PROGRAMMATION AUTOMNE

2018

-SAINT-MARC-SUR-RICHELIEU -

INSCRIPTION EN LIGNE
DÈS LE 1ER SEPTEMBRE 2018
- SMSR.QUEBEC -

INSCRIPTIONS EN LIGNE

DATE D'INSCRIPTION :

Dès le 1er sept. 2018, jusqu'à 1 semaine avant le début des cours.
(Certains cours ont des places limitées, faites vite.)
Non résident: + 20% du prix

DÉJÀ INSCRIT AU PORTAIL :

Dirigez-vous au smsr.quebec, et cliquez sur lien VOILÀ qui vous redirigera sur le nouveau portail municipal. Vous pourrez entrer votre courriel et mot de passe en haut à droite de l'écran.

NOUVELLE INSCRIPTION :

Dirigez-vous au www.smsr.quebec, et cliquez sur lien VOILÀ qui vous redirigera sur le nouveau portail municipal.
Étape 1 : Inscrire le membre principal de votre famille.
Étape 2 : Prenez en note votre courriel (nom d'utilisateur) et mot de passe en note. Ce sera dorénavant votre accès aux services municipaux en ligne.
Étape 3 : Cliquez sur l'onglet mon profil puis sélectionner profil de l'utilisateur. Cliquer sur les membres de ma famille, puis cliquer sur ajouter un membre. Ajouter les membres de votre famille qui participeront à des activités.
Étape 4 : Cliquez sur l'onglet Loisirs et suivre les indications pour la session automne-2018.
Important : Paiement en ligne par carte de crédit. Sans paiement, votre inscription ne sera pas complétée.

- SMSR.QUEBEC -

Automne 2018

Soccer intérieur

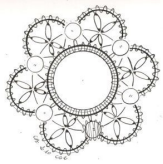
Âge : 7-8 ans
Horaire : Lundi 18h15 à 19h10
Âge : 9-12 ans
Horaire : Lundi 19h15 à 20h10
Tarif: 45$ (8 semaines)
Session : 22 oct. au 10 dec.
Lieu : Gymnase
Avec : Jean-Sébastien Roy
La session de 8 ateliers, propose au participant différentes activités structurées afin de développer les habiletés de base en lien avec la pratique du soccer. Les thèmes principaux abordés seront: la passe, le tir, la conduite et le contrôle. Chaque atelier comprendra du travail individuel, des exercices technico-tactiques et des joutes.

Danse Hip Hop

Âge : 6-8 ans
Horaire : Mercredi14h45 à 15h45
Âge : 9-12 ans
Horaire : Mercredi 16h à 17h
Session: 3 oct. au 28 nov. (congé 31 oct.)
Tarif: 65 $ (8 semaines)
Lieu : Salle Municipale
Avec : Studio Underground
Mélange de style tel que le house, locking, popping, breakdance, et encore plus ... Le hip-hop c'est ce que nous retrouvons le plus dans les vidéos clips. Les élèves travailleront le contrôle et la précision du mouvement tout en s'amusant.

Boot Camp en circuit

Âge : 6 à 12 ans
Horaire : Vendredi 11 :45 à 12 :15
Session: 28 sept. au 14 déc. (congé 19 oct. 23 nov.)
Tarif: 50 $ (10 semaines)
Lieu : Gymnase de l'école
Avec : Caroline Allaire
Parcours et ateliers stimulants pour tonifier tous les muscles du corps en ciblant selon l'âge les zones musculaires. Ce cours est une introduction à l'entrainement, il réveille les réflexes, ainsi qu'augmente le travail de collaboration et de débrouillardise.



Dentelle aux fuseaux

Âge : 9 à 12 ans
Horaire : Lundi 14h45 à 16h15
Session : 24 sept. 15, 29 oct. 12,26 nov. 10 déc.
Tarif: 75$ (6 semaines)
Lieu : Salle Tournesol
Avec : Mireille Beauchemin
L'élève fera l'apprentissage de la manipulation des fuseaux afin de réaliser des petits projets amusants tout en respectant la technique de base traditionnelle. Aucun pré requis nécessaire.

Sciences en folie

Âge : 5 à 8 ans
Horaire : Jeudi 14h45 à 15h45
Âge : 9 à 12 ans
Horaire : Jeudi 16h à 17h
Tarif: 100 $ (6 semaines)
Session 4 oct. au 8 nov.
Lieu : Salle Municipale
Avec: Sciences en Folie
La science dans tous les sens : • Électricité • Chaleur • Goût • Son • Magnétisme • Optique • Lumière • Mission nutrition

Cours des beaux arts

Âge : 6 à 14 ans
Horaire : Samedi 9h15 à 10h15
Session : 29 sept. au 24 nov. (congé le 20 oct.)
Tarif: 80 $ (8 semaines)
Lieu : Salle Tournesol
Avec : Véronique Naurais
Durant ce cours, les jeunes apprendront à dessiner et à peindre grâce à des techniques variées et créatives. Initiation, apprentissage, perfectionnement, détente, plaisir et créativité sont au rendez-vous de chaque cours hebdomadaire. Les listes de matériel seront fournies au premier cours.

Automne 2018

Méditation

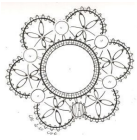
Âge : 18 ans et plus
Horaire : Lundi 9h à 10h30
Session : 15 oct. au 19 nov.
Tarif résident : : 65$ (6 semaines)
Lieu : Salle Municipale
Avec : Gaétane Gill
Qu'est-ce que la méditation? Est-ce qu'on médite vraiment? Venez construire votre coffre à outils qui vous aidera à méditer réellement.

Initiation au montage de mouche

Âge : 14 ans et plus
Horaire : Mardi 19h à 21h
Session : 30 oct. au 4 déc. (congé le 13 nov.)
Tarif résident : 50 $ (5 semaines)
Lieu : Salle Tournesol
Avec : Pascal Fréchette
Atelier présentant de façon simple et accessible les techniques de base et les principes fondamentaux de l'art du montage de mouches. L'équipement et le matériel sont compris. La personne inscrite partira avec ses réalisations.

INSANITY Live

Âge : 18 ans et plus
Horaire : Mercredi 20h à 21h
Session : 19 sept. au 5 déc.
Tarif résident : 75$ (12 semaines)
Lieu : Gymnase
Avec : Mathieu Roy
Insanity Live se base sur l'entraînement par intervalles intensifs! Ne vous fiez pas à son nom, ce cours est accessible à tous, car chaque mouvement peut être modifié selon votre besoin. Si vous avez le goût du dépassement, l'envie de confronter vos limites ou la motivation de vous remettre en forme, ce cours est fait pour vous! Vous n'aurez besoin que de trois choses: une bouteille d'eau, une serviette et votre envie de vous surpasser!



Dentelle aux fuseaux

Âge : 9 ans et plus
Horaire : Lundi 11h30 à 14h
Session : 24 sept. 15, 29 oct. 12,26 nov. 10 déc.
Tarif résident : 150$ (6 semaines)
Lieu : Bibliothèque
Avec : Mireille Beauchemin
L'élève fera l'apprentissage de la manipulation des fuseaux afin de réaliser des petits projets amusants tout en respectant la technique de base traditionnelle. Aucun pré requis nécessaire. Dépôt demandé par le professeur.

PiYo Live

Âge : 18 ans et plus
Horaire : Mercredi 18h45 à 19h45
Session: 19 sept. au 5 déc.
Tarif résident : 75$ (12 semaines)
Lieu : Gymnase
Avec : Mathieu Roy
Piyo Live est un cours qui mise essentiellement sur le renforcement musculaire du Pilates, ainsi que sur l'étirement en profondeur du Yoga. Cet entraînement intense, mais sans impact convient à plusieurs types d'objectifs. Vous n'aurez besoin que de quatre choses: un tapis de yoga, une bouteille d'eau, une serviette et votre détermination!

BootCamp

Âge : 18 ans et plus
Horaire :Jeudi 13h à 14h
Session : 20 sept. au 6 déc.
Tarif résident : 75 $ (12 semaines)
Lieu : Salle Municipale
Avec : Caroline Allaire
Le cours se déroule par station en cycles d'une minute. A chaque semaine il est différent. Il travaille le cardio, la musculation, l'équilibre, la stabilisation, la coordination. J'adapte les cours selon les participants : puissance, endurance, hypertrophie et agilité peuvent s'ajouter!

Automne 2018

ZUMBA Gold

Âge : 18 ans et plus
Horaire : Jeudi 19h à 20h
Session : 20 sept. au 6 déc.
Tarif résident : 65$ (12 semaines)
Lieu : Salle Municipale
Avec :Marie-Josée Bérubé
Mélange de musiques latines et internationales adaptées à la clientèle de tout niveau, pour un entraînement aussi amusant qu'efficace! Un entraînement complet, alliant tous les éléments de la mise en forme: cardio, musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un sentiment de bien-être après chaque session. Offert avec des options sans saut pour s'adapter à tous les besoins. Choix variés de musique latine, populaire, tribal et plus! Il y en a pour tous les goûts.

Cuisine collective

Détails à venir!

Restez à l'affut!
L'information circulera par le biais de l'infolettre de la municipalité

YOGA

Âge : 18 ans et plus
Horaire : Vendredi 9h à 10h30
Session : 21 sept. au 7 déc.
Tarif résident : 80 $ (12 semaines)
Lieu : Salle Municipale
Avec : Gaétane Gill
Cours d'initiation au Hatha Yoga. En alliant le mouvement à la respiration, cette discipline ancestrale permet de reprendre contact avec son corps. Matériel requis : tapis de yoga.

JOUONS AVEC LES MOTS

Âge : 18 ans et plus
Horaire :Samedi 10h30 à 11h30
Session : 29 sept. au 24 nov. (congé le 20 oct.)
Tarif: résident : 70 $ (8 semaines)
Lieu : Salle Municipale
Avec : Véronique Naurais
Ces cours vous permettront de muscler vos méninges et ainsi retrouver ou entretenir une belle vitalité intellectuelle par le biais de jeux intellectuels stimulants, de réflexion, de trucs pour stimuler la mémoire et la concentration et apprendre aussi à mieux mémoriser.
Accessible à tous et matériel fourni.

Saint-Antoine-sur-Richelieu
Les résidents de Saint-Marc-sur-Richelieu peuvent bénéficier des cours offerts à Saint-Antoine-sur-Richelieu aux mêmes tarifs résidents.
Contacter :
Josée Verronneau au 450-787-3497 poste 5.
http://www.saint-antoine-sur-richelieu.ca/