

# PROGRAMMATION AUTOMNE



-SAINT-MARC-SUR-RICHELIEU -

INSCRIPTION EN LIGNE  
DÈS LE 1 SEPTEMBRE 2019

- SMSR.QUEBEC -



# Automne - 2019



## Hockey cosom

Enfants

Âge : 7-8 ans

Horaire : Mardi 15h à 16h

Âge : 9-12 ans

Horaire : Mardi 16h à 17h

Tarif: 35\$ (10 semaines)

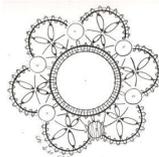
Session : 1 oct. au 3 déc.

Lieu : Gymnase

Avec : Annabel Morier

Pratiquiez notre sport national dans le gymnase de votre école! Partie supervisée et arbitrée. De l'équipement est mis à la disposition des participants.

(Lunettes de protection et bâtons)



## Dentelle aux fuseaux

Enfants

Âge : 9 à 12 ans

Horaire : Lundi 15h à 16h30

Session : 23 sept, 7 et 28 oct., 11 et 25 nov., 9 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.



## Mini Parcours

Enfants

Âge : 6 à 12 ans

Horaire : Vendredi 12h05 à 12h35

Session: 27 sept. au 13 déc.

(congé le 25 oct. et 22 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'entraînement, il réveille les réflexes, ainsi qu'augmente le travail de collaboration et de débrouillardise.



## Danse Hip Hop

Enfants

Âge : 6-12 ans

Horaire : Mercredi 15h à 16h

Session: 9 oct. au 27 nov.

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.



## L'École du Dessin Animé

Enfants

Âge : 6 à 12 ans

Horaire : Vendredi 15h à 16h

Tarif: 100 \$ (6 semaines)

Session : 4 oct. au 15 nov.

(congé le 25 octobre)

Lieu : Salle Municipale

Avec: Sheltoons

Aladdin et le roi Lion vous attendent pour une session haute en couleur ! Dessinez la famille Adams ! Défendez l'île des Angry Birds ! Faites de la peinture avec les Ugly Dolls ! Fabriquez un jouet étourdissant avec Woody et Buzz ! Et tentez d'attraper le plus de Pokémon possibles !



## Artémix

Enfants

Âge : 6 à 12 ans

Horaire : jeudi 14h à 16h

Session: 10 oct. au 28 nov.

(Congé le 31 oct. et le 21 nov.)

Tarif: 50\$ (6 semaines)

Lieu : Salle Municipale

Avec : Caroline Allaire

Session de libre expression à travers l'Art !! Nous allons explorer différentes sphères de plusieurs dimensions artistiques. Ce cours est construit selon les intérêts et besoins du groupe.

Art plastique et récupération, art de la musique (danse et instruments), art culinaire, art dramatique et l'exploration de l'étirement corporel.

# Automne - 2019



## Soccer intérieur

Enfants

Information à venir.

Session prévu pour octobre et novembre.



## YOGA du mercredi soir

Adultes

Âge : 18 ans et plus

Horaire : Mercredi 18h30 à 20h

Session : 25 sept. au 11 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.



ZUMBA®

ZUMBA

Adultes

Âge : 18 ans et plus

Horaire : Jeudi 19h à 20h

Session : 19 sept. au 12 déc. (congé le 31 oct.)

Tarif résident : 65\$ (12 semaines)

Lieu : Salle Municipale

Avec : Lisa Dubray

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.



Piyo

Adultes

Âge : 18 ans et plus

Horaire : Jeudi 12h50 à 13h50

Session : 19 sept. au 12 décembre

Congé le 31 oct.

Tarif résident : 75 \$ (12 semaines)

Lieu : Salle Municipale

Avec : Caroline Allaire

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!



Stretching

Adultes

Âge : 18 ans et plus

Horaire: jeudi 13h50 à 14h50

Session : 19 sept. au 12 décembre

Congé le 31 oct.

Tarif résident : 75\$ (12 semaines)

Lieu : Salle municipale

Avec : Caroline Allaire

Ce cours est composé d'exercices d'étirements permettant l'assouplissement des muscles et le renforcement des articulations. Les étirements tout en contractions et relâchements augmente la flexibilité et le tonus musculaire. Ce cours est excellent pour la prévention des blessures. De retour au calme, il recentre, remet en contact avec notre corps et la respiration.



YOGA du  
vendredi matin

Adultes

Âge : 18 ans et plus

Horaire : Vendredi 9h à 10h30

Session : 27 sept. au 13 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.

# Automne - 2019



## Zumba - Muscultation

*Adultes*

Âge : 18 ans et plus  
Horaire : Mardi 19h à 20h  
Session: 24 sept. au 10 déc.  
Tarif résident : 75\$ (12 semaines)  
Lieu : Gymnase

Avec : Lisa Dubray

Ce cours est inspiré de la Zumba® pour la musique et les chorégraphie. À cela s'ajoute un entraînement à intervalles rythmés par la musique. La musique est soigneusement orchestrée pour stimuler la progression et l'intensité de l'entraînement. Il s'agit d'un cours vous permettant de tonifier tout votre corps par des exercices musculaires et cardiovasculaires moins chorégraphiés que la ZUMBA.



## Bootcamp- Fitness

*Adultes*

Âge : 18 ans et plus  
Horaire : Vendredi 6h à 6h45  
Session: 27 sept. au 13 déc.  
Tarif résident : 75\$ (12 semaines)  
Lieu : Salle municipale  
Avec : Caroline Allaire  
Cours visant un entraînement très varié:  
entraînement en pyramide, par intervalle, sous forme de station (Bootcamp), et bien d'autres.

## Inscriptions en ligne

Dès le 1er septembre 2019, jusqu'à 1 semaine avant le début des cours. Certains cours ont des places limitées, faites vite.)

Non résident: + 20% du prix

NOUVELLE INSCRIPTION :

Dirigez-vous au [www.smsr.quebec](http://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-2019.

Important : Paiement en ligne par carte de crédit. Sans paiement, votre inscription ne sera pas complétée.

- SMSR.QUEBEC -



Les résidents de Saint-Marc-sur-Richelieu peuvent bénéficier des cours offerts à Saint-Antoine-sur-Richelieu aux mêmes tarifs résidents.

Contacteur :

450-787-3497 poste 5.

<http://www.saint-antoine-sur-richelieu.ca/>