



## Programmation des loisirs Hiver 2018 Municipalité de Saint-Pierre



### Activités Artistiques

ACTIVITÉ	DESCRIPTION/ENSEIGNANT	HORAIRE	COÛT	LIEU
<b>Tricot personnalisé</b>	Techniques du tricot à la broche débutante et intermédiaire. Développement assuré de votre créativité. <i>Audette Gosselin Maranda</i>	<b>Mercredi, 18h30 à 20h30</b> 17 janvier au 21 mars 10 semaines	<b>85 \$</b>	<b>Bibliothèque Oscar-Ferland</b> Saint-Pierre
<b>Photographie</b>	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> 14 janvier au 18 mars 10 semaines	<b>185\$</b>	<b>LogiSport</b> Saint-Pierre & extérieur

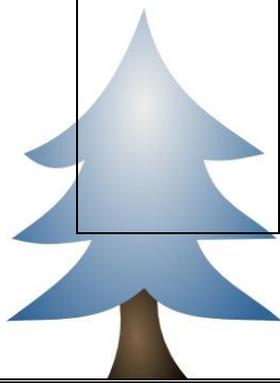
### Activités éducatives, sociales et culturelles

<b>Anglais Débutant</b> (Jour ou soir)	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>Mercredi, 13h15 à 14h45</b> 17 janvier au 4 avril ou <b>Mercredi, 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</b> (Jour ou soir)	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. <i>Shirley Fair</i>	<b>Mardi, 13h à 14h30</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-Avancé</b>	Venez pratiquer votre anglais tout en conversant. Lectures, certaines particularités de l'anglais, révision de structures grammaticales et temps de verbe avancé. <i>Shirley Fair</i>	<b>Jedi, 18h à 19h30</b> 11 janvier au 5 avril 12 semaines	<b>150 \$</b> 1 x semaine (Achat d'un livre à prévoir)	<b>LogiSport</b> Saint-Pierre

<b>Espagnol Débutant</b>  Nouveauté	Cours 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. <b>Marie-Pier Normand</b>	<b>Lundi, 18h30 à 20h</b> 17 janvier au 4 avril 12 semaine	<b>140 \$</b>	<b>LogiSport</b> Saint-Pierre
<b>Cuisine collective</b>	Cuisiner une multitude de recettes simples et économiques en petits groupes.	Activité mensuelle	<b>Inscription gratuite</b> Coût relié aux recettes divisé en groupe	<b>LogiSport</b> Saint-Pierre

### Activité Sportives

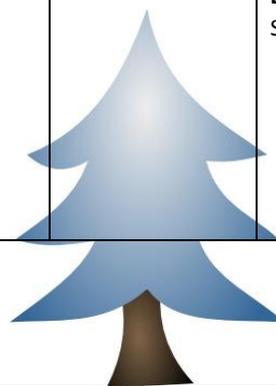
<b>Body Fit</b>	Entraînement complet et intense visant l'amélioration de la puissance, de la force musculaire, de l'endurance, du cardiovasculaire ainsi que de l'agilité. <b>Valérie Beaulieu</b>	<b>Mercredi, 18h30 à 19h30</b> 17 janvier au 4 avril 12 semaines	<b>95\$</b>	<b>Gymnase</b> École Saint-Pierre
<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> 15 janvier au 2 avril 12 semaines	<b>95\$</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>Catherine Vézina</b>	<b>Lundi, 18h30 à 19h30</b> 15 janvier au 2 avril 12 semaines	<b>95 \$</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. <b>Héloïse Normand</b>	<b>Mardi, 18h à 19h</b> 16 janvier au 3 avril 12 semaines	<b>95\$</b>	<b>LogiSport</b> Saint-Pierre



<b>Patin</b>	<p><b>Programme Mini-Patineur (3 à 6 ans)</b> Cours d'initiation au patin pour les enfants entre 3 et 6 ans qui ont peu d'expérience ou jamais patiné.</p> <p><b>Programme Petit-Patineur (4 à 8 ans)</b> Conçu pour les enfants entre 4 et 8 ans qui patinent seuls et se relèvent seuls. <b>Karina Sylvain</b></p>	<p><b>Mini-Patineur (2 groupes)</b> Samedi, 9h35 à 10h05 et 10h10 à 10h40</p> <p><b>Petit-Patineur (2 groupes)</b> Samedi, 9h à 9h30 et 10h45 à 11h15 6 janvier au 17 février</p>	<p>55 \$ / par enfant 100 \$ / 2 enfants 150 \$ / 3 enfants</p>	<b>Patinoire Saint-Pierre</b>
<b>Zumba Fitness</b>	<p>Laissez-vous entraîner par les rythmes latins et internationaux! Retrouvez la forme et améliorer votre santé cardiovasculaire tout en vous amusant. Bouger et danser sur de la musique entraînante, c'est la combinaison du bonheur. <b>Chantale Ducheno</b></p>	<p><b>Vendredi, 18h30 à 19h30</b> 12 janvier au 6 avril 13 semaines</p>	<b>105\$</b>	<b>Gymnase École Saint-Pierre</b>
<b>Zumba Gold 55 ans +</b>	<p>Ce cours reprend la formule du Zumba mais les mouvements et le rythme sont modifiés afin de s'adapter aux besoins d'une clientèle pour qui les cours de Zumba sont trop intense. Que vous soyez un sénior actif, un débutant ou que vous ayez des restrictions physiques, ce cours vous permettra de bouger dans une ambiance stimulante! <b>Chantale Ducheno</b></p>	<p><b>Lundi, 10h à 11h</b> 15 janvier au 9 avril 13 semaines</p>	<b>105\$</b>	<b>Logisport Saint-Pierre</b>

### Activités de détente

<b>Yoga</b> Tous	<p>Explorer des postures favorables au bien-être. Par l'union du corps, du souffle et de l'esprit, diminue les tensions, le stress et améliore la qualité de votre sommeil et de votre santé profonde. <b>Annie Gagnon</b></p>	<p><b>Mardi, 19h15 à 20h30</b> 16 janvier au 3 avril 12 semaines</p>	<b>155\$+tx</b>	<b>LogiSport Saint-Pierre</b>
<b>Yoga 60 ans +</b>	<p>Explorer des postures favorables au bien-être. Par l'union du corps, du souffle et de l'esprit, diminue les tensions et le stress et améliore la qualité de votre sommeil et de votre santé en général. <b>Annie Lauzon</b></p>	<p><b>Vendredi, 9h30 à 10h45</b> 12 janvier au 6 avril 12 semaines</p>	<b>155\$+tx</b>	<b>LogiSport Saint-Pierre</b>



<b>Yoga Enfant-Parent</b> 2 ans +	Atelier pour explorer les postures de yoga. Un bel outil à donner à votre enfant pour lui apprendre à se calmer, respirer et améliorer sa concentration. <b>Annie Lauzon</b>	<b>3 dimanches :</b> 21 janvier 25 février 18 mars <b>9h30 à 10h30</b> <i>*Les groupes seront formés selon les âges.</i>	<b>Cours à l'unité</b> 20\$ 1 Enfant et 1 parent 30 \$ 2 enfants et 1 parent 35 \$ 2 enfants et 2 parents <b>Les 3 cours</b> 1 Enfant et 1 parent 55\$	<b>Logisport</b> Saint-Pierre
--------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------

**Période d'inscription jusqu'au 14 janvier 2018**

*Veillez remplir la fiche (inscription loisirs) disponible au secrétariat municipal ou la télécharger sur le site Web de la municipalité et l'acheminer avant le premier cours à :*

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

