



INSCRIPTIONS ACTIVITÉS – HIVER 2026 À PARTIR DU 14 DÉCEMBRE À 9 :00 SUR



Veillez noter qu'il n'y aura aucun cours durant la relâche scolaire, du 1er au 7 mars 2026. De plus, pour tous les cours offerts entre 15h et 18h, aucun retour au service de garde n'est possible.

Pour s'assurer de la tenue des cours et pour maintenir un tarif raisonnable, il est nécessaire d'avoir un minimum de participants. Nous privilégions donc l'inclusion des citoyens des autres municipalités au même tarif que les Saint-Marcois. Toutefois, si un cours devait dépasser son maximum d'inscriptions, les inscrits Saint-Marcois seront priorités et les désinscrits non-résidents seront remboursés.

Il est possible de prendre entente pour payer les frais d'inscription en deux versements. Dans ce cas, vous ne pourrez pas faire votre inscription vous-mêmes et devrez communiquer avec Patricia aux services des loisirs. Il se peut que le prix d'un cours change d'une session à une autre. Le coût est calculé selon le nombre de cours donnés, le nombre de participants minimums exigés et le salaire versé au professionnel qui donne le cours.

Il est possible de louer le gymnase pour pratiquer un sport qui vous intéresse. Les plages horaires disponibles peuvent varier. Le coût de la location du gymnase est de 11\$/heure. Un adulte doit être présent en tout temps durant la période de location et les breuvages et la nourriture ne sont pas tolérés. Votre réservation peut se faire auprès du service des loisirs de la municipalité.

DESCRIPTIONS

Abdos et fesses de fer : Entraînement fonctionnel encadré, alliant plaisir, énergie et dépassement de soi. Ce cours met l'accent sur le renforcement des abdominaux et des fessiers à travers une variété de mouvements fonctionnels soigneusement sélectionnés pour travailler tout le corps. Chaque séance intègre également des segments ciblant la perte de masse grasse, l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire et le développement de la puissance musculaire.

PROGRAMMATION À VENIR - Ateliers créatifs : Projets de bricolage, d'arts ou de peinture sur des thèmes variés pour stimuler la créativité des jeunes. Le cours parfait pour vos artistes en herbe! L'animatrice ira chercher les enfants inscrits au service de garde. Les autres devront se rendre à la bibliothèque. Les parents doivent venir chercher les enfants à la fin de l'activité.

Ateliers d'artisanat ET CUISINE : Pour les 5 premiers cours, des petits projets seront confectionnés (feutrine, pompons, broderie, tricot, scrapbooking). Les 5 cours suivants seront consacrés à la confection de recettes simples, en cuisine. Tous ces cours sont offerts aux enfants de la 4^{ième} à la 6^{ième} année, sans frais, par le Cercle de Fermières.

Boxe (enfants et adultes) : Sport par excellence chez les enfants pour développer la discipline sportive et le dépassement personnel tout en s'amusant. Sport également convoité pour les plus grands afin de se défouler, canaliser son énergie sur un sac de frappe, améliorer sa santé cardio-vasculaire, son estime, et pour développer sa musculature et plus! Cours de mise en forme à travers l'entraînement du boxeur sans contact de combats.

NOUVEAU - Cours de jeu à la caméra / cinéma : Initiation au langage cinématographique, création de petites scènes filmées et découverte du jeu d'acteur devant la caméra. Le Studio Catharsis vous propose une expérience unique pour éveiller la créativité et la confiance des enfants à travers des cours ludiques et pédagogiques de jeu à la caméra.

NOUVEAU - Cours "Oser se réinventer" - dramathérapie et pleine conscience : Vous avez peur de prendre la parole en public ou d'exprimer vos émotions ? Vous souhaitez développer une confiance en soi et une meilleure estime de soi ? Vous désirez apprendre à surmonter vos limites ou changer des 'vieux plis' ? Combiner art dramatique, pleine conscience et neurosciences... et vous découvrez "Oser se réinventer" ! Créer la vie que vous désirez de manière

ludique et interactive, en dépassant vos limites. Venez vivre une séance de dramathérapie et prendre le contrôle de votre vie !

Cross-Training Cardio : Activité physique très complète qui vise à effectuer plusieurs exercices variés de cardio et de renforcement musculaire, avec un temps de récupération variable. Les exercices sont effectués aux poids du corps ou avec du matériel (kettlebells, haltères, cordes et élastiques). C'est un entraînement qui sollicite tous les groupes musculaires et qui aidera à développer tant le haut que le bas du corps. Avec cross training, vous êtes poussés à dépasser vos limites et donner le meilleur de vous à chaque instant. Ainsi, vous sentirez rapidement les effets de vos efforts sur votre condition physique et profiterez de résultats visibles en un minimum de temps !

Danse en ligne country

- **Débutant** : Ce cours permet de s'initier à la danse country et d'apprendre les pas et le vocabulaire des pas de base. S'adresse aux gens qui n'ont jamais dansé ou qui veulent danser dans la simplicité. Le cours est accessible à tous dans une ambiance amicale et décontractée.
- **Débutant novice**: Ce cours s'adresse à toute personne dont les bases de la danse country sont acquises. Vous serez initiés à des chorégraphies un peu plus complexes et variées qui vous apporteront un peu plus de défis.
- **Novice intermédiaire**: Ce cours s'adresse à des danseurs aguerris pour apprendre des chorégraphies plus complexes. Nécessite de la révision / pratique en dehors des heures de cours.

Dentelle aux fuseaux : Technique ancestrale qui consiste à croiser et à tourner les fuseaux afin de tisser un tissu ajouré qui deviendra une dentelle. Savoir compter jusqu'à 4 et connaître sa gauche et sa droite sont des atouts. Petits projets faciles.

NOUVEAU - Djembé : Ce cours s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent s'initier au tam-tam (djembé) et en découvrir les bases. Les participants apprendront les rudiments du jeu, notamment comment produire les trois principales sonorités du djembé. Des rythmes simples et accessibles seront explorés. Au fil de l'atelier, Éric fera découvrir l'univers du djembé à travers ses propres histoires et expériences vécues en Afrique. Un véritable voyage africain à Saint-Marc à ne pas manquer ! Location de djembé possible au coût de 5\$/cours.

Dentelle aux fuseaux : Technique ancestrale qui consiste à croiser et à tourner les fuseaux afin de tisser un tissu ajouré qui deviendra une dentelle. Savoir compter jusqu'à 4 et connaître sa gauche et sa droite sont des atouts. Petits projets faciles.

Essentrics : Ce cours ciblera ce dont vous avez besoin, assouplira ce qui est tendu, renforcera ce qui est faible et tonifiera ce qui a besoin d'être sculpté. Entraînement complet sans impact, visant à équilibrer le corps en utilisant le renforcement, le mouvement et l'étirement. C'est une combinaison de tai chi, chi qong et pilates.

Fitness semi privé (max. 6) : Cours semi-privé en salle. Programme individuel. Chaque participant(e) a ses propres exercices pour relever ses défis personnels et améliorer sa condition actuelle. Tonus, cardio, mobilité, souplesse, équilibre, conscience/connaissance de son corps selon le cas. Une partie du cours permettra de relever quelques défis en groupe. Bienvenue à tous les niveaux, blessé(e) ou retour progressif, de tous les âges.

NOUVEAU - Karaté :

- 3 à 5 ans : le contenu est axé sur les consignes, la motricité, et la coordination. Les cours sont conçus sous forme de jeux éducatifs, rendant l'apprentissage du karaté amusant et accessible. Chaque séance est une opportunité pour eux de bouger, apprendre et grandir.
- 6 à 12 ans : le contenu est axé sur la concentration, la discipline, le respect et le développement personnel. Le karaté leur permet de renforcer leur corps et leur esprit, tout en cultivant des valeurs qui les aideront dans leur quotidien.

Le dogi, uniforme de karaté, est obligatoire pour tous et revient au coût de 92\$. Chaque passage de ceinture impliquera également un coût.

Mobilité et stretching : Chaque séance est unique et s'adapte aux besoins du groupe, oscillant entre calme profond et activation. Ce moment guidé combine mobilité articulaire, étirements statiques et dynamiques, ainsi qu'un travail de conscience corporelle favorisant l'alignement, l'équilibre et le mieux-être global. L'objectif : réduire les tensions articulaires et tendineuses, améliorer la souplesse musculaire et la posture, se reconnecter à soi dans le respect du rythme du corps. En séquences bloc ou en flow, ce cours est une invitation à bouger avec présence, à relâcher les charges du quotidien... et à simplement vous faire du bien.

Multi-danse enfants : Découvrir différents styles de danse et de musique par l'apprentissage de mouvements techniques, de souplesse, de combinaisons et de chorégraphies: Jazz, Contemporain, Lyrique, Funky et autres. Pour les plus petits, des ateliers de développements à la danse sont ajoutés: coordination, expression corporelle, orientation spatiale, découverte de nouveaux rythmes, et plus. * Une préparation à laisser l'enfant seul sera progressivement demandée.

Pickleball : Accès libre au gymnase pour manier la raquette avec d'autres passionnés. Vous serez responsable, avec les participants inscrits, de monter le filet et de le ranger en fin de partie. Ouvert à tous!

PIYO : C'est l'énergie du fitness avec la grâce du yoga et la précision du Pilates. Ce cours au rythme soutenu enchaîne des mouvements fluides INSPIRÉS du yoga et du Pilates, pour sculpter, renforcer et assouplir le corps — sans impact et sans équipement. Chaque séance mobilise tous les groupes musculaires à travers des séquences dynamiques, alliant souplesse, tonus, équilibre et contrôle. On travaille en profondeur, on transpire, on s'aligne et on sort revitalisé.

Santé / Stretching : Bien-être global. Un cours complet de 75 minutes conçu pour tous les âges, particulièrement apprécié par les personnes de 65 ans et plus. Chaque séance est divisée en deux temps de 30 à 45 minutes chacun:

1. Mise en mouvement du corps stimulant la musculation et la capacité cardiovasculaire;
2. Portion qui favorise la souplesse, calme le système nerveux et aide à relâcher les tensions.

Soccer intérieur 5-6 ans, 7-8 ans OU 9-10 ans : Entraînement de futsal avec réchauffement, manipulation du ballon et parties amicales. Si l'enfant n'a jamais joué, cette activité ne sera pas sécuritaire étant donné la petitesse du gymnase et la vitesse à laquelle le ballon peut circuler.

TransForme: Énergie - Force -Endurance. Ce cours dynamique combine le meilleur de deux mondes : le format Tabata, pour booster le cardio et la combustion des graisses et les circuits fonctionnels pour renforcer l'ensemble du corps de manière équilibrée et efficace. Chaque séance est construite autour de blocs d'efforts courts et intenses, entrecoupés de périodes actives ou de récupération consciente, afin de maximiser les résultats. Un travail global incluant force, mobilité et endurance musculaire. Une attention portée à la posture, à la qualité du mouvement et à l'engagement du tronc. Que vous souhaitiez transpirer, vous tonifier ou vous dépasser, ce cours est un excellent tremplin pour retrouver une forme complète, dans le plaisir du mouvement.

Vie active : Vie active, c'est vieillir activement. Il s'agit simplement d'intégrer l'activité physique à la vie quotidienne, selon ses possibilités physiques. C'est une activité ZEN, au son d'une musique, avec animateur(trice) expliquant les mouvements à effectuer selon la capacité de chacun, et qui permet de socialiser dans une atmosphère détendue. Inscriptions (pour vous rejoindre en cas d'imprévu) auprès des loisirs (450) 584-2258 poste 4.

Yoga jeunesse : Chaque séance propose des postures (asanas), des jeux de respiration et de conscience corporelle adaptés aux différents niveaux d'âge et de motricité. Les activités sont pensées pour favoriser la coopération entre enfants, encourager l'autonomie et développer la confiance en soi – sans comparaison ni performance.

NOUVEAU - Yoga du soir – Hatha & Yin tout en douceur : Un moment pour ralentir, respirer et se déposer. Ce cours combine les bases du hatha et la profondeur du yin pour aider à mieux comprendre son corps, ses postures et son

alignement. On mise sur la souplesse, la conscience de soi et la détente. Parfait pour relâcher les tensions de la journée et inviter un sommeil profond et réparateur.

Zumba: Dansez sur des chorégraphies au son de la musique latine telles que merengue, salsa, etc. Un entraînement cardiomusculaire dynamique où chacun peut suivre son propre rythme.