

PROGRAMMATION HIVER



- SAINT-MARC-SUR-RICHELIEU -

INSCRIPTION EN LIGNE
DÈS LE 10 DÉCEMBRE 2018

- SMSR.QUEBEC -



INSCRIPTIONS EN LIGNE

DATE D'INSCRIPTION :

Dès le 10 décembre 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
Hiver -2019.

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

- SMSR.QUEBEC -



Hiver - 2019



Soccer intérieur

Enfants

Âge : 7-8 ans

Horaire : Lundi 18h15 à 19h10

Âge : 9-12 ans

Horaire : Lundi 19h15 à 20h10

Tarif: 45\$ (8 semaines)

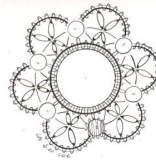
Session : 4 févr. au 8 avr. (congé le 18 fév. et le 4 mars)

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.



Dentelle aux fuseaux

Enfants

Âge : 9 à 12 ans

Horaire : Lundi 14h45 à 16h15

Session : 21 janv, 4 fév, 25 fév, 11 mars, 25 mars, 8 avr.

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.



Hockey cosom libre

Enfants

Age : 7-8 ans

Horaire : Mardi 14h45 à 15h40

Âge : 9-12 ans

Horaire : Mardi 15h45 à 16h40

Tarif: 35\$ (12 semaines)

Session : 15 janvier au 9 avril (congé le 5 mars)

Lieu : Gymnase

Avec : Annabel Morier

Pratiquons 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)



Danse Hip Hop

Enfants

Âge : 6-12 ans

Horaire : Mercredi 14h45 à 15h45

Session: 23 janv. au 20 mars (congé le 6 mars)

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.



Artémix

Enfants

Âge : 6 à 12 ans

Horaire : jeudi 14:45 à 15:45

Session: 24 janvier au 28 février

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.

Avec un back-ground d'éducatrice (0- 12 an), de l'expérience et le sens intuitif aiguisé, passionnée de sport et d'art cette heure de création saura donner confiance et élever l'estime de vos enfants.



Boot Camp en circuit

Enfants

Âge : 6 à 12 ans

Horaire : Vendredi 11:45 à 12:15

Session: 18 janv. au 12 avr.

(congé le 15 fév. le 8 mars et le 29 mars)

Tarif: 50 \$ (10 semaines)

Lieu : Gymnase de l'école

Avec : Caroline Allaire et Anne Bourgault

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'il augmente le travail de collaboration et de débrouillardise.

Hiver - 2019



L'École du Dessin Animé *Enfants*

Âge : 6 à 12 ans

Horaire : Vendredi 14h45 à 16h

Tarif : 100 \$ (6 semaines)

Session : 25 janvier au 15 mars
(congé le 15 fév et le 8 mars)

Lieu : Salle Municipale

Avec : Sheltoons

Faites voler Croque-Mou et brisez l'internet avec Wreck-it Ralph ! Affrontez des pokémons dans une arène en plus d'apprendre les techniques pour dessiner vos personnages préférés en mode hiver ! Et puis, créer des personnages loufoques grâce à une roue des expressions que vous fabriquerez vous-même ! De plus, chaque enfant repartira avec ses projets et un cahier à dessin Sheltoons !



Abdos-fesses-cuisses EXPRESS *Adultes*

Âge : 18 ans et plus

Horaire : Mardi 19h à 19h30

Session : 15 janv. au 9 avr. (congé le 5 mars)

Tarif résident : 60 \$ (12 semaines)

Lieu : Salle Municipale

Avec : Anne Bourgault

Cour idéal pour les personnes pressées. Ce cour d'une durée de 30 min. s'adresse au débutant et intermédiaire. Il tonifiera, renforcera tout le bas du corps et vous aidera à avoir une belle posture.



YOGA du mardi soir *Adultes*

Âge : 18 ans et plus

Horaire : Mardi 18h30 à 20h

Session : 22 janv. au 7 mai (congé le 12 fév. 5 mars, 12 mars, le 9 avr.)

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.



STRONG
BY ZUMBA™

STRONG *Adultes*

Âge : 18 ans et plus

Horaire : Mercredi 18h45 à 19h45

Session : 16 janvier au 10 avril (congé le 6 mars)

Tarif résident : 75\$ (12 semaines)

Lieu : Gymnase

Avec : Caroline Allaire

Le cours STRONG par Zumba® est un entraînement à intervalles rythmés par la musique. Dans ce cours, 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.



Stretching du mercredi *Adultes*

Âge : 18 ans et plus

Horaire : Mercredi 20h à 21h

Session : 16 janvier au 10 avril (congé le 6 mars)

Tarif résident : 75\$ (12 semaines)

Lieu : Gymnase

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.



Fitness *Adultes*

Âge : 18 ans et plus

Horaire : Jeudi 13h à 14h

Session : 17 janvier au 11 avril (congé le 7 mars)

Tarif résident : 75 \$ (12 semaines)

Lieu : Salle Municipale

Avec : Caroline Allaire

Cours visant un entraînement très varié: Hiit, entraînement en pyramide, par intervalle, sous forme de station (Bootcamp), et bien d'autres.

Hiver - 2019



Stretching du jeudi

Adultes

Âge : 18 ans et plus

Horaire: jeudi 14h à 14h45

Session: 17 janvier au 11 avril (congé le 7 mars)

Tarif résident : 75\$ (12 semaines)

Lieu : Gymnase(mer) Salle municipale (jeu)

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.



**ZUMBA
GOLD**

ZUMBA

Adultes

Âge : 18 ans et plus

Horaire : Jeudi 19h à 20h

Session : 17 janvier au 11 avril (congé le 7 mars)

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.



YOGA du vendredi matin

Adultes

Âge : 18 ans et plus

Horaire : Vendredi 9h à 10h30

Session : 18 janv. au 12 avr. (congé le 8 mars)

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.

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/>