



# CLIN D'ŒIL SUR LA VIE MUNICIPALE

## MUNICIPALITÉ DE SAINT-PIERRE-DE-L'ÎLE-D'ORLÉANS

Volume 47 – Décembre 2018

### Édition Loisirs

#### Programmation des loisirs pour l'hiver 2019

#### Nouveau système d'inscription aux loisirs

Pour la session d'hiver 2019, la municipalité s'est dotée d'un tout nouveau système d'inscription en ligne par le biais de son site internet. Il vous suffit de suivre le lien « **Inscription** » en sélectionnant **Programmation des loisirs et inscriptions de l'onglet Services de la municipalité**. La première étape est de créer votre compte afin de pouvoir vous inscrire aux cours. Sélectionnez la rubrique **Activités** et mettez dans votre panier autant d'activités que vous le désirez. Le système entrera en fonction à compter du 12 décembre prochain.

Le conseil municipal se joint à moi pour vous inviter à profiter de vos installations sportives en vous offrant l'occasion de bouger, et ce, à proximité de la maison.

Profitez-en, inscrivez-vous!

Sylvain Bergeron  
Maire

#### Activités Artistiques

ACTIVITÉ	DESCRIPTION/ENSEIGNANT	HORAIRE	COÛT	LIEU
Initiation aux arts du cirque Sans +	Bienvenue à tous les apprentis clowns, jongleurs et acrobates. Nous offrons des activités de cirque amusantes, favorisant le développement moteur des enfants. De l'initiation à la jonglerie jusqu'à l'acrobatie, chaque enfant y trouvera plaisir et accomplissement.	<b>Mercredi, 18h30 à 19h30</b> 16 janvier au 20 mars 10 semaines	<b>95\$</b>	<b>LogiSport</b> Saint-Pierre
Photographie	Base de la photographie : cadrage, exposition, profondeur de champ. Trois grands principes d'expositions : vitesse, ouverture et iso. Fonctionnement des différentes fonctions du boîtier. Pratique sur le terrain, extérieur ou intérieur. <i>Sébastien Girard</i>	<b>Dimanche, 9h30 à 11h</b> 20 janvier au 24 mars 10 semaines	<b>190\$</b>	<b>LogiSport</b> Saint-Pierre & extérieur

#### Activités éducatives, sociales et culturelles

<b>Anglais Débutant (Jour ou soir)</b>	Cours de conversation pour ceux qui ont très peu de connaissances en anglais. Vous apprendrez d'abord la base : le vocabulaire, la grammaire, les temps de verbe, comment formuler des phrases et améliorer votre capacité à converser. <i>Shirley Fair</i>	<b>Judi, 13h15 à 14h45</b> ou <b>Judi, 18h à 19h30</b> 17 janvier au 4 avril 12 semaines	<b>150 \$</b> 1 x semaine (Achat d'un livre à prévoir)	<b>LogiSport</b> Saint-Pierre
<b>Anglais Intermédiaire (Jour ou soir)</b>	Venez mettre votre anglais à l'épreuve et suivre la deuxième étape d'apprentissage. Nous irons plus loin avec les points de grammaire, les temps de verbe et la conversation en répondant aux besoins spécifiques des élèves.	<b>Mercredi, 13h15 à 14h45</b> ou <b>Mercredi, 18h à 19h30</b> 16 janvier au 3 avril 12 semaines	<b>150 \$</b> 1 x semaine (Achat d'un livre à prévoir)	<b>LogiSport</b> Saint-Pierre

	Cours de conversation. <i>Shirley Fair</i>			
<b>Espagnol Débutant</b>	Pour les gens qui ont peu de connaissance de cette langue. Vous découvrirez l'alphabet, des notions de vocabulaire, verbes être et verbes du 1er groupe (ar-er-ir), formulation de phrases simples et les phrases clés pour voyager. <i>Marie-Pier Normand</i>	<b>Lundi, 18h30 à 20h</b> 14 janvier au 1 avril 12 semaines	<b>150 \$</b>	<b>LogiSport</b> Saint-Pierre
<b>Espagnol Intermédiaire</b>	Conçu pour ceux qui ont déjà une bonne base de cette langue. Les temps du passé, du futur proche et beaucoup de discussions. <i>Marie-Pier Normand</i>	<b>Mardi, 18h30 à 20h</b> 15 janvier au 2 avril 12 semaines	<b>150\$</b>	<b>LogiSport</b> Saint-Pierre
<b>Cuisine collective</b>	Cuisiner une multitude de recettes simples et économiques en petits groupes.	Activité mensuelle – Date convenue en groupe Rencontre de planification le mardi 19h et cuisine le jeudi de 12h à 17h dans la même semaine.	<b>Inscription gratuite</b> Coût relié aux recettes divisé en groupe	<b>LogiSport</b> Saint-Pierre
<b>Maison des jeunes Île d'Orléans</b>	Lieu de rencontre pour les adolescents sur une base volontaire. Les intervenants/animateurs travaillent à développer le potentiel personnel et social des jeunes en leur proposant divers projets et activités.	Horaire sur le site Internet de la MDJ	<b>Gratuit</b>	<b>LogiSport</b> Saint-Pierre

### Activité Sportives

<b>Cardio-Boxe</b>	Entraînement inspiré de la boxe sous forme de stations. Vous deviendrez adeptes de coordination, d'agilité et de vitesse. À la fois cardiovasculaire et musculaire. Défioulant et explosif	<b>Lundi, 18h30 à 19h25</b> 14 janvier au 1 avril 12 semaines	<b>115\$</b>	<b>Gymnase</b> École Saint-Pierre
<b>Combo Entraînement</b>	Périodes d'exercices cardio et musculaires mariant les techniques d'entraînement d'intervalles et de stations. Entraînement idéal pour obtenir des résultats rapidement. Routines et exercices variant d'une semaine à l'autre.	<b>Lundi, 19h30 à 20h25</b> 14 janvier au 1 avril 12 semaines	<b>115 \$</b>	<b>Gymnase</b> École Saint-Pierre
<b>Danse Hip-Hop et Jazz</b> 5 ans et +	Apprentissage des techniques de danse et chorégraphie de style hip-hop et jazz en deux parties pour la session. <i>Sandrine Roberge</i>	<b>Mardi, 18h à 19h</b> 15 janvier au 2 avril 12 semaines	<b>115\$</b>	<b>LogiSport</b> Saint-Pierre
<b>Ski de fond</b>	Sentier de ski de fond de 12 km accessible gratuitement à tous les résidents. Un chalet muni d'un poêle à bois, de tables à pique-nique et d'une toilette sèche se trouve à 6 km du point de départ.		<b>Gratuit</b>	<b>Stationnement</b> entre le 627 et le 637 Route Prévost
<b>X-Fitt</b>	Combinaison d'exercices cardiovasculaires et musculaires présentée par des intervalles. À demande énergétique élevée, des variantes vous seront proposées afin de réaliser les exercices selon votre niveau. Travaille l'endurance, la force et la vitesse par des exercices explosifs. <i>Marilyne Provost</i>	<b>Mercredi, 18h30 à 19h25</b> 16 janvier au 3 avril 12 semaines	<b>115\$</b>	<b>Gymnase</b> École Saint-Pierre

<b>Yoga Pilates</b>	Relie la tonicité du corps (souplesse et force) et l'harmonie de celui-ci avec le souffle. Fusion du yoga et du pilates. <i>Cathy Lam</i>	<b>Mercredi, 19h30 à 20h25</b> 16 janvier au 3 avril 12 semaines	<b>115\$</b>	<b>Gymnase</b> École Saint-Pierre
---------------------	--	--	--------------	--------------------------------------

### Activités de détente

<b>Halta Yoga</b> Tous	Permet de réunir les différents plans de l'être : le plan mental, le plan physique et le plan émotionnel. Vise à apaiser l'esprit et à établir une harmonie intérieure. Combinaison de postures, d'exercices de respiration, de relaxations et de méditations guidées.	<b>Mardi, 19h15 à 20h30</b> 16 janvier au 3 avril 12 semaines	<b>130\$</b>	<b>Hôtel de ville</b> Saint-Pierre
<b>Yoga 60 ans +</b>	Un yoga doux adapté pour les 60 ans et plus. Tous sont bienvenus même si moins de 60 ans.	<b>Vendredi, 9h30 à 10h45</b> 18 janvier au 5 avril 12 semaines	<b>130\$</b>	<b>LogiSport</b> Saint-Pierre
<b>Yoga sur chaise</b>	Venez faire du yoga à l'aide d'une chaise. Des mouvements qui aideront à améliorer votre mobilité, à développer la souplesse musculaire et à renforcer votre système immunitaire. <i>Paule Laperrière</i>	<b>Lundi, 14h30 à 15h30</b> 14 janvier au 1 avril 12 semaines	<b>120\$</b>	<b>Logisport</b> Saint-Pierre

**Période d'inscription jusqu'au 10 janvier 2019**

**Mélanie Bourdeau Giroux**  
**Coordonnatrice service des loisirs et culture**  
 418-828-2855 poste 5  
[mbgiroux@stpierreio.ca](mailto:mbgiroux@stpierreio.ca)