



PROGRAMMATION - HIVER 2016

Inscription jusqu'au 14 janvier 2016

☆☆ Nouveautés ☆☆

Certains cours offrent un atelier d'essai gratuit!

Yoga enfant 3 à 5 ans

En partenariat avec Gaïa-M Studio

Faire du yoga au travers des histoires, des animaux et de la créativité. Favorise le calme et le sommeil chez l'enfant, en plus de développer la coordination, la créativité et la confiance en soi. Les parents peuvent accompagner gratuitement leur enfant.

Yoga enfant 6 à 9 ans

En partenariat avec Gaïa-M Studio

Venez jouer, bouger, vous étirer et respirer ! Favorise le calme et le sommeil chez l'enfant, en plus de développer la coordination, la créativité et la confiance en soi.

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 bébé entre 0 et 12 mois.

Soccer intérieur

Par Samuel Frégeau

Activité de formation pour amener les joueurs à perfectionner leur technique de passe, de contrôle du ballon, du jeu en équipe, etc.

Cours d'essai gratuit: lundi 11 janvier, de 17 h 30 à 18 h 45, au gymnase de l'école

Yoga en douceur

En partenariat avec Gaïa-M Studio

Pratiquez le yoga tout en douceur avec des mouvements qui sont axés principalement pour le bien-être de vos articulations. Cours d'intensité légère, exercices de pranayama (respiration) et de méditation sont au rendez-vous!

Idéal pour les personnes âgées

Entraînement en 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.

Plus de cours et de détails aux pages suivantes...

Consultez les **règlements de participation** et/ou **réservez votre place** en ligne au

www.saint-alexandre.ca/loisirs-culture-sports/inscription

COURS OFFERTS PAR VOTRE ASSOCIATION DES LOISIRS

	Discipline	Niveau	Horaire	Plateau	Nb de séances	Date de début	Date de fin	Tarif	Tarif FADOQ	Particularités
DIMANCHE	Danse country	Débutant	13 h 30 - 15 h	Pavillon	10	24 janv.	3 avr.	100 \$	95 \$	Pas de cours le 27 mars (Pâques)
	Soccer intérieur	7 à 10 ans	17 h 30 - 18 h 45	Gymnase	9	18 janv.	21 mar.	55 \$	-	Port de protège-tibia recommandé, pas de cours le 8 fév.
LUNDI	Danse en ligne	Débutant	19 h - 20 h	Pavillon	14	18 janv.	18 avr.	91 \$	86 \$	2e cours à 45,50\$
	Photographie	Débutant	19 h - 20 h 30	Pavillon - 2e étage	10	18 janv.	21 mar.	120 \$	115 \$	Le participant doit fournir son appareil (photo ou cell.)
	Cardio-ballon		19 h - 20 h	Gymnase	14	18 janv.	25 avr.	77 \$	72 \$	Le participant doit fournir son ballon. Pas de cours le 8 fév.
	Yoga en douceur		10 h 30 - 11 h 45	Pavillon	14	19 janv.	19 avr.	189 \$	184 \$	Le participant doit fournir son tapis.
MARDI	Massothérapie parent-bébé	0 - 12 mois	13 h 30 - 14 h 30	Pavillon	10	23 fév.	26 avr.	135 \$	-	Le participant doit fournir une couverture pour bébé.
	Tennis intérieur	1 - 3e année	16 h - 17 h	Gymnase	10	19 janv.	22 mar.	85 \$	-	
	Tennis intérieur	4 - 6e année	17 h - 18 h	Gymnase	10	19 janv.	22 mar.	85 \$	-	Raquettes et balles fournies
	Entraînement en plein air		19 h - 20 h	Terrain de loisirs	10	19 janv.	22 mar.	118 \$	113 \$	À l'extérieur
MERCREDI	Danse country	Intermédiaire	19 h - 20 h 30	Pavillon	10	19 janv.	22 mar.	100 \$	95 \$	
	Tai chi chuan		18 h - 19 h	Pavillon	10	20 janv.	23 mar.	85 \$	80 \$	
	Yoga	Débutant	19 h - 20 h 30	Pavillon	14	20 janv.	20 avr.	189 \$	184 \$	Le participant doit fournir son tapis.
	Mise en forme		19 h 15 - 20 h 15	Gymnase	14	20 janv.	20 avr.	77 \$	72 \$	
VENDREDI	Danse funky - hip hop	4 - 7 ans	18 h - 18 h 45	Pavillon	16	29 janv.	15-mai	120 \$	-	
	Danse funky - hip hop	8 - 12 ans	18 h 45 - 19 h 45	Pavillon	16	29 janv.	15-mai	136 \$	-	Horaire des groupes à confirmer selon les inscriptions, pas de cours les 4 et le 25 mars
	Danse funky - hip hop	12 - 17 ans	19 h 45 - 20 h 45	Pavillon	16	29 janv.	15-mai	136 \$	-	
	Danse funky	Adulte	20 h 45 - 21 h 45	Pavillon	16	29 janv.	15-mai	136 \$	131 \$	
SAMEDI	Yoga enfant	3 - 5 ans	9 h - 9 h 45	Pavillon	12	23 janv.	9 avr.	162 \$	-	Le participant doit fournir son tapis.
	Yoga enfant	6 - 9 ans	10 h - 11 h	Pavillon	12	23 janv.	9 avr.	162 \$	-	

Besoin d'information ?

Vous avez des idées, des suggestions?

☎ **450-346-6641**

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.

**Surveillez l'ouverture de l'instrumenthèque au cours de l'hiver...
vous pourrez vous initier à de nouveaux instruments de musique en
les empruntant comme un livre à la bibliothèque !**

**Ateliers gratuits de découverte musicale
en préparation pour l'hiver 2016...**

détails à venir !



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.

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. Quelques nouveautés sur des airs de chansons de Yoan sont au programme cette année.

Ce cours s'adresse aux gens de 15 ans et plus qui ont déjà suivi quelques cours de danse et ont une notion des pas de base. Prenez note que des cours pour les débutants se donnent dans d'autres villes de la région.

Cours d'essai gratuit pour débutant: dimanche 17 janvier, de 13 h 30 à 15 h, au pavillon

Danse funky

En partenariat avec Studio K-Danse

Ce cours s'adresse à tous les amateurs de danse de niveau débutant ou régulier. Les groupes enfants expérimenteront les styles funky et hip-hop, tandis que le groupe adulte s'exécutera dans des styles funky, street jazz et contemporain. Vous y apprendrez des chorégraphies de groupes qui seront présentées lors des spectacles de mi-année (décembre) et de fin d'année (mai).

Prévoir des frais pour la location de costumes au coût approximatif de 25\$ (achat également possible).

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 !

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.

Photographie

Par Mélisa Veillette

Ce cours s'adresse aux gens qui désirent mieux utiliser leur équipement, qu'ils soit simple ou perfectionné, et apprendre à créer des images mémorables. Un cellulaire suffit pour prendre de belles photos!

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.

Cours d'essai gratuit: mercredi 13 janvier, de 18 h à 19 h, au pavillon

Tennis intérieur

En partenariat avec l'Académie de tennis de la Montérégie

Le tennis permet aux enfants de socialiser et de se développer dans un environnement stimulant. Pour les enfants dont la dextérité et la coordination œil-main ne sont pas au point, le tennis offre une occasion parfaite pour améliorer ces habiletés. Comme il s'agit d'une activité parascolaire, svp aviser le service de garde.

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.

Davantage d'activités à venir... Aimez notre page Facebook pour voir rapidement toutes les nouvelles !





Formulaire d'inscription 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*:	
Téléphone Résidence. :	Bureau / cell.:
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
Montant total de l'inscription :	

Modalités d'inscription

- L'inscription peut se faire en personne au bureau municipal et est payable par carte de débit, en argent comptant ou par chèque établi à l'ordre de la Municipalité de Saint-Alexandre. Les chèques doivent être datés du jour de l'inscription. Vous pouvez également déposer votre coupon d'inscription complété, signé et accompagné du règlement par chèque dans la chute à lettres du bureau municipal.
- Chaque cours doit atteindre un minimum d'inscription pour ouvrir.
- Aucun rappel sauf en cas d'annulation du cours.
- **Pour toute inscription reçue après la date limite, des frais additionnels de 15% s'appliquent.**
- Inscription après la date limite : consultez les règlements de participation complets au www.saint-alexandre.ca/loisirs-culture-sports/inscription

En apposant ma signature sur ce formulaire, j'accepte de me conformer aux règlements de participation.

Toute personne qui participe aux activités mentionnées ci-dessus 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.

SIGNATURE du participant / payeur :