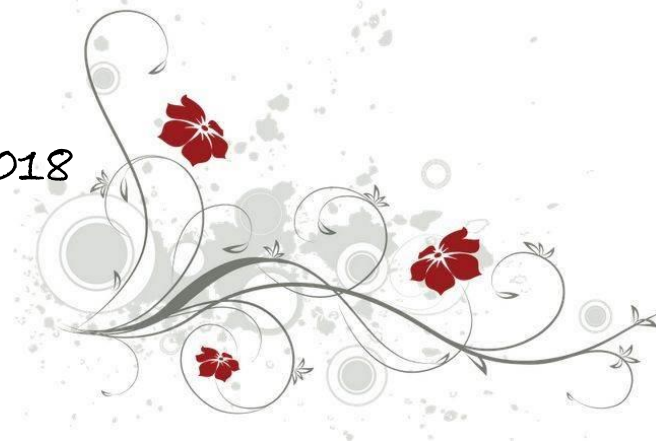




Programmation des loisirs Printemps 2018

Municipalité de Saint-Pierre



Activités artistiques

ACTIVITÉ	DESCRIPTION / ENSEIGNANT	HORAIRE / LIEU	COÛT / LIEU	LIEU
Photographie	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. Sébazien Girard	Dimanche, 9h30 à 11h 15 avril au 3 juin 8 semaines	125\$	LogiSport Saint-Pierre & extérieur
Mosaïque (Jour ou soir)	Par le collage, la confection de petites pièces de céramique ou l'utilisation de divers matériaux, apprenez à recycler et embellir votre espace de vie! Jouez avec le mouvement et définissez des zones avec différents matériaux ou teintes pour reproduire les motifs ou les images de votre choix. Stéfany Tremblay	Mercredi, 19h à 21h 11 avril au 13 juin Jeudi 9h à 11h 12 avril au 14 juin 10 semaines	130\$	LogiSport Saint-Pierre

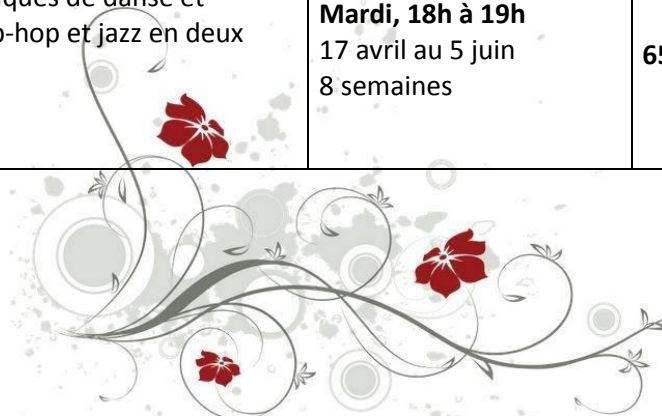
Activités sociales, éducatives et culturelles

ACTIVITÉ	DESCRIPTION / ENSEIGNANT	HORAIRE	COÛT	LIEU
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 11 avril au 13 juin ou Mercredi, 18h à 19h30 11 avril au 13 juin 10 semaines	125\$ 1 x semaine (Achat d'un livre à prévoir)	LogiSport Saint-Pierre
Anglais Intermédiaire (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>	Mardi, 13h à 14h30 10 avril au 12 juin ou Jeudi, 18h à 19h30 12 avril au 14 juin 10 semaines	125\$ 1 x semaine (Achat d'un livre à prévoir)	LogiSport Saint-Pierre
Espagnol Débutant	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. <i>Marie-Pier Normand</i>	Lundi, 18h30 à 20h 9 avril au 11 juin 10 semaines	120\$	LogiSport Saint-Pierre
Cuisine collective	Cuisiner une multitude de recettes simples et économiques en petits groupes. Il reste de la place!	Activité mensuelle	Inscription gratuite Coût relié aux recettes divisé en groupe	LogiSport Saint-Pierre

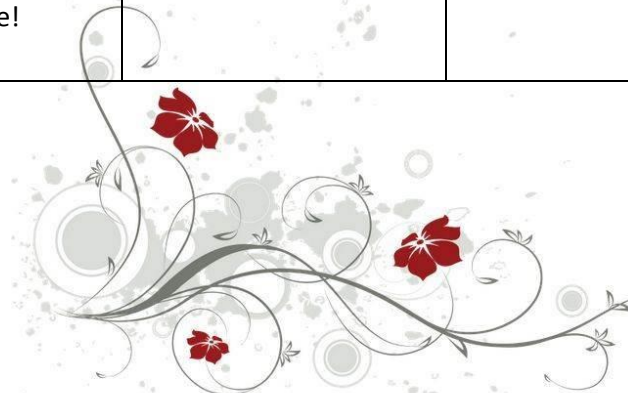


Activités sportives

ACTIVITÉ	DESCRIPTION / ENSEIGNANT	HORAIRE	COÛT	LIEU
Ados Mise en forme 11 à 17 ans	Entraînement en circuit à la fois musculaire et cardiovasculaire visant l'amélioration de la forme physique. Christophe Simard	Jeudi, 18h45 à 19h45 12 avril au 31 mai 8 semaines	75 \$	Gymnase École Saint-Pierre
Combo Entraînement	Périodes d'exercices cardio et musculaires mariant les techniques d'entraînement d'intervalles et de stations. Routines et exercices variant d'une semaine à l'autre. Catherine Vézina	Lundi, 18h30 à 19h30 9 avril au 11 juin 10 semaines	85\$	Gymnase École Saint-Pierre
Cardio-Boxe	Entraînement inspiré de la boxe sous forme de stations. Vous deviendrez adeptes de coordination, agilité et vitesse. À la fois cardiovasculaire et musculaire. Défulant, explosif et plaisir garanti! Catherine Vézina	Lundi, 19h35 à 20h35 9 avril au 11 juin 10 semaines	85 \$	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. Héloïse Normand	Mardi, 18h à 19h 17 avril au 5 juin 8 semaines	65 \$	LogiSport Saint-Pierre



Golf	<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>Philippe Trépanier</p>	<p>Judi, 18h30 à 19h30 17 mai au 19 juillet et/ou Samedi, 11h à 12h 19 mai au 21 juillet 10 semaines</p>	150 \$	<p>Filet de pratique du golf Saint-Pierre (Situé au fond du terrain de balle)</p>
Tabata	<p>Méthode d'entraînement japonaise fractionnée avec des périodes plus intensives (cardio et musculation) combinées avec de courts moments de repos que l'on enchaîne plusieurs fois.</p> <p>Valérie Beaulieu</p>	<p>Mercredi, 18h à 18h50 11 avril au 13 juin 10 semaines</p>	80 \$	<p>Gymnase École Saint-Pierre</p>
Zumba Fitness	<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.</p> <p>Chantale Ducheno</p>	<p>Vendredi, 18h30 à 19h30 13 avril au 15 juin 10 semaines</p>	90\$	<p>Gymnase École Saint-Pierre</p>
Zumba Gold 55 ans +	<p>Mouvements et rythme modifiés afin de s'adapter aux besoins d'une clientèle pour qui les cours de Zumba sont trop intenses. Que vous soyez un sénior actif, un débutant ou que vous ayez des restrictions physiques, vous permettra de bouger dans une ambiance stimulante!</p> <p>Chantale Ducheno</p>	<p>Lundi, 10h à 11h 9 avril au 11 juin 10 semaines</p>	90\$	<p>Logisport Saint-Pierre</p>



Activités de détente

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU
Yoga débutant Tous	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. Annie Gagnon	Mardi, 19h15 à 20h30 10 avril au 29 mai 8 semaines	120\$	LogiSport Saint-Pierre
Yoga 60 ans et +	Ce cours permet d'adapter chaque posture à vos capacités physiques afin d'améliorer la souplesse, le tonus musculaire tout en respirant consciemment pour apporter un état de bien-être physiques et mental. Annie Lauzon	Vendredi, 9h30 à 10h45 20 avril au 8 juin 8 semaines	120\$	LogiSport Saint-Pierre

Période d'inscription du 12 mars au 9 avril 2017

Pour inscriptions contactez la coordonnatrice des activités de loisirs et culturelles

Mélanie Bourdeau Giroux 418-828-2855, poste 5 mbgiroux@stpierreio.ca

