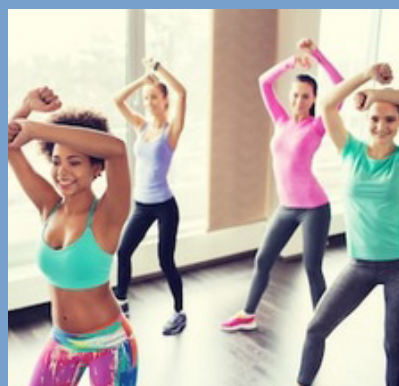
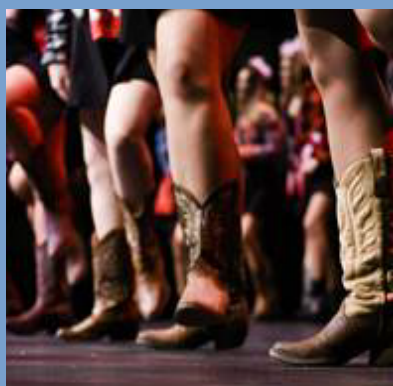


# Programmation des cours et ateliers Hiver 2020

Début des cours : semaine du 19 janvier



## Informations

450 346-6641

[loisirs@saint-alexandre.ca](mailto:loisirs@saint-alexandre.ca)

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

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



# Politique d'inscription

[www.saint-alexandre.ca/inscription/](http://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 hiver 2020

## 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. Tous les élèves inscrits participeront au spectacle du Studio K-danse à Saint-Jean-sur-Richelieu, le samedi 25 avril 2020. 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 • Professeurs : Sarah-Pier Nault et Marissa Gagnon, Studio K-danse

Tous les jeudis du 23 janvier au 23 avril au pavillon des loisirs. • Congé : 6 février et 5 mars

Groupe A : 4 à 6 ans de 18 h à 18 h 45 • Groupe B : 7 à 9 ans de 18 h à 19 h • Groupe C : 10 ans et plus de 19 h à 20 h

Matériel requis : vêtements confortables et espadrilles recommandés.

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

### THÉÂTRE **Nouveauté**

Les cours aborderont les notions relatives au théâtre ainsi que d'autres apprentissages utiles pour de futurs acteurs. Les participants inscrits prépareront une pièce qui sera présentée à la fin de la session. Les costumes et les accessoires sont fournis. Le professeur se réserve le droit de modifier les groupes selon les inscriptions.

Minimum 5, maximum 10 participants par groupe • Professeur : Élodie Lehoux-Therrien

Tous les lundis du 20 janvier au 5 mai au pavillon des loisirs. • Congé : 2 mars et 13 avril

Groupe A : 7 à 9 ans de 18 h 30 à 19 h 30 • Groupe B : 10 à 12 ans de 19 h 30 à 20 h 30 • Groupe C : 13 à 15 ans de 20 h 30 à 21 h 30

Matériel requis : vêtements confortables et bouteille d'eau.

Tarif : 215 \$ pour la session de 15 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 hiver 2020

## 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 20 janvier au 11 mai au gymnase de l'école. • Congés : 3-10-17 février et 13 avril

Matériel requis : vêtements confortables, espadrilles et bouteille d'eau. Le participant doit fournir son ballon.

Tarif : 85 \$ pour la session de 13 cours.

### 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 19 janvier au 22 mars au pavillon des loisirs.

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

Tarif : 110 \$ pour la session de 10 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 22 janvier au 13 mai au gymnase de l'école. • Congés : 5 et 12 février

Matériel requis : vêtements confortables, espadrilles et bouteille d'eau.

Tarif : 98 \$ pour la session de 15 cours.

### YOGA SUR CHAISE

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 22 janvier au 4 avril pavillon des loisirs.

Matériel requis : vêtements confortables et bouteille d'eau.

Tarif : 115 \$ pour la session de 12 cours.



# Programmation hiver 2020

## COURS POUR ADULTES

### YOGA **Nouveauté**

Ce cours vous permettra de pratiquer différentes postures vous permettant de développer votre souplesse tout en augmentant votre force. Chaque séance propose des exercices de respiration pour vous permettre de prendre conscience de votre souffle et mieux respirer. Bienvenue à tous, avec ou sans expérience en yoga. Au plaisir de partager de bons moments avec vous! 16 ans et plus.

Minimum 6, maximum 15 participants • Professeur : Line Paquin

Tous les mardis de 19 h à 20 h du 21 janvier au 7 avril pavillon des loisirs.

Matériel requis : tapis de yoga, vêtements confortables et bouteille d'eau.

Tarif : 115 \$ 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 envoûtants. Pour plus d'informations et inscriptions, contactez Zumba avec Gen sur Facebook, par courriel zumbagen@yahoo.ca ou au 450 522-7939.

Tous les lundis de 20 h à 21 h au gymnase de l'école et tous les samedis de 9 h 30 à 10 h 30 à la salle de l'âge d'or du 13 janvier au 4 avril.

Tarif : 1 fois par semaine 110 \$, 2 fois par semaine 180 \$ pour la session de 12 semaines.

## ACTIVITÉ LIBRE

### BADMINTON

Les parties se jouent en rotation selon les joueurs présents. Les joueurs peuvent apporter leur raquette. 16 ans et plus. Tous les mardis de 19 h 30 à 21 h 30 du 21 janvier au 12 mai.

Animateur : Josée Gervais

## HORAIRES DES ÉQUIPEMENTS HIVERNAUX

### GLISSADE

Accès libre

Tous les jours : 10 h à 16 h

Prêt de tubes

Vendredi : 18 h 30 à 20 h 30

Samedi et dimanche : 10 h à 16 h

### PATINOIRE

Patinage libre

Lundi au vendredi : 16 h à 17 h 30 et 19 h à 20 h

Samedi, dimanche et congés scolaires :

13 h à 15 h et 18 h à 20 h

Hockey libre

Lundi au vendredi : 17 h 30 à 19 h et 20 h à 21 h 30

Samedi, dimanche et congés scolaires :

10 h à 13 h, 15 h à 16 h (familial), 16 h à 18 h et 20 h à 22 h

Pour rester informé de l'horaire d'ouverture et des conditions des équipements, consultez la page d'accueil du site internet municipal ou le <http://www.saint-alexandre.ca/conditions-hivernales-equipements/>.

