



## CLIN D'ŒIL SUR LA VIE MUNICIPALE

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

Volume 33 – Mars 2017

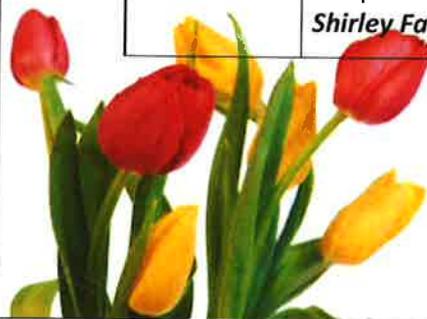


### Programmation des loisirs Printemps 2017

En vue de la saison printanière qui arrive à nos portes, nous avons concocté une programmation diversifiée des loisirs afin d'offrir l'opportunité de suivre des cours dynamiques et stimulants à proximité de la maison. Le printemps 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 ce printemps !

ACTIVITÉ	DESCRIPTION/ENSEIGNANT	HORAIRE	COÛT	LIEU
Dessin & Peinture Débutant	Initiation aux outils et techniques de base du dessin d'observation et de la peinture acrylique pour développer sa créativité. <i>Jacynthe Bergeron</i>	Mardi, 19h à 21h 4 avril au 6 juin 10 semaines	200 \$	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>Shirley Fair</i>	Mercredi, 13h15 à 14h45 5 avril au 7 juin et/ou Jeudi, 18h à 19h30 6 avril au 8 juin 10 semaines	150 \$	LogiSport Saint-Pierre
Anglais Intermédiaire	Pour les gens aptes à 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. <i>Shirley Fair</i>	Mercredi, 14h50 à 16h20 5 avril au 7 juin et/ou Jeudi, 19h35 à 21h05 6 avril au 8 juin 10 semaines	150 \$	LogiSport Saint-Pierre



<b>100 % Aérobic</b>	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. <b>Catherine Vézina</b>	<b>Lundi, 18h30 à 19h30</b> 3 avril au 5 juin 10 semaines	<b>85 \$</b>	<b>Gymnase</b> École Saint-Pierre
<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. Défoulant, explosif et plaisir garanti! <b>Catherine Vézina</b>	<b>Lundi, 19h35 à 20h35</b> 3 avril au 5 juin 10 semaines	<b>85 \$</b>	<b>Gymnase</b> École Saint-Pierre
<b>Cardio-Canin</b>	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! <b>Valérie Beaulieu</b>	<b>Lundi, 17h15 à 18h</b> 3 avril au 5 juin 10 semaines	<b>80 \$</b>	<b>Départ au LogiSport</b> Village de Saint-Pierre
<b>Cardio-Famille</b>	Exercices musculaires sous forme de jeux combinés de marche rapide et/ou jogging mettant l'accent sur le plaisir d'être et de s'entraîner en famille. <b>Valérie Beaulieu</b>	<b>Samedi, 9h30 à 10h30</b> 8 avril au 10 juin 10 semaines	<b>85 \$</b> 1 enfant & 1 parent Prix ajustable selon nombre (2 ans +)	<b>LogiSport</b> Saint-Pierre & Terrain extérieur
<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. <b>Héloïse Normand</b>	<b>Mercredi, 18h à 19h</b> 5 avril au 24 mai 8 semaines	<b>65 \$</b>	<b>LogiSport</b> Saint-Pierre
<b>Golf</b>	Pour apprendre tous les rudiments de ce sport. Vous trouverez des conseils et des techniques que vous serez en mesure d'appliquer sur le terrain. <b>Alexandre Laflamme</b>	<b>Jeudi, 18h30 à 19h30</b> 3 mai au 5 juillet et/ou <b>Samedi, 11h à 12h</b> 6 mai au 8 juillet 10 semaines	<b>150 \$</b>	<b>Filet de pratique du golf</b> Saint-Pierre Terrain de balle



<b>Entraînement Extérieur</b>	Programme adapté pour une remise en forme. Axé sur la marche et la marche rapide, ce cours comporte également un volet de musculation et d'entraînement cardiovasculaire. Accessible à tous. <i>Valérie Beaulieu</i>	<b>Lundi, 10h à 11h</b> 3 avril au 5 juin 10 semaines	<b>85 \$</b>	<b>LogiSport</b> Saint-Pierre
<b>Step Abdos Fesses</b>	Cours complet combinant le cardiovasculaire avec des enchaînements simples et efficaces. Exercices spécifiques aux abdos, fesses, cuisses et hanches. Cours accessible à tous. <i>Valérie Beaulieu</i>	<b>Mercredi, 18h35 à 19h35</b> 5 avril au 7 juin 10 semaines	<b>85 \$</b>	<b>Gymnase</b> École Saint-Pierre
<b>Tabata</b>	Méthode d'entraînement japonaise fractionnée avec des périodes de hautes intensités (cardio et musculation) combinées avec de courts moments de repos que l'on enchaîne plusieurs fois. <i>Valérie Beaulieu</i>	<b>Mercredi, 18h à 18h30</b> 5 avril au 7 juin 10 semaines	<b>45 \$</b>	<b>Gymnase</b> École Saint-Pierre

<b>Yoga débutant</b> 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>YogaXpansion</i>	<b>Mardi, 19h00 à 20h15</b> 18 avril au 6 juin 8 semaines	<b>110 \$</b>	<b>LogiSport</b> Saint-Pierre
<b>Yoga 60 ans +</b>	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. <i>YogaXpansion</i>	<b>Vendredi, 9h30 à 10h45</b> 24 mars au 26 mai 10 semaines	<b>130\$</b>	<b>LogiSport</b> Saint-Pierre



**La période d'inscription des cours se tiendra du 6 mars au 3 avril 2017**

Pour inscription, veuillez remplir la fiche (inscription loisirs) disponible au secrétariat municipal ou la télécharger sur le site web de la municipalité (onglet services à la municipalité) et l'acheminer avant le premier cours à :

**Mélanie Bourdeau Giroux**

**Coordonnatrice des activités de loisirs et culturelles**

**418-828-2855 poste 5**

[mbgiroux@stpierreio.ca](mailto:mbgiroux@stpierreio.ca)

**Soyez attentifs aux dates de début pour chaque cours!**



**Le camp d'été Multi-Sports de St-Pierre !**

Pour le bonheur de vos enfants, le camp d'été de la municipalité sera au rendez-vous cet été avec son édition 2017 ! **La période d'inscription débute en cette semaine de relâche.**

Pour inscription au camp Multi-Sports veuillez remplir le formulaire d'inscription (pour le camp de jour) disponible au secrétariat municipal de Saint-Pierre ou le télécharger sur le site web de la municipalité et l'acheminer à :

**Marie-Claude Pouliot**

**Secrétaire Trésorière-Adjointe**

**418-828-2855 poste 1**

[mcpouliot@stpierreio.ca](mailto:mcpouliot@stpierreio.ca)

**Merci à tous nos collaborateurs !**

**Fête hivernale de Saint-Pierre**

Le 18 février dernier s'est tenue notre fête hivernale dans la municipalité et ce fut une agréable journée ! Nous voulions souligner la précieuse collaboration des gens de la communauté, car vous avez contribué au succès de la fête :

**Marco Ouellet**, construction de la super glissade

**Sucrerie Blouin**, tours de calèche / tire sur neige / soupe

**Buffet Maison**, café et chocolat chaud

**Pompiers de Saint-Pierre et de Sainte-Pétronille**

**Geneviève Gagnon**, Cours Toutounes en raquettes

**Club des Sorciers**, accompagnement groupe de raquette

**École de l'Île d'Orléans, bâtiment Saint-Pierre**, prêt de raquettes

**Louis Pichette**, commandite de bois et supervision du foyer

**Membres du conseil municipal**, bénévoles lors de la journée

Merci !

