



CLIN D'ŒIL SUR LA VIE MUNICIPALE

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

Volume 31 – Décembre 2016

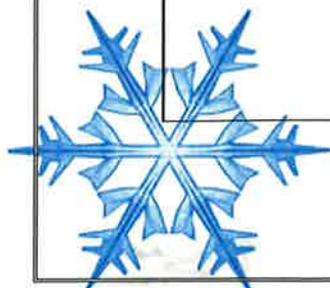
Programmation des loisirs Hiver 2017

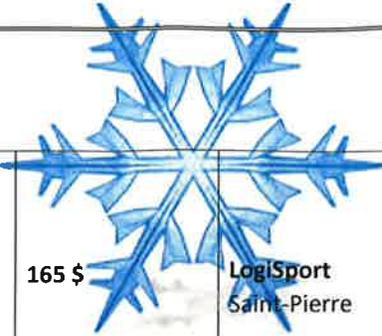
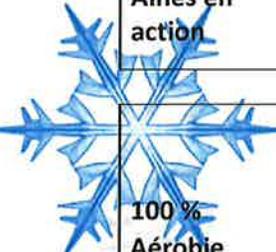
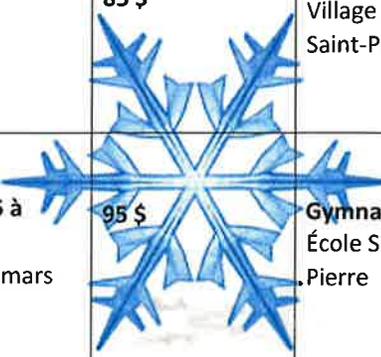
Pour le bonheur de tous, nous avons concocté une programmation diversifiée des loisirs afin d'offrir aux gens l'opportunité de suivre des cours à proximité de la maison lors de la saison froide. L'hiver 2017 sera riche en activités à Saint-Pierre. Dans cette édition « loisirs », nous avons le plaisir de vous présenter les activités.

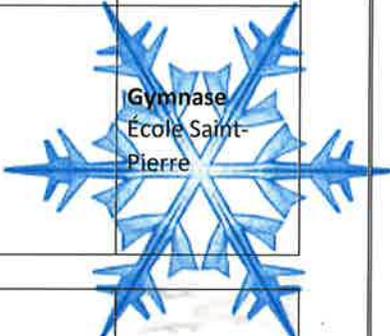


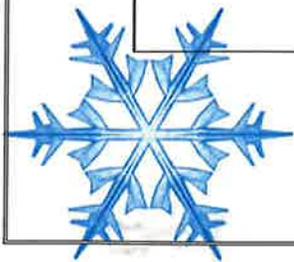
Voici la grille complète des cours qui se donneront cet hiver !

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU
Dessin Débutant	Découverte des techniques multiples de la maîtrise du dessin en passant par différents moyens techniques et supports. <i>Professeur : Jacynthe Bergeron</i>	Lundi, 13h30 à 15h 9 janvier au 13 mars 10 semaines	230 \$ Matériel de départ inclus	LogiSport Saint-Pierre
Initiation au crochet & tricot Tous	Initiation aux techniques de base du tricot à l'aiguille et au crochet : accessoires et peluches. Développement assuré de votre créativité ! <i>Professeur : Jacynthe Bergeron</i>	Lundi, 19h à 20h30 9 janvier au 13 mars 10 semaines	90 \$	Bibliothèque Oscar-Ferland Saint-Pierre
Peinture Débutant	Initiation aux techniques de la couleur et à la manipulation de différents outils. Exploration de la créativité personnelle par l'entremise de la peinture. Développer son style. <i>Professeur : Jacynthe Bergeron</i>	Mardi, 19h à 21h 10 janvier au 14 mars 10 semaines	250 \$ Matériel de départ (base) inclus	Hôtel de ville Saint-Pierre
Anglais Débutant	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>Professeur : Shirley Fair</i>	Mercredi, 13h30 à 15h 11 janvier au 29 mars et/ou Jeudi, 18h à 19h30 12 janvier au 30 mars 12 semaines	165 \$ 1 x semaine	LogiSport Saint-Pierre



Anglais Intermédiaire	Pour ceux capables de tenir une conversation de base en anglais. Venez pratiquer votre anglais en conversant. Lectures, certaines particularités de l'anglais, révision de structures grammaticales et temps de verbe avancés. Professeur : Shirley Fair	Mercredi, 15h05 à 16h35 11 janvier au 29 mars 12 semaines <i>*possibilité de créer un autre groupe en soirée</i>	 165 \$	LogiSport Saint-Pierre
Gardiens avertis 11 ans et +	Formation visant à apprendre les techniques de base de secourisme et compétences nécessaires pour prendre soin des enfants, prévenir les urgences et y répondre. Animatrice : Sylviane Vandenheede Croix-Rouge Canadienne	Samedi, 21 janvier ou Samedi, 28 janvier 8h à 16h30	55 \$	Hôtel de ville Saint-Pierre
Aînés en action	Activités diverses pour les 50 ans et plus	Pour information 418-991-0777	Coût annuel Membre Fadoq	LogiSport Saint-Pierre
 100 % Aérobic	Cours contenant 40 minutes d'aérobic, 10 minutes d'abdominaux et 10 minutes d'étirements. Le plaisir de l'aérobic sous toutes ses formes ! Sur de la musique actuelle et entraînante, venez bouger sur des routines variées. Entraîneur : Catherine Vézina	Lundi, 18h30 à 19h30 9 janvier au 27 mars 12 semaines	95 \$	Gymnase École Saint-Pierre
Cardio-Boxe	Entraînement inspiré de la boxe sous forme de stations. Vous deviendrez adepte de coordination, d'agilité et de vitesse. À la fois cardiovasculaire et musculaire. Défoulant, explosif et plaisir garanti ! Entraîneur : Catherine Vézina	Lundi, 19h35 à 20h35 9 janvier au 27 mars 12 semaines	95 \$	Gymnase École Saint-Pierre
Cardio-Canin	Cours offrant la possibilité de s'entraîner avec son animal en plein air. Intervalles de marche et de course ainsi que des exercices de musculation. Quoi de mieux que de bouger avec notre compagnon à 4 pattes ! Entraîneur : Valérie Beaulieu	Samedi, 10h à 11h 7 janvier au 11 mars 10 semaines	85 \$	Départ au LogiSport Village de Saint-Pierre
Circuit-Fitness	Entraînement intensif de groupe sous forme de circuit à la fois cardio et musculaire. Ce programme conditionnera votre corps en entier avec ses quatre stations et les équipements pour l'exercice. Entraîneur : Valérie Beaulieu	Mercredi, 19h45 à 20h45 11 janvier au 29 mars 12 semaines	 95 \$	Gymnase École Saint-Pierre

Danse Hip-Hop et Jazz 5 ans et +	Apprentissage des techniques de danse et chorégraphie de style hip-hop et jazz en deux parties pour la session. <i>Professeur : Héloïse Normand</i>	Samedi, 13h40 à 14h40 7 janvier au 25 mars 12 semaines	95 \$	 LogiSport Saint-Pierre
Patin	Programme Mini-Patineur (3 à 6 ans) Cours d'initiation au patin pour les enfants entre 3 et 6 ans qui ont peu d'expérience ou jamais patiné. Programme Petit-Patineur (4 à 8 ans) Conçu pour les enfants entre 4 et 8 ans qui patinent seuls et se relèvent seuls. <i>Professeur : Karina Sylvain</i>	Mini-Patineur (2 groupes) Samedi, 9h à 9h30 et 9h35 à 10h05 Petit-Patineur (2 groupes) Samedi, 10h10 à 10h40 et 10h45 à 11h15 7 janvier au 18 février	55 \$ / par enfant 100 \$ / 2 enfants	Patinoire Saint-Pierre
Remise en forme 50 ans et +	Ce programme doux, efficace et sécuritaire vise l'amélioration de la musculature du corps en général par des exercices adaptés. <i>Entraîneur : Valérie Beaulieu</i>	Lundi, 10h45 à 11h45 9 janvier au 27 mars 12 semaines	95 \$	LogiSport Saint-Pierre
Step Abdos Fesses	Cours complet qui combine le cardiovasculaire avec des enchaînements simples et efficaces. Exercices spécifiques aux abdos, fesses, cuisses et hanches. Cours accessible à tous. <i>Entraîneur : Valérie Beaulieu</i>	Mercredi, 18h30 à 19h30 11 janvier au 29 mars 12 semaines	95 \$	 Gymnase École Saint-Pierre
Yoga débutant Tous	Découvrir ou approfondir les principes de base du Yoga dans la tradition Viniyoga. Les principaux aspects du yoga : la respiration, le rapport entre le corps et l'esprit, le développement de la concentration mentale et les postures de base. <i>Professeur : Annie Gagnon</i>	Mardi, 19h00 à 20h15 10 janvier au 28 mars 12 semaines	165 \$	LogiSport Saint-Pierre
Yoga Enfant-Parent 2 ans +	S'adresse aux enfants et parents qui désirent explorer des postures de yoga de façon ludique, stimulante et d'équilibre. Donneront à votre enfant des outils pour lui apprendre à se calmer, respirer et améliorer sa concentration. <i>Professeur : Annie Lauzon</i>	3 dimanches : Le 22 janvier Le 19 février Le 19 mars 2 ans et + <i>*Les groupes seront formés selon les âges.</i>	Cours à l'unité 20\$ Enfant et parent 30 \$ 2 enfants et 1 parent 35 \$ 2 enfants et 2 parents Les 4 cours 75\$ Enfant et parent	Hôtel de ville Saint-Pierre



Yoga 60 ans +	Vise la détente, l'amélioration de la souplesse et le tonus musculaire. Apprendre à respirer de façon consciente, relâcher les tensions physiques ou émotives. Postures favorables à la santé. La séance se terminera par une relaxation profonde et des techniques respiratoires. Professeur : Annie Lauzon	Vendredi, 9h30 à 10h45 13 janvier au 17 mars 10 semaines	130\$	 Camp O' Carrefour Saint-Pierre
--------------------------	--	---	--------------	--

Un nouveau groupe de cuisine collective à Saint-Pierre !

Un nouveau groupe de cuisine collective verra le jour au sein de la communauté pour le début du mois de février 2017. Ce groupe s'adressera davantage aux familles. Ce type de projet favorise les rencontres, les échanges, les économies, les apprentissages culinaires et fait la promotion de saines habitudes alimentaires. Le projet est ouvert à tous ceux qui désirent venir cuisiner en quatre étapes faciles : planification, achat, cuisson et évaluation.

Faites vite, les places sont limitées !

Pour information, contactez la coordonnatrice des loisirs au 418-828-2855 poste 5.

Formation de Gardiens avertis

Pour votre information, la municipalité offrira cet hiver, **les 21 et 28 janvier 2017**, deux journées de formation du cours **Gardiens avertis** pour les enfants de 11 ans et +.

Les détails sont dans la grille des loisirs ci-dessus.

***La période d'inscription est présentement en cours
et se tiendra jusqu'au 9 janvier 2017***

*Vous devez remplir votre fiche d'inscription disponible au secrétariat municipal
ou la télécharger sur le site web de la municipalité et l'acheminer à la
coordonnatrice avant le premier cours.*

La majorité des cours débutent dans la semaine du 8 janvier

Contactez la coordonnatrice des activités de loisirs et culturelles pour inscriptions

Mélanie Bourdeau Giroux

418-828-2855 poste 5

melanieb.loisir@stpierreio.ca

