



PROGRAMME D'ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES HIVER 2016



**TOUS LES DÉTAILS
À L'INTÉRIEUR!**

PROGRAMMATION HIVER 2016

Catégorie d'activité:	Cours		
Titre de l'activité:	Hockey Cosom		
Âge cible:	1ère à 3e année + 4e à 6e année		
Description:	Pratiquez notre sport national dans le gymnase de votre école! Améliorez votre maniement du bâton et perfectionnez vos passes et tirs au but en participant à des exercices individuels et en équipe. Saurez-vous déjouer le gardien de but et contenir les attaques de l'équipe adverse? Chaque atelier se terminera par une joute amicale! Matériel fourni par le professeur.		
Jour:	Lundi	Nombre de semaines: 8 semaines	
Heures:	14h50 à 15h50 (1ère à 3e année) 16h00 à 17h00 (4e à 6e année)	Endroit: Gymnase école des Trois-Temps	
Date début:	1er février	Coût résident: 65 \$	
Date fin:	4 avril	Coût non-résident: 95 \$	
Exception(s):	25 janvier, 29 février, 28 mars	Professeur: Ultimathlètes	

Catégorie d'activité:	Cours		
Titre de l'activité:	Théâtre		
Âge cible:	5 à 8 ans + 9 à 12 ans		
Description:	Lors des ateliers, les élèves apprendront les qualités de base nécessaires afin de devenir des bons comédiens. Les ateliers sont construits sous forme de jeux amusants qui aident à développer la voix, l'imagination et l'expression corporelle des jeunes. Il y aura au dernier cours de la session, une classe ouverte aux parents, soit le 4 avril 2016. (Une gourde d'eau et souliers d'intérieurs sont requis à chaque cours.)		
Jour:	Lundi	Nombre de semaines: 12 semaines	
Heures:	18h00 à 18h55 (5 à 8 ans) 19h00 à 20h00 (9 à 12 ans)	Endroit: Salle municipale	
Date début:	25 janvier	Coût résident: 65 \$	
Date fin:	4 avril	Coût non-résident: 90 \$	
Exception(s):	29 février	Professeur: Jeanie Bourdagea	

Catégorie d'activité:	Cours		
Titre de l'activité:	Boot Camp enfant		
Âge cible:	Enfants 8 ans et plus		
Description:	Cours d'initiation au bootcamp. Entraînement style militaire, adapté aux enfants. Ils apprendront à se dépasser et à s'entraider.		
Jour:	Vendredi	Nombre de semaines: 8 semaines	
Heure:	11h45 à 12h15	Endroit: Gymnase école des Trois-Temps	
Date début:	29 janvier	Coût résident: 40 \$	
Date fin:	8 avril	Coût non-résident: 60 \$	
Exception(s):	4 et 25 mars	Professeur: Anne Bourgeault	

Catégorie d'activité: Cours (adulte)
Titre de l'activité: Boot Camp 2.0
Âge cible: Adulte 16 ans et plus
Description: Le Bootcamp est un entraînement inspiré de l'armée. C'est un enchaînement d'exercices cardio-vasculaire qui vous permettront d'augmenter votre endurance et de tonifier vos muscles. Fit test en début et fin de la session. Entraînement qui évolue en intensité à chaque semaine.



Jour: Lundi
Heure: 19h00 à 20h00
Date début: 25 janvier
Date fin: 2 mai
Exception(s): 29 février, 28 mars

Nombre de semaines: 13 semaines
Endroit: Gymnase école des Trois-Temps
Coût résident: 100 \$
Coût non-résident: 110 \$
Professeur: Anne Bourgeault

Catégorie d'activité: Cours
Titre de l'activité: Initiation au dessin
Âge cible: 8 ans et plus
Description: Apprendre avec facilité les techniques de base du dessin à travers différents projets de niveau débutant ou avancé. Une liste de matériel sera fournie par le professeur lors du premier cours.



Jour: Mardi
Heure: 14h45 à 16h00
Date début: 2 février
Date fin: 19 avril
Exception(s): 1er et 29 mars

Nombre de semaines: 10 semaines
Endroit: Salle des tournesols
Coût résident: 70 \$
Coût non-résident: 115 \$
Professeur: Mylène Jarnaud

Catégorie d'activité: Cours
Titre de l'activité: Initiation à la peinture
Âge cible: 8 ans et plus
Description: Apprenez avec facilité et assistance à reproduire ou à créer vos propres œuvres à l'acrylique ou apprenez les techniques de base du dessin. Liste de matériel fournie par le professeur lors du premier cours.



Jour: Mardi
Heure: 16h15 à 17h30
Date début: 2 février
Date fin: 19 avril
Exception(s): 1er et 29 mars

Nombre de semaines: 10 semaines
Endroit: Salle des tournesols
Coût résident: 70 \$
Coût non-résident: 115 \$
Professeur: Mylène Jarnaud

Catégorie d'activité: Cours (adulte)
Titre de l'activité: Peinture
Âge cible: Adulte
Description: Apprendre les techniques de la peinture acrylique ou huile selon vos projets. Technique de dessin au besoin sous forme d'atelier. Cours pour débutant et avancé.



Jour:	Mardi	Nombre de semaines:	10 semaines
Heure:	13h15 à 15h15	Endroit:	Salle des tournesols
Date début:	1er février	Coût résident:	150 \$
Date fin:	18 avril	Coût non-résident:	160 \$
Exception(s):	2 et 28 mars	Professeur:	Mylène Jarnaud

Catégorie d'activité: Cours (adulte)
Titre de l'activité: Ski alpin
Âge cible: 10 à 15 ans. Niveaux offerts: prélude, christiania, parallèles.
Description: L'école sur neige de Ski Saint-Bruno est l'endroit idéal pour apprendre à skier ou surfer dans un cadre sécuritaire et amusant. Les cours incluent une évaluation et une certification selon le programme d'Enseignement Sportif du Québec. Pour l'inscription, avant le 4 janvier, veuillez contacter le service des loisirs au 450-584-2258 poste 4 ou loisirs@ville.saint-marc-sur-richelieu.qc.ca



Jour:	Mardi	Nombre de semaines:	6 semaines
Heure:	18h00 à 19h30	Endroit:	Ski Mont-St-Bruno
Date début:	12, 19, 26 janvier et 2, 9, 16 mars	Coût résident:	190\$ ou 285\$ avec location
Coût non-résident:	<i>Résident seulement</i>		
Professeur:	École de glisse de Ski Mont-St-Bruno		

Catégorie d'activité: Cours (adulte)
Titre de l'activité: Planche à neige
Âge cible: 11 à 15 ans. Niveaux offerts: challenge, radical.
Description: L'école sur neige de Ski Saint-Bruno est l'endroit idéal pour apprendre la planche à neige dans un cadre sécuritaire et amusant. Les cours incluent une évaluation et une certification selon le programme d'Enseignement Sportif du Québec. Pour l'inscription, avant le 4 janvier, veuillez contacter le service des loisirs au 450-584-2258 poste 4 ou loisirs@ville.saint-marc-sur-richelieu.qc.ca



Jour:	Mardi	Nombre de semaines:	6 semaines
Heure:	18h00 à 19h30	Endroit:	Ski Mont-St-Bruno
Date début:	12, 19, 26 janvier et 2, 9, 16 mars	Coût résident:	190\$ ou 285\$ avec location
Coût non-résident:	<i>Résident seulement</i>		
Professeur:	École de glisse de Ski Mont-St-Bruno		

Catégorie d'activité: Cours (adulte)

Titre de l'activité: Yoga

Âge cible: Adulte

Description: Cours de Hatha Yoga. En alliant le mouvement à la respiration, cette discipline ancestrale permet de reprendre contact avec son corps. Matériel requis : tapis de yoga, 2 blocs, une couverture et une courroie. Matériel disponible en location auprès du professeur : blocs, couverture et courroie. (20\$/session).



Jour:	Mercredi	Nombre de semaines:	15 semaines
Heure:	19h30 à 21h00	Endroit:	Salle municipale
Date début:	13 janvier	Coût résident:	90 \$
Date fin:	27 avril	Coût non-résident:	110 \$
Exception(s):	2 mars	Professeur:	Renée Hardy

Jour:	Vendredi	Nombre de semaines:	15 semaines
Heure:	9h00 à 10h30	Endroit:	Salle municipale
Date début:	15 janvier	Coût résident:	90 \$
Date fin:	29 avril	Coût non-résident:	110 \$
Exception(s):	4 mars	Professeur:	Renée Hardy

Catégorie d'activité: Cours (adulte)

Titre de l'activité: Insanity Live Workout

Âge cible: Adulte

Description: Insanity Live est un cours basé sur l'entraînement par intervalles. Les séquences d'entraînement sont adaptables pour les besoins des participants. C'est une super occasion d'améliorer sa condition physique, de façon amusante et sécuritaire. Le cours d'Insanity Live se fait en groupe de 20 personnes maximum et l'entraînement est d'une durée de 50 minutes. Les participants sont appelés à dépasser leur limite de façon individuelle, tout en ayant l'encouragement et la motivation de l'effet d'être en groupe. N'importe qui peut le faire! *Veuillez noter que le cours diffère de l'entraînement «Insanity» sur DVD.



Jour:	Mercredi	Nombre de semaines:	15 semaines
Heure:	19h00 à 20h00	Endroit:	Gymnase école des Trois-Temps
Date début:	27 janvier	Coût résident:	100 \$
Date fin:	21 avril	Coût non-résident:	110 \$
Exception(s):	x	Professeur:	Mathieu Roy

Catégorie d'activité: Cours

Titre de l'activité: Karaté

Description: Ce cours permettra à l'enfant d'acquérir de la discipline, le contrôle de soi, l'auto-défense ainsi que l'amélioration de la coordination des mouvements et de la concentration.
Écussons et guide : 20\$. **Certificat :** 20\$. **Ceinture :** 25\$



Âge cible: Ceinture blanche/orange 5-6 ans

Jour:	Mardi	Nombre de semaines:	14 semaines
Heure:	18h15 à 19h00	Endroit:	Gymnase école des Trois-Temps
Date début:	9 février	Coût résident:	70\$
Date fin:	31 mai	Coût non-résident:	100\$
Exception(s):	1er, 29 mars et 24 mai	Professeur:	Dany Cénac

Âge cible: Ceinture blanche/orange 7-8 ans

Jour:	Mardi	Nombre de semaines:	14 semaines
Heure:	18h15 à 19h15	Endroit:	Gymnase école des Trois-Temps
Date début:	9 février	Coût résident:	75\$
Date fin:	31 mai	Coût non-résident:	100\$
Exception(s):	1er, 29 mars et 24 mai	Professeur:	Dany Cénac

Âge cible: Ceinture orange/bleu/jaune 8 à 10 ans

Jour:	Mardi	Nombre de semaines:	14 semaines
Heure:	19h15 à 20h15	Endroit:	Gymnase école des Trois-Temps
Date début:	9 février	Coût résident:	75\$
Date fin:	31 mai	Coût non-résident:	100\$
Exception(s):	1er, 29 mars et 24 mai	Professeur:	Dany Cénac

Âge cible: Ceinture jaune/verte/brune 10 ans et plus

Jour:	Mardi	Nombre de semaines:	14 semaines
Heure:	19h15 à 21h00	Endroit:	Gymnase école des Trois-Temps
Date début:	9 février	Coût résident:	75\$
Date fin:	31 mai	Coût non-résident:	100\$
Exception(s):	1er, 29 mars et 24 mai	Professeur:	Dany Cénac

Catégorie d'activité:	Cours (adulte)		
Titre de l'activité:	Zumba		
Âge cible:	Mère-fille 12 ans et plus		
Description:	Sous une musique exotique, le cours permettra une mise en forme.		
Jour:	Jeudi	Nombre de semaines: 11 semaines	
Heure:	19h00 à 20h00	Endroit: Gymnase école des Trois-Temps	
Date début:	28 janvier	Coût résident: 78\$ adulte. Gratuit pour l'adolescente	
Date fin:	21 avril	Coût non-résident: 90\$ adulte. Gratuit pour l'adolescente	
Exception(s):	3 mars	Professeur: Marie-André Godbout	

Catégorie d'activité:	Cours		
Titre de l'activité:	Danse		
Description:	Initiation à la danse par l'utilisation de thèmes, de jeux et de chansons. Apprentissage des pas de base et développement de l'expression corporelle		
Âge cible:	3-4 ans		
Jour:	Samedi	Nombre de semaines: 10 semaines	
Heure:	9h00 à 9h50	Endroit: Salle municipale	
Date début:	30 janvier	Coût résident: 50\$	
Date fin:	16 avril	Coût non-résident: 70\$	
Exception(s):	27 février et 5 mars	Professeur: Marie-Philippe Breault	

Âge cible:	5- 6 ans		
Description:	Initiation au jazz moderne. Échauffements de jazz et chorégraphies sur des musiques populaires.		
Âge cible:	5- 6 ans		
Jour:	Samedi	Nombre de semaines: 10 semaines	
Heure:	10h00 à 10h50	Endroit: Salle municipale	
Date début:	30 janvier	Coût résident: 50\$	
Date fin:	16 avril	Coût non-résident: 70\$	
Exception(s):	27 février et 5 mars	Professeur: Marie-Philippe Breault	

Âge cible:	7-10 ans		
Description:	Explorer la danse à travers des chorégraphies dynamiques exécutées sur les chansons populaires de l'heure.		
Âge cible:	5- 6 ans		
Jour:	Samedi	Nombre de semaines: 10 semaines	
Heure:	11h00 à 12h00	Endroit: Salle municipale	
Date début:	30 janvier	Coût résident: 50\$	
Date fin:	16 avril	Coût non-résident: 70\$	
Exception(s):	27 février et 5 mars	Professeur: Marie-Philippe Breault	



BIBLIOTHÈQUE

Heures d'ouverture:

Mardi de 18h30 à 20h30
Jeudi de 9h00 à 12h00, 14h30 à 17h30
et de 18h30 à 20h30
Samedi et dimanche de 10h00 à 11h30

Responsable:

Geneviève Vallières
marc@reseaubibliomontérégie.qc.ca
<http://www.reseaumonteregie.qc.ca>



Région
Richelieu-Yamaska
Club St-Marc-sur-Richelieu

Président:
Monsieur Réal Déry
(450) 584-3169

PROGRAMME D'ACTIVITÉS DE LA FADOQ

VIE ACTIVE:

Mercredi
9h45 à 11h15
à la salle municipale.
Gratuit

CAFÉ RENCONTRE (gratuit):

Mardi
13h à 16h
Salle des Habitations
Jeux de carte, billard et jeux de société.

HORAIRES

PATINOIRE

Lundi au vendredi

16h00 à 18h30	Patinage Libre
18h30 à 20h00	Hockey débutant
20h00 à 22h00	Hockey adulte

Samedi et dimanche

10h00 à 13h00	Patinage Libre
13h00 à 15h00	Hockey débutant
15h00 à 17h00	Patinage libre
17h00 à 20h00	Hockey débutant
20h00 à 22h00	Hockey Adulte

Respecter l'horaire c'est:

Donner à tous et chacun, petits et grands, débutants ou experts, la chance de patiner dans un environnement favorable, sécuritaire et adapté à leur expérience.

Merci de votre collaboration.

CHALET DES LOISIRS

Lundi au vendredi

16h00 à 22h00

Samedi et dimanche

10h00 à 22h00

Le chalet des loisirs est un bâtiment public qui ne mérite pas d'être maltraité.
Merci de garder les lieux propres.

COMITÉ CONSULTATIF EN LOISIRS

Présidente: Édith Bédard

Secrétaire: Pierre Poisson

Administrateurs/trices:

Sophie Comtois, Stéphanie Côté, Élizabeth Lauzon,
Ève-Marie Grenon (conseillère municipale),
Michel Robert (conseiller municipal).

Directeur des Loisirs:

Samuel Routhier – 450 584-2258 poste 4
loisirs@ville.saint-marc-sur-richelieu.qc.ca



**Tu es âgé(e) entre 10-17 ans,
viens connaître ta Maison des Jeunes!**

Viens nous parler, nous sommes là pour t'écouter, t'orienter ou t'outiller dans tes pires moments comme dans les meilleurs. Tes parents veulent savoir quelles sont les activités stimulantes qui s'offrent à toi et tu peux t'impliquer dans différents projets qui t'intéressent. Alors viens nous rencontrer avec eux!

St-Marc et St-Antoine : 18h00 à 21h00
Info. : 450 584-2173 / www.mdj1217.com

Inscription par internet:

À compter du 14 décembre, vous pourrez vous inscrire en ligne sur le site internet de la municipalité (dans l'onglet service en ligne)

- **Étape 1** - Création du dossier famille. Vous devez entrer une personne responsable ainsi que les membres de la famille que vous souhaitez inscrire. Votre famille est inscrite, mais vous n'avez plus accès à votre dossier, ne créez pas un nouveau dossier : contactez-nous au 450 584-2258 poste 4 afin que nous puissions vous générer un nouveau code d'accès.
- **Étape 2** - Choix des activités
- **Étape 3** - Envoi du paiement – Important: les paiements doivent être reçus avant le début des activités. Vous ne pouvez pas faire votre paiement en ligne. Vous devez envoyer celui-ci par la poste ou l'apporter à l'hôtel de ville avec une copie de votre facture signée. Votre signature est obligatoire; elle nous permet de voir que vous avez pris connaissance des modalités d'inscription.

Bonne inscription.

Pour information, communiquez avec Samuel Routhier, directeur du Service des loisirs au 450 584-2258 poste 4.

Modalités:

1. Vous devez vous inscrire en ligne uniquement. Si vous n'avez pas accès à un ordinateur avec internet, communiquez avec le service des loisirs au 450-584-2258 poste 4.
2. Paiement en argent comptant ou par chèque libellé au nom de « Municipalité de Saint-Marc-sur-Richelieu ». Aucun professeur n'acceptera de paiement lors des cours.
3. Nous nous réservons le droit d'annuler une activité advenant un nombre insuffisant de participants ou d'une indisponibilité du professeur. Dans ce cas, le montant d'inscription sera entièrement crédité dans votre dossier famille.
4. Le service des loisirs vous permet d'essayer un cours avant de payer officiellement votre inscription. Aucun remboursement sauf en cas de maladie, sur présentation d'un papier médical ou de déménagement. Votre remboursement sera sous forme de crédit dans votre dossier famille applicable pour une prochaine activité.
5. Des frais d'intérêts seront appliqués lorsqu'aucun paiement n'aura été reçu avant la mi-session.
6. Étant donné qu'aucun rappel ne sera effectué pour informer du début d'une activité, conservez le reçu émis lors de votre inscription sur lequel figurent les détails des activités. Celui-ci est disponible dans la section « État de compte et reçus » de votre famille.



Le vendredi 12 février 2016 se tiendra à Saint-Marc-sur-Richelieu, les activités Plaisirs d'hiver.

- Lieu:** Patinoire de la municipalité
Quand: 12 février en soirée
Qui: L'ensemble des résidents de Saint-Marc
Quoi: Activités hivernales familiales, chocolat-chaud, disco etc.

Quoi faire en région:

Les résidents de Saint-Marc-sur-Richelieu peuvent bénéficier des cours offerts aux mêmes tarifs à Saint-Antoine-sur-Richelieu. Pour information sur la programmation et sur les inscriptions:

Loisirs Saint-Antoine-sur-Richelieu – Isabelle Grondin au 450 787-3497 poste 5.