'or du 12 septembre au 14 décembre.

Tarif : 1 fois par semaine 130\$, 2 fois par semaine 220\$ pour la session de 14 semaines.



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 est obligatoire pour l'inscription en ligne et 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 : ____/____/____