L'écho PHIL

Saint-Philippe

Éclat d'hiver

CAHIER LOISIRS

Hiver 2022, Vol. 32 n. 1

» SESSION REPORTÉE AU 11 MARS «

INSCRIPTION EN LIGNE*

JEUDI 17 FÉVRIER
DÈS 8 H

ville.saintphilippe.quebec/programmation-loisirs

Veuillez prendre note qu'aucune priorité ne sera accordée aux personnes inscrites aux dernières sessions.

*Inscription des non-résidents dès le lundi 21 février 2022.

INFORMATIONS

VALÉRIE RACINE DUBÉ

450 659-7701, poste 258

vracine@ville.saintphilippe.quebec

TARIFS FAMILIAUX

Si plus d'un membre d'une famille s'inscrit à la même activité, une réduction de 10 % sera accordée au deuxième membre et aux suivants.

Lors de l'inscription, nous vous demanderons une preuve de résidence (permis de conduire ou tout autre document où figure votre adresse).

NON-RÉSIDENTS

Les non-résidents de Saint-Philippe devront acquitter des frais de 5 $ pour s'inscrire aux activités dont le coût est de 49 $ ou moins, et des frais de 10 $ pour les activités dont le coût est de 50 $ et plus. Les frais additionnels pour les non-résidents ne sont pas applicables aux citoyens de la Ville de Delson.

PAIEMENT

Le paiement des activités devra être fait en argent comptant, par carte débit ou par chèque daté du jour de l'inscription. Veuillez prendre note que des frais de 25 $ seront facturés pour tout chèque sans provision.

ANNULATION

Le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire se réserve le droit d'annuler une activité ou d'en modifier l'horaire sans préavis. Il est à noter qu'un minimum de participants est requis pour la réalisation d'une activité.

REMBOURSEMENT

En cas d'annulation d'une activité par le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, les personnes inscrites seront remboursées en totalité.

Le remboursement pour désistement d'une personne inscrite à une activité pourra se faire dans la semaine suivant le début de l'activité. Des frais de 10 $ s'appliquent.

Toute demande de remboursement effectuée après le 2e cours sera refusée sauf sur présentation d'une attestation médicale. Le coût des cours non suivis sera remboursé.

CONSIGNES – COVID-19

Application des mesures sanitaires en vigueur.

16 ANS +

BADMINTON

Formule réservation de terrain pour un bloc*
Vous devez apporter votre raquette et vos volants.

Gymnase de l'École De-La-Traversée
63, rue Perron

10 semaines
15 mars au 17 mai 2022 (mardi)
17 mars au 19 mai 2022 (jeudi)

Mardi et jeudi
18 h à 18 h 45 (bloc 1)
18 h 50 à 19 h 35 (bloc 2)
19 h 40 à 20 h 25 (bloc 3)
20 h 30 à 21 h 15 (bloc 4)

130 $ pour location d'un terrain / 45 min.
(pour 2 à 4 personnes)

* Une personne ne peut réserver plus de deux blocs.

16 ANS +

PICKLEBALL

Formule réservation de terrain pour un bloc*

Gymnase de l'École De-La-Traversée
63, rue Perron

10 semaines
14 mars au 30 mai 2022 (lundi)
Relâche le 18 avril (Lundi de Pâques)
et le 23 mai (Fête de la Reine)

Lundi
18 h à 18 h 45 (bloc 1)
18 h 50 à 19 h 35 (bloc 2)
19 h 40 à 20 h 25 (bloc 3)
20 h 30 à 21 h 15 (bloc 4)

130 $ pour location d'un terrain / 45 min.
(pour 2 à 4 personnes)

* Une personne ne peut réserver plus de deux blocs.

4 ANS +

NOUVEAU

INITIATION AU BASKETBALL

Sous la supervision de l'équipe d'entraîneurs de Loïc Hoops par Loïc Rwigema, figure connue du basketball au Québec, les enfants développeront et mettront en pratique les bases du basketball, des notions les plus élémentaires aux stratégies d'équipe les plus complexes. Adaptée au débutant, cette activité est une occasion de découvrir ce sport au côté d'entraîneurs d'expérience.

Gymnase de l'École De-La-Traversée
63, rue Perron

10 semaines
16 mars au 18 mai 2022 (samedi)
12 mars au 14 mai (mercredi)

	4 À 7 ANS	8 À 12 ANS
	Mercredi **17 h 30 à 18 h 30**	**Mercredi** **18 h 45 à 19 h 45**
	Samedi **9 h à 10 h**	**Samedi** **10 h 15 à 11 h 15**
	125 $ / 1 fois semaine	**180 $ / 2 fois semaine**

CONSIGNES

Pour les activités à l'École des Moussaillons et De-La-Traversée, vous devez obligatoirement porter des chaussures de sports à semelles qui ne marquent pas. Le respect des lieux et du matériel est toujours de mise.

À noter : En raison de la pandémie, les vestiaires ne sont pas accessibles.

14 ANS +

ENTRAÎNEMENT PAR STATION

Communément appelé le *cross training*, l'entraînement par station est un sport qui permet l'amélioration de la condition physique des participants en peu de temps. C'est un style d'entraînement complet qui met l'emphase sur la force, l'endurance, le cardio, la vitesse, la coordination, l'agilité et l'équilibre. L'entraînement s'adapte à toutes les personnes ayant une bonne santé générale.

10 semaines
14 mars au 30 mai 2022
Relâche le 18 avril (Lundi de Pâques)
et le 23 mai (Fête de la Reine)

Lundi 19 h à 20 h

95 $

5 ANS +

KARATÉ : STYLE SHOTOKAN

Le karaté est une discipline d'arts martiaux utilisant des coups de pied, des frappes et des blocages défensifs avec les bras et les jambes. L'accent est mis sur la concentration de la puissance du corps au point et à l'instant de l'impact.

9 semaines
17 mars au 12 mai 2022 (jeudi)
12 mars au 7 mai 2022 (samedi)

	5 À 11 ANS	12 ANS ET PLUS
	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30 **Samedi 9 h à 10 h 30**	**Jeudi 19 h 45 à 20 h 45** **Samedi 10 h 45 à 12 h 15**
	100 $ / 1 fois semaine **140 $ / 2 fois semaine** Prévoir l'achat d'un kimono.	**110 $ / 1 fois semaine** **160 $ / 2 fois semaine**

16 ANS +

SALSA BATCHATA

Prenant naissance à Cuba, la salsa est une des danses latines les plus populaires. Elle combine plusieurs styles de danse dont le cha cha cha, le mambo et la rumba.

En raison des mesures sanitaires actuellement en vigueur, cette activité s'adresse uniquement aux couples.

10 semaines
16 mars au 18 mai 2022

Mercredi 20 h 15 à 21 h 15

90 $ / personne

Tous les cours ont lieu au **Complexe Élodie-P.-Babin**, 2235, route Édouard-VII

50 ANS +

TONUS ET ÉTIREMENT *STRETCHING*

Ce cours vise le raffermissement musculaire ainsi que l'amélioration de la souplesse. Chaque cours débute par un léger échauffement et se termine par des étirements et de la relaxation.

10 semaines
14 mars au 30 mai 2022 (lundi)
Relâche le 18 avril (Lundi de Pâques)
et le 23 mai (Fête de la Reine)
17 mars au 19 mai 2022 (jeudi)

Lundi et jeudi
9 h à 10 h 15 (groupe 1)
10 h 30 à 11 h 45 (groupe 2)

95 $ / 1 fois semaine
140 $ / 2 fois semaine
Prévoir l'achat d'un ballon d'exercice.

16 ANS +

ZUMBA FITNESS

Prenez part à une séance d'entraînement complètement enlevante au cours de laquelle vous effectuerez des mouvements vivifiants qui vous permettront de brûler des calories tout en vous amusant dans une ambiance de fête!

10 semaines
17 mars au 19 mai 2022

Jeudi 19 h à 20 h

95 $

16 ANS +

YOGA

Le yoga Hatha Yoga constitue la base de tous les types de yoga et n'exige pas de compétences particulières. Il favorise presque instantanément la détente mentale et musculaire. À moyen terme, il développe la souplesse et aide à régler plusieurs problèmes musculo-squelettiques. L'apprentissage des postures (Asana) et de la respiration profonde (Pranayama) est au cœur de cette pratique.

10 semaines
16 mars au 18 mai 2022

Mercredi 18 h 45 à 20 h

95 $ Prévoir l'achat d'un tapis de yoga.

50 ANS +

YOGA

Inspiré du Hatha Yoga, ce cours de yoga est adapté aux personnes âgées de 50 ans et plus. Afin de profiter pleinement de son expérience, le participant doit être confortable avec des postures exécutées en position assise et allongée sur le dos, tout en étant apte à se relever du sol avec aisance.

10 semaines
11 mars au 27 mai 2022
Relâche le 18 mars (indisponibilité de la salle)
et le 15 avril (Vendredi Saint)

Vendredi 10 h à 11 h 15

95 $ Prévoir l'achat d'un tapis de yoga.

Tous les cours ont lieu au **Complexe Élodie-P.-Babin**, 2235, route Édouard-VII

ATELIERS COURS FORMATIONS

8 ANS +

AIGUILLES MAGIQUES

Cette technique de broderie offre la possibilité de créer des pièces colorées et texturées agréables au toucher. Dans ce cours, les enfants toucheront la broderie, le dessin, le scellage et la couture afin de créer un tableau, un coussin ou un toutou.

7 semaines
11 mars au 29 avril 2022
Relâche le 15 avril (Vendredi Saint)

Vendredi 19 h à 20 h

80 $ (matériel inclus)

16 ANS +

ESPAGNOL

Ce cours vous permettra d'apprendre la langue d'une façon structurée. Vous apprendrez le vocabulaire de base, la phonétique et quelques notions fondamentales d'espagnol.

10 semaines
14 mars au 30 mai 2022
Relâche le 18 avril (Lundi de Pâques)
et le 23 mai (Fête de la Reine)

	DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE*
	Lundi **18 h 45 à 19 h 45**	**Lundi** **20 h à 21 h**
	110 $ (livre d'exercice inclus)	**95 $**

* Préalable cours débutant

6 ANS +

GUITARE

Venez apprendre la base de la guitare ou perfectionner vos acquis avec un professeur expérimenté dans une ambiance décontractée. Le participant doit posséder son instrument.

10 semaines
17 mars au 19 mai 2022

	NIVEAU 1 - DÉBUTANT	NIVEAU 2 - INTERMÉDIAIRE
	Jeudi **17 h 45 à 18 h 45**	**Jeudi** **19 h à 20 h**
	105 $	**105 $**

Tous les cours ont lieu au **Complexe Élodie-P.-Babin**, 2235, route Édouard-VII

11 ANS +

GARDIENS AVERTIS*

Dans cette formation d'une journée, l'enfant apprendra les droits et les responsabilités du gardien, les soins à apporter à l'enfant selon chaque groupe d'âge, les premiers soins, la sécurité, la prévention et le RCR.

La formation est offerte en collaboration avec Atout Plus, partenaire de formation en secourisme de la Croix-Rouge canadienne.

Vendredi 18 mars 2022

8 h à 16 h

50 $

9 À 13 ANS

PRÊT À RESTER SEUL*

Dans cette formation d'une journée, l'enfant apprendra entre autres à :

- demeurer seul à la maison;
- respecter les règles établies par ses parents;
- faire des choix responsables;
- assurer sa sécurité.

La formation est offerte en collaboration avec Atout Plus, partenaire de formation en secourisme de la Croix-Rouge canadienne.

Vendredi 4 mars 2022

9 h à 15 h

45 $

18 ANS +

MIXOLOGIE POUR DEUX

LAB, bar à cocktails

Sous la supervision d'un barman professionnel du restaurant-bar Le LAB, bar à cocktails, apprenez à épater vos convives et à réaliser des breuvages au dosage parfait! En couple ou entre amis, venez préparer et goûter des cocktails originaux et des classiques qui plairont à tous.

Vendredi 6 mai 2022

19 h à 21 h

65 $ par duo*
Une seule inscription requise par duo

* L'atelier comprend 3 cocktails à partager.
Prévoir un raccompagnement sécuritaire à la maison.

CONSIGNES

- Dîner sur place (30 minutes), prévoir un lunch froid
- Prévoir une collation, du papier, un crayon et une poupée ou un ourson en peluche d'environ 30 centimètres qui servira de mannequin d'exercice. Prévoir également une serviette pour les exercices au sol.

* N.B. Pour obtenir l'attestation de validité, les élèves doivent suivre les formations complètes, du début à la fin.

Tous les cours ont lieu au **Complexe Élodie-P.-Babin**, 2235, route Édouard-VII

POUR TOUS

À LA DÉCOUVERTE DE LA MUSIQUE DES ANDES

Dans une ambiance intime et décontractée, venez partager la passion de monsieur Jean-Marc Abrieu et découvrir les instruments musicaux traditionnels des Andes. Au programme : prestations musicales, présentation des instruments (queneas, zampona, toyo, charango, etc.) et de leurs origines dans le grand empire incaïque (Pérou, Argentine, Équateur, Bolivie, Chili).

Bibliothèque « Le Vaisseau d'Or »
2223, route Édouard-VII

Vendredi 22 avril 2022

19 h à 20 h

Gratuit

8 À 15 ANS

CRÉER UN PERSONNAGE DE BANDE-DESSINÉE EN 3D

Dirigés par l'auteur, illustrateur et bédéiste Sylvain Blouin (Les bonnes habitudes de Mathan, 7 jours, revue Cool!), les enfants seront amenés à créer un personnage qu'ils verront prendre vie en 3 dimensions, grâce à l'utilisation de lunettes 3D fournies.

Samedi 26 mars 2022

10 h 30 à 11 h 30

Gratuit

12 ANS +

LA RUCHE D'ART

Une Ruche d'Art est un lieu de création éphémère qui accueille tout le monde en tant qu'artiste. Ce lieu accueillant pour dialoguer, créer et construire une communauté sera ouvert chaque semaine pour le partage des connaissances et des intérêts de l'artiste amateur ou plus aguerri qui sommeille en vous.

Espace créatif, sans supervision, mis à votre disposition (tables, chaises, évier). Vous devez apporter votre matériel.

9 semaines
12 mars au 14 mai 2022

Samedi 9 h à 12 h

Gratuit – Aucune inscription nécessaire

Tout artiste de moins de 12 ans doit être accompagné d'un adulte.

Tous les cours ont lieu au **Complexe Élodie-P.-Babin**, 2235, route Édouard-VII