

Programmation des loisirs municipalité de Saint-Pierre – Automne 2016

Activités Artistiques

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Dessin Débutant 16 ans et +	Découverte des techniques multiples de la maîtrise du dessin en passant par différents médiums techniques et supports. Professeur : Jacynthe Bergeron	Du 18 sept au 20 novembre (10 semaines) Mercredi, 19h à 20h30	230 \$ Matériel de départ inclus	Bibliothèque Oscar Ferland Saint-Pierre	15 août au 16 septembre 5 pers. min	Municipalité de Saint-Pierre Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca 418-828-2855, poste 5
Initiation au crochet et tricot Tous	Initiation aux techniques de base du tricot à l'aiguille et au crochet ; accessoires et peluches. Développement assuré de votre créativité ! Professeur : Jacynthe Bergeron	Du 18 septembre au 20 novembre (10 semaines) Lundi, 19h à 20h30	90 \$	Bibliothèque Oscar Ferland Saint-Pierre	15 août au 16 septembre 5 pers. min	Municipalité de Saint-Pierre Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca 418-828-2855, poste 5
Peinture Débutant 16 ans et +	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 propre style ! Professeur : Jacynthe Bergeron	Du 18 septembre au 20 novembre (10 semaines) Mardi, 19h à 21h	250 \$ Matériel de départ (base) inclus	Hôtel de ville Saint-Pierre Salle du conseil	15 août au 16 septembre 5 pers. min	Municipalité de Saint-Pierre Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca 418-828-2855, poste 5

Activités sociales et culturelles

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Aînés en action Membre du club	Activités diverses pour les 50 ans et plus	Dès septembre	Coût annuel pour être membre de la Fadoq	LogiSport de Saint-Pierre	Début septembre	Lise Paquet, présidente T. 418 828-2631 lise-paquet@videotron.ca

Activités Sportives

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
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 entraînant, venez bouger sur des routines variées. Entraîneur : Catherine Vézina	Du 18 sept. au 10 décembre (12 semaines) Lundi, 18h30 à 19h30	95 \$	Salle à préciser	15 août au 16 septembre 5 pers. min	Municipalité de Saint-Pierre Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca 418-828-2855, poste 5
Boxe-Fitness Groupe 1 8 à 15 ans	Entraînement inspiré de la boxe sous forme de stations. Vous deviendrez adepte de coordination, agilité et	Du 18 sept. au 10 décembre (12 semaines)	95 \$	LogiSport Saint-Pierre Petite salle	15 août au	Municipalité de Saint-Pierre Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca

<p>Groupe 2 16 ans +</p>	<p>vitesse. Défoulant, explosif et plaisir garanti ! Entraîneur : Catherine Vézina</p>	<p>Mardi, 18h30 à 19h30 (Groupe 8 à 15 ans) Mardi, 19h45 à 20h45 (Groupe 16 ans +)</p>			<p>16 septembre 5 pers. min</p>	<p>418-828-2855, poste 5</p>
<p>Cardio-Poussette</p>	<p>Entraînement en groupe à l'extérieur. Ce programme est idéal pour vous remettre en forme en plein air avec bébé. Le cours est constitué d'exercices cardiovasculaires et musculaires sans saut. Entraîneur : Valérie Beaulieu</p>	<p>Du 18 sept. au 20 novembre (10 semaines) Mardi, 9h à 10h</p>	<p>85 \$</p>	<p>Point de rencontre : Stationnement du LogiSport</p>	<p>15 août au 16 septembre 5 pers. min</p>	<p>Municipalité de Saint-Pierre Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca 418-828-2855, poste 5</p>
<p>Danse Hip-Hop 1-Groupe 5-7 ans 2-Groupe 8 ans +</p>	<p>Danse hip-hop Apprentissage des techniques de danse et chorégraphies Professeur : Héloïse Normand</p>	<p>Du 18 sept. au 10 décembre (12 semaines) Samedi 10h à 11h (Groupe 5-7 ans) Samedi 11h à 12h (Groupe 8ans +)</p>	<p>95 \$</p>	<p>Salle à préciser</p>	<p>15 août au 16 septembre 5 pers. min</p>	<p>Municipalité de Saint-Pierre Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca 418-828-2855, poste 5</p>
<p>Golf</p>	<p>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.</p>	<p>Du 18 septembre au 20 novembre (10 semaine) Samedi, 10h à 11h</p>	<p>175 \$</p>	<p>Filet de pratique du golf Saint-Pierre (Situé au fond du terrain de balle)</p>	<p>15 août au 16 septembre 5 pers. min</p>	<p>Municipalité de Saint-Pierre Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca 418-828-2855, poste 5</p>

Insanity Live Tous	Insanity Live est le conditionnement cardio ultime. Ce programme conditionnera votre corps en entier, et ce sans aucun accessoire. Sur musique rythmé. Entraîneur : Valérie Beaulieu	Du 18 sept. au 10 décembre (12 semaines) Mercredi, 18h30 à 19h30	95 \$	Salle à préciser	15 août au 16 septembre 5 pers. min	Municipalité de Saint-Pierre Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca 418-828-2855, poste 5
Remise en forme 50 ans et +	Ce programme doux, efficace et sécuritaire vise l'amélioration de votre musculature du corps en général par des exercices adaptés. Entraîneur : Valérie Beaulieu	Du 18 sept. au 10 décembre (12 semaines) Jeudi, 9h30 à 10h30	95 \$	LogiSport Saint-Pierre Petite salle	15 août au 16 septembre 5 pers. min	Municipalité de Saint-Pierre Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca 418-828-2855, poste 5

Activités de détente

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Yoga débutant Tous	Découvrir ou approfondir les principes de bases de l'enseignement du Yoga dans la tradition Viniyoga. Nous explorerons les principaux aspects de la pratique du yoga : la respiration, le rapport entre le corps et l'esprit, le développement de la concentration mentale et l'introduction aux postures de base Professeur : Annie Gagnon	Du 18 septembre au 10 décembre (12 semaines) Mardi, 19h30 à 20h45	155 \$ + tx	Salle à préciser	15 août au 16 septembre 6 pers. min	Municipalité de Saint-Pierre Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca 418-828-2855, poste 5

<p>Yoga Enfant-Parent</p> <p>Groupe 1 2 à 4 ans Groupe 2 5 à 9 ans Groupe 3 10 ans et +</p>	<p>Ce cours s'adresse aux enfants et parents accompagnateurs qui désire explorer des postures de yoga de façon ludique et de façon amusante tout en allant vers des postures stimulantes et d'équilibre. Un bon moyen pour donner à son enfant des outils pour lui apprendre à se calmer, respirer et améliorer sa concentration.</p> <p>Professeur : Annie Lauzon</p>	<p>4 dimanches :</p> <p>Le 25 septembre Le 23 octobre Le 13 novembre Le 11 décembre</p> <p>Groupe 1 2 à 4 ans : 9h Groupe 2 5 à 9 ans : 9h45 Groupe 3 : 10 ans et + : 10h45</p>	<p>Cours à l'unité 20\$ / Enfant et parent 30 \$ / 2 enfants 1 parent 35 \$ / 2 enfants 2 parents Les 4 cours 70\$ / Enfant et parent</p>	<p>Hôtel de ville Saint-Pierre Salle du conseil</p>	<p>15 août au 16 septembre</p> <p>6 pers. min</p>	<p>Municipalité de Saint-Pierre Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca 418-828-2855, poste 5</p>
<p>Yoga 60 ans et +</p>	<p>Ce cours vise la détente et l'amélioration de la souplesse en douceur. Améliorer le tonus musculaire, apprendre à respirer de façon consciente, à relâcher les tensions physiques ou émotives. Nous pratiquerons des postures favorables à la santé profonde. La séance se terminera par une relaxation profonde et des techniques respiratoires.</p> <p>Professeur : Annie Lauzon</p>	<p>Du 18 septembre au 20 novembre (10 semaines)</p> <p>Vendredi, 9h30 à 10h45</p>	<p>125 \$ + tx</p>	<p>LogiSport Saint-Pierre Petite salle</p>	<p>15 août au 16 septembre</p> <p>6 pers. min</p>	<p>Municipalité de Saint-Pierre Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca 418-828-2855, poste 5</p>