

# Programmation d'activités



HIVER 2026



Inscriptions du 1<sup>er</sup> décembre 2025 au 12 janvier 2026  
Début des cours : semaine du 12 janvier 2026

450 346-6641, poste 1340



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



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



[Municipalitesaintalexandre](https://www.facebook.com/Municipalitesaintalexandre)



### MÉTHODES D'INSCRIPTION

Nous acceptons les inscriptions sur Internet et en personne. Pour accéder à la plateforme Amilia : <https://app.amilia.com/fr/Login>

### 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.

### 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. 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.

Pour toute question, communiquez avec le Service des loisirs au 450 346-6641.

La Municipalité se réserve le droit de modifier la programmation sans préavis si des conditions lui obligent. De plus, l'inscription est payable en un seul versement.

# ACTIVITÉS POUR ENFANTS

## COURS DE DANSE - 5-7 ANS

Durant ce cours d'initiation à la danse, votre enfant apprendra des chorégraphies tout en s'amusant.

- Dates : Le jeudi dès le 15 janvier 2026
- Heure: 18 h à 18 h 45
- Lieu : Pavillon des loisirs
- Tarif : 120 \$ pour 14 séances

## ESPACE FAMILLE 0-5 ANS

Notre mission est 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 adultes de la communauté!

- Dates : Visitez leur page Facebook @EspaceFamille05
- Lieu : Pavillon des loisirs
- Tarif : GRATUIT

# ACTIVITÉS 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.

- Dates : Le lundi à partir du 12 janvier 2026
- Heure : 19 h à 20 h
- Lieu : Gymnase de l'école
- Tarif : 135 \$ pour 16 séances

# ACTIVITÉS POUR ADULTES

## 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.

- Dates : Le mercredi à partir du 14 janvier 2026
- Heure : 19 h à 20 h
- Lieu : Pavillon des loisirs
- Tarif : 135 \$ pour 16 séances

## ZUMBA

Mise en forme complète dans une ambiance festive avec des rythmes envoûtants. Pour plus d'informations et inscriptions, contactez Geneviève Zumba par courriel [zumbagen@yahoo.ca](mailto:zumbagen@yahoo.ca), ou au 450 522-7939.

- Dates : Le lundi à partir du 19 janvier
- Heure : 19 h 30 à 20 h 30
- Lieu : Pavillon des loisirs

## YOGA FLOW

Le yoga flow est une pratique fluide qui invite à coordonner le mouvement avec le souffle. Cette pratique permet de délier les tensions physiques et de renforcer les muscles. Elle permet aussi de développer la pleine conscience et libérer les agitations mentales. En d'autres mots, elle est à la fois énergisante et apaisante. Informations et modalités d'inscription : Anika Dallaire, [anika\\_onea@outlook.com](mailto:anika_onea@outlook.com) ou 514 703-7174

- Dates : Le mardi à partir du 6 janvier
- Heure : 17 h 15 à 18 h 15
- Lieu : Pavillon des loisirs

## ÉTIREMENTS ET MÉDITATION GUIDÉE

Cours combinant des postures douces, des exercices de respiration et des méditations guidées pour relâcher les tensions musculaires, permettre un état de relaxation et apaiser le système nerveux. Informations et modalités d'inscription : Anika Dallaire, [anika\\_onea@outlook.com](mailto:anika_onea@outlook.com) ou 514 703-7174

- Dates : Le mardi à partir du 6 janvier
- Heure : 18 h 30 à 19 h 30
- Lieu : Pavillon des loisirs

# ACTIVITÉS POUR ADULTES

## PICKLEBALL LIBRE

- Dates : Le mercredi à partir du 14 janvier 2026
- Heure : 19 h à 21 h
- Lieu : Gymnase de l'École Saint-Alexandre
- Tarif : GRATUIT

## BADMINTON LIBRE

- Dates : Le mardi à partir du 20 janvier 2026
- Heure : 19 h 30 à 21 h 30
- Lieu : Gymnase de l'École Saint-Alexandre
- Tarif : GRATUIT

## LIGUE DE PUTTING INTÉRIEUR DE DISQUE-GOLF

Ouvert à tous les niveaux et tous les âges. Que ce soit pour pratiquer votre sport favori pendant la saison morte ou découvrir votre nouveau sport favori avant le retour du printemps, vous êtes invités à venir « putter » avec nous cet hiver. Le groupe est divisé en équipes qui se succèdent sur différentes stations. Les joueurs doivent lancer leurs disques (putter) dans le panier malgré les obstacles, chaque joueur a 5 essais par station. Plusieurs rondes sont ainsi jouées chaque soirée et les points sont comptabilisés via une application gratuite. Chaque soirée est unique. Des disques peuvent vous être prêtés sur place. Chaque joueur doit s'inscrire sur l'application avant l'activité, mais il n'est pas nécessaire d'avoir votre téléphone avec vous pendant la soirée.

- Dates : Le jeudi à partir du 8 janvier
- Heure : 19 h à 21 h
- Lieu : Gymnase de l'École Saint-Alexandre
- Tarif : GRATUIT



Google play



Apple store

# ACTIVITÉS POUR TOUS

## ATELIER D'ART - ART ET LIVRES

Chers artistes,

Pour cette session, je vous propose une alliance entre le monde de la littérature et la création artistique. Durant cette période nous exploiterons l'art du collage, la peinture acrylique et l'origami. La lecture et l'histoire seront aussi au rendez-vous! Prêts à explorer?

Soyez au rendez-vous! À bientôt!

Matériel fourni

- Dates : Le mardi à partir du 13 janvier
- Heure : 18 h à 19 h 30
- Lieu : 2e étage du Pavillon des loisirs
- Tarif : 200 \$ pour 10 séances

# ACTIVITÉS À VENIR

## COURS DE YOGA PARENT-ENFANT

Cours de yoga parent-enfant pour les enfants d'environ 5 à 8 ans. Les activités proposées favorisent le développement moteur, le renforcement du lien avec le parent et l'apprentissage d'outils applicables au quotidien et contribuant à la gestion des émotions, à l'estime de soi, à la concentration et à la relaxation.

Informations et modalités d'inscription: Anika Dallaire, [anika\\_onea@outlook.com](mailto:anika_onea@outlook.com) ou 514 703-7174

- Dates : Dimanche 11 janvier
- Heure : 14 h à 15 h
- Lieu : Pavillon des loisirs

saint-alexandre.ca

# Journée hivernale

**Dimanche 8 février 2026 à vos agendas!**

**13 h à 16 h**

Venez profiter du plein air avec nous! Animation, glissades sur tubes, boissons chaudes et autres activités! Plus de détails à venir. Suivez-nous sur nos réseaux sociaux pour en apprendre davantage!



## Suggestions de cours et d'activités

**Avez-vous des suggestions?  
Envoyez-les nous à  
[mfortier@saint-alexandre.ca](mailto:mfortier@saint-alexandre.ca)!**



# *Joyeuses Fêtes !*

**Les services municipaux  
seront fermés du  
20 décembre au 4 janvier.**



Vous avez été informé tardivement ou par votre entourage d'un avis d'ébullition émis par la municipalité? Vous auriez aimé être informé plus rapidement?

Inscrivez-vous au système d'alerte à la population Omnivigil! Choisissez le ou les modes de communication par lesquels vous souhaitez recevoir les alertes. Ces envois concernent principalement le réseau d'aqueduc et les situations d'urgence.

Pour vous inscrire ou mettre à jour votre profil, communiquez avec la municipalité en appelant au 450 346-6641, poste 1 ou par courriel au [info@saint-alexandre.ca](mailto:info@saint-alexandre.ca).