



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



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. Catherine Vézina	Lundi, 18h30 à 19h30 3 avril au 5 juin 10 semaines	85 \$	Gymnase École Saint-Pierre
Cardio-Boxe	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! Catherine Vézina	Lundi, 19h35 à 20h35 3 avril au 5 juin 10 semaines	85 \$	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! Valérie Beaulieu	Lundi, 17h15 à 18h 3 avril au 5 juin 10 semaines	80 \$	Départ au LogiSport Village de Saint-Pierre
Cardio-Famille	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. Valérie Beaulieu	Samedi, 9h30 à 10h30 8 avril au 10 juin 10 semaines	85 \$ 1 enfant & 1 parent Prix ajustable selon nombre (2 ans +)	LogiSport Saint-Pierre & Terrain extérieur
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. Héloïse Normand	Mercredi, 18h à 19h 5 avril au 24 mai 8 semaines	65 \$	LogiSport Saint-Pierre
Golf	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. Alexandre Laflamme	Jeudi, 18h30 à 19h30 3 mai au 5 juillet et/ou Samedi, 11h à 12h 6 mai au 8 juillet 10 semaines	150 \$	Filet de pratique du golf Saint-Pierre Terrain de balle



Entraînement Extérieur	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>	Lundi, 10h à 11h 3 avril au 5 juin 10 semaines	85 \$	LogiSport Saint-Pierre
Step Abdos Fesses	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>	Mercredi, 18h35 à 19h35 5 avril au 7 juin 10 semaines	85 \$	Gymnase École Saint-Pierre
Tabata	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>	Mercredi, 18h à 18h30 5 avril au 7 juin 10 semaines	45 \$	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>YogaXpansion</i>	Mardi, 19h00 à 20h15 18 avril au 6 juin 8 semaines	110 \$	LogiSport 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. <i>YogaXpansion</i>	Vendredi, 9h30 à 10h45 24 mars au 26 mai 10 semaines	130\$	LogiSport 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

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

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 !

