PROGRAMMATION
LOISIRS
INTERMUNICIPALE

SAINT-ALPHONSE-RODRIGUEZ
SAINTE-MARCELLINE-DE-KILDARE
SAINTE-BÉATRIX

Pour l'automne 2024, les municipalités de Saint-Alphonse-Rodriguez, Sainte-Marcelline-de-Kildare et Sainte-Béatrix s'unissent à nouveau pour vous offrir une programmation intermunicipale de loisirs et d'évènements. C'est en ayant à cœur d'offrir une plus grande variété de cours et d'horaires que cette initiative permettra aux résidents des trois municipalités de s'inscrire à des activités sportives, culturelles et de loisirs offertes sur le territoire des trois municipalités.

Saint-Alphonse-Rodriguez
Votre monde en pleine nature

SESSION AUTOMNE 2024

PÉRIODE D'INSCRIPTION : 4 AU 13 SEPTEMBRE 2024

Pour l'inscription EN LIGNE et le paiement par carte de crédit

- Vous devez créer un compte dans Sport-Plus via notre site web

Modalités d'inscription et de paiement

- En personne auprès de la réception de l'Hôtel de Ville, du lundi au jeudi de 9 h à 16 h 30, fermée entre 12 h et 13 h et le vendredi de 9 h à 12 h
- Par téléphone lorsque payé par carte de crédit ; du lundi au jeudi de 9 h à 16 h 30, fermée entre 12 h et 13 h et le vendredi de 9 h à 12 h
- Par Internet du 4 au 13 septembre 2024 via notre site web www.munsar.ca

QUOI	DESCRIPTION	QUAND	OÙ	DÉBUT	DURÉE	PROF	COÛT
COURS POUR ADULTES							
Yoga Fit	60 minutes bien remplies dans le but de prendre soin de vous, de votre coeur, votre corps et votre esprit ! Yoga pour tous les niveaux, qui respecte l'essence même de la non-compétition et du non-jugement.	Mercredi 16 h 45 à 17 h 45	Salle Marcel-Gaudet	18 sept.	12 sem.	En Corps	150 $ taxes incl.
SUP Yoga	Activité de yoga sur SUP (paddle board). Bienvenue aux débutants. Prêt de SUP disponible pour l'activité. ***Remis au dimanche suivant en cas de pluie.**	15 sept. 13 h	Quai du parc du Lac Pierre	N/A	N/A	En Corps	40 $ avec prêt SUP 25 $ sans prêt SUP
Pickleball (Débutant)	Cours de pickleball pour débutant.	Samedi 9 h à 11 h	Terrains de pickleball (patinoire)	21 sept.	4 sem.	Club de pickleball	Gratuit
Danse en ligne country	Cours de danse en ligne pour débutant	Mardi 19 h à 20 h	Salle Marcel-Gaudet	24 sept.	8 sem.	Jacques Plourde	80 $
COURS POUR AÎNÉS							
Atelier d'impro	Initiation au jeu d'improvisation.	Lundi 10 h à 11 30	Maison de la culture	23 sept.	12 sem.	Théâtre Côte à Côte	Gratuit
Services aux aînés	Activités de socialisation pour aînés. Intervenants et sujets variés. Aucune inscription requise, bienvenue à tous!	Mardi 13 h 30 à 15 h 30	CCR salles #2 et #3	10 sept.	Jusqu'au 17 déc.	Municipalité SAR	
COURS POUR ENFANTS							
Hockey Cosom	Ligue de hockey cosom où les jeunes développeront leurs habiletés physiques ainsi que leur esprit d'équipe à travers divers exercices de coordination et des matchs amicaux. Joueurs et joueuses de 7 à 12 ans de tous niveaux sont les bienvenus.	Jeudi 18 h à 19 h 30	Gymnase de l'école primaire de St-Alphonse	26 sept.	12 sem.	Sébastien Martel Bénévole recherché Info : 514 928-8681	35 $ Enfant de l'extérieur 25 $ Enfant de Saint-Alphonse
Peinture	Cours de peinture pour les enfants entre 6 et 12 ans. La responsable peut aller chercher les enfants à l'école primaire, si nécessaire.	Jeudi 15 h 30 à 16 h 30	Maison de la culture 2e étage	19 sept.	10 sem.	Marie-Ève Boucher	160 $ Enfant de l'extérieur 112 $ Enfant de Saint-Alphonse
Basketball 6 à 10 ans	Enseignement des bases du basketball à travers différents exercices pratiques et simulations de parties.	Samedi 10 h à 11 h 30	Gymnase de l'école primaire de St-Alphonse	12 oct.	10 sem.	Luc Robillard	35 $ Enfant de l'extérieur 25 $ Enfant de Saint-Alphonse
Basketball 11 à 17 ans	Enseignement des bases du basketball à travers différents exercices pratiques et simulations de parties.	Samedi 11 h 30 à 13 h					
COURS PARENTS-ENFANTS							
Hockey Cosom	Ligue de hockey cosom amicale parents-enfants. Bienvenue aux joueurs ayant gradués du groupe des 9 à 12 ans et leurs parents ainsi que de joueurs et joueuses de tous les niveaux de 13 ans et + et leurs parents.	Jeudi 19 h 30 à 21 h	Gymnase de l'école primaire de St-Alphonse	26 sept.	12 sem.	Charles-André Pagé Bénévole recherché Info : 450 883-2264 #7460	35 $ Adulte 35 $ Enfant de l'extérieur 25 $ Enfant de Saint-Alphonse
PROGRAMMATION D'ACTIVITÉ AU GYMNASE DE L'ÉCOLE PRIMAIRE DE SAINT-ALPHONSE-RODRIGUEZ							
Badminton libre	Badminton libre. Aucune réservation de terrain, premier arrivé, premier servi.	Lundi 18 h à 19 h 30	Gymnase de l'école primaire de St-Alphonse	11 sept.	N/A	Jacques 450 883-3397	Gratuit
Ligue de badminton	Soirée de badminton sous forme de ligue. Format structuré de façon à équilibrer les affrontements. À la recherche de remplaçants, voir avec le responsable.	Lundi 19 h 30 à 21 h Mercredi 18 h à 19 h 30		30 sept.		Denys Germain 450 753-9195	
Volleyball	Volleyball ouvert à tous. Pour info et disponibilité de terrain voir avec le responsable.	Mercredi 19 h 30 à 21 h		11 sept.		Mathieu 450 898-1165	
Pickleball	Soirée pickleball ouverte à tous. Pour info et disponibilité de terrain voir avec le responsable.	Mardi 18 h à 21 h et dimanche 12 h à 16 h		10 sept.		David Daigneault 450 944-6333	

QUOI	DESCRIPTION	QUAND	OÙ	DÉBUT	DURÉE	PROF	COÛT
OUVERT À TOUS							
Cours de guitare privés	Des cours de 30 minutes. Une approche personnalisée, pour débutants, intermédiaires et avancés.	Jeudi 16 h à 21 h	Bibliothèque Dr. Jacques-Olivier	19 sept.	12 sem.	Maxime Racicot	240 $ Adulte et enfant de l'extérieur 168 $ Enfant de Saint-Alphonse
Cours de piano privés	Technique classique, 30 m. Piano et premier cahier disponible à la bibliothèque (aux heures d'ouverture) pour les étudiants sans piano, débutants et avancés.	Lundi 15 h à 18 h	Maison de la culture	16 sept.	13 sem.	Julia Harris	260 $ Adulte et enfant de l'extérieur 182 $ Enfant de Saint-Alphonse
Escalade	Initiation - Ouvert à tous, aucune expérience requise. *Inscription à la carte pour chaque plage horaire. **De nouvelles dates pourraient s'ajouter sur demande, groupe de 4 personnes minimum.	22 sept. et 6 oct. 2 plages horaires 10 h ou 12 h 30	Parc de Montagne et d'Escalade de SAR	N/A	N/A	Club d'Escalade de Lanaudière	35 $ Adulte 35 $ Enfant de l'extérieur 25 $ Enfant de Saint-Alphonse
ADULTES (Inscription par téléphone ou courriel, directement avec le responsable de l'activité)							
Informatique	Le Centre d'alphabétisation populaire Matawinie Est (CAPME) offrira des ateliers d'informatique.	Mardi 9 h à 12 h	Maison de la culture 1er étage	24 sept.	10 sem.	Virginie Le Galès 450 889-1912	Gratuit
Stimulation de la mémoire	Venez participer à nos nouveaux ateliers « Mémoire ». Ces ateliers favoriseront la conservation de vos acquis intellectuels et stimuleront votre mémoire. Venez participer aux ateliers sous forme de jeux et d'activités dans un climat agréable et amusant.	Jeudi 13 h à 15 h		26 sept.	10 sem.	Sylvie Castagnier 450 889-1912	
Aquarelle	L'artiste qui sommeille en vous sera comblé par cette technique millénaire qui consiste à délayer des pigments dans l'eau comme moyen de création.	Mardi 9h30 à 12h30 13 h 30 à 16 h 30	Maison de la culture 2e étage	1er oct.	10 sem.	Ginette Marquis 450 839-7472	250 $

VOLET COMMUNAUTAIRE

QUOI	QUAND	OÙ	INFO.
PROGRAMMATION CLUB AMITIÉ – AUTOMNE 2024			
Mise en forme	Mardi 9 h 30 à 11 h 30 - 10 sept.	Centre communautaire Rodriguais salle #1	Danielle Lanoix 450 883-6044
Mise en forme COMPLET	Mercredi 9 h 30 à 11 h 30 - 11 sept.		
Mise en forme + stretching COMPLET	Mercredi 13 h 30 à 15 h 30 - 11 sept.		
Stretching COMPLET	Vendredi 9 h 30 à 11 h 30 - 13 sept.		
Yoga	Jeudi 9 h 30 à 11 h 30 - 12 sept.		
Danse ($) 1er cours Gratuit	Jeudi 18 h 30 à 21 h - 19 sept. au 17 nov.		
Souper du mois	3e mercredi du mois à compter du 18 sept.		Bernard Roy 514 821-0659
Pétanque	Mardi 18 h 30 à 20 h 30 - 10 sept.	CCR #1	Carole Émond 450 883-6050
Poker	Mercredi 19 h à 23 h	Salle Marcel-Gaudet	Jacques Primeau 438 992-1974
Pickleball	Mardi et jeudi 9 h à 12 h Jusqu'au 15 oct.	Terrains de pickleball (patinoire)	Suzanne Baril 514 913-6281
Pickleball	Lundi, mardi et jeudi 9 h à 21 h - À compter du 15 oct.	Camp Papillon	Jacques Primeau 438 992-1974
Badminton	Mercredi 19 h à 21 h - 16 oct.	Camp Papillon	Gérald Fortin 450 883-2957
Cartes et petit bingo	Mercredi 12 h à 16 h - 11 sept.	Salle Marcel-Gaudet	Diane St-Georges 450 883-0636
Sortie au Casino ($)	Samedi 28 sept.	Casino Mont-Tremblant	Carole Émond 450 883-6050
Sorties culturelles et autres	À déterminer selon les résultats des sondages	À déterminer	
AGENDA COMMUNAUTAIRE			
Groupe Entraide et Amitié Comptoir alimentaire	Distribution : Mercredi 13 h à 14 h Popotte congelé : Jeudi 16 h à 18 h	Centre Communautaire Rodriguais 100, rue de la Plage	
Les Trouvailles d'Alphonse Comptoir vestimentaire	Lundi 16 h 30 à 19 h - Mardi 13 h à 16 h		
Bibliothèque	Lundi, mardi, mercredi 13 h 30 à 16 h 30 Jeudi 13 h 30 à 19 h - Samedi 9 h à 12 h	99, rue de la Plage	
Infirmière rurale	Tous les lundis / Sur prise de rendez-vous avec le CLSC au 450 886-3861	Centre Communautaire Rodriguais 100, rue de la Plage	

SESSION AUTOMNE 2024
PÉRIODE D'INSCRIPTION : 4 AU 15 SEPTEMBRE 2024

Modalités d'inscription

Les inscriptions se font directement avec le responsable de l'activité par téléphone ou par courriel.

QUOI	DESCRIPTION	QUAND	OÙ	DÉBUT	FIN	PROF	COÛT
COURS POUR ADULTES							
Zumba	Cours de danse aérobique influencé par plusieurs styles de danse.	Mardi et jeudi 18 h 30 à 19 h 30	École primaire Ste-Marcelline-de-Kildare	17 sept.	12 déc.	Isabelle Mélançon 450 365-1523	169 $ / session 90 $ / carte de 6 cours 17 $ / cours
Danses méditatives	Les danses méditatives sont des danses collectives qui visent à intégrer le groupe et à renforcer des valeurs telles que l'empathie, la compréhension et le sentiment d'appartenance. Composée de chorégraphies avec une séquence de pas, à la fois plus petite, ou plus complexe, cette pratique mène les personnes à une présence active en favorisant la mémoire, la conscience corporelle et la connexion avec le moment présent.	Lundi 18 h à 19 h 30	Salle communautaire	9 sept.	9 déc.	Nanda Bonatti 514 677-2417	150 $ / session 12 cours 120 $ / session 9 cours Cours individuel 20 $
Danse en ligne country	Offre un cours d'initiation (premier pas), débutant, débutant-inter et intermédiaire. (On va évaluer selon les élèves inscrits) Âge 7 à 77 ans	Jeudi 19 h à 20 h 15 initiation/débutant 20 h 15 à 21 h 45 débutant-intermédiaire		3 oct.	12 déc.	Carole 450 917-1666 École de danse Feeling Country / professeur Daniel Bernard	70 $ / le 1er cours 2e cours est à 50% de rabais
Peinture	Cours de peinture de niveau intermédiaire. Vous devez avoir votre matériel.	Vendredi 13 h à 16 h		4 oct.	6 déc.	Sylvie Ratelle 450 758-5957	20 $ / cours
Reliure artisanale	Vous avez un intérêt pour le papier, les livres et l'artisanat ? Venez découvrir l'art de la reliure artisanale ! Vous apprendrez les bases de la reliure en passant par la couture, le type de fil, les différentes structures de livres etc. Tout le matériel est inclus dans le cours, vous aurez des choix de papiers colorés à votre disposition. Il s'agit d'un cours pour débutant, aucune expérience n'est requise. Vous apprendrez à votre rythme des techniques simples qui ne demandent pas d'équipement spécialisé.	Vendredi 10 h à 12 h		4 oct. et 8 nov.	25 oct. et 29 nov.	Catherine Savignac feuilles.reliure@gmail.com ou 450 421-0608	160$ / session 2 sessions offertes en automne Un minimum de 4 pers. (jusqu'à 8) serait requis pour que le cours ait lieu
Pilates	Niveau intermédiaire. Tous les participants doivent se procurer le matériel requis.	Mardi et jeudi 9 h à 10 h 15		8 oct.	12 déc.	Site web de Studio Julie Pilon www.juliepilon.ca	1 X sem.: 200 $ 2 X sem.: 370 $
Yoga	Venez assouplir votre corps et votre esprit ! Dans ce cours, nous pratiquerons des postures de yoga qui s'adaptent à tous et nous pratiquerons des techniques de respiration.	Mardi 19 h à 20 h 15		3 sept.	26 nov.	Caroline Tondreau 450 365-5601	148 $ / session
Qi Gong	Le Qi Gong Yoga est une pratique douce qui s'adapte à la condition physique de chacun. Ces cours se concluent par une méditation. Les biens faits : circulation sanguine, apaise palpitations du cœur.	Mardi 11 h à 12 h		3 sept.	3 déc.	Carole Ranalli 514 835-4585	180 $ / session
Aquarelle	Cours d'aquarelle pour élèves débutants et avancés. Venez apprendre les techniques et le plaisir de faire jouer les couleurs dans l'eau. À l'aide de conseils et de démonstrations vous compléterez facilement votre aquarelle.	Mercredi 13 h à 16 h		2 oct.	4 déc.	Ginette Marquis 450 839-7472	250 $ / session
Méditation guidée	Le deuxième cours méditation. Les biens faits : relâcher les muscles, visualiser, lâcher prise, apaise le cœur, alignement du corps.	Vendredi 19 h à 20 h		6 sept.	6 déc.	Carole Ranalli 514 835-4585	90 $ / session

Pour obtenir plus de renseignements, communiquez avec le Service des loisirs par téléphone au 450 883-2241, poste 7562 ou par courriel : loisirs@ste-marcelline.com

QUOI	QUAND	OÙ	DÉBUT	FIN	PROF	COÛT
COURS AVEC LA FADOQ Vous pouvez devenir membre						
Stretching	Lundi 13 h 30 à 15 h	Salle communautaire	30 septembre	2 décembre	Lucie Nadeau 514 318-8869	Vous devez être membre
Vie active	Mercredi 9 h 30 à 11 h 30		2 octobre	18 décembre		
Yoga Chaise	Jeudi 13 h 30 à 15 h		3 octobre	5 décembre		
Panier de légumes	Jeudi 15 h 30 à 16 h 15		3 octobre	5 décembre		

À VOIR NOS AUTRES ACTIVITÉS SUR LA COUVERTURE ARRIÈRE

Municipalité de Sainte-Béatrix

SESSION AUTOMNE 2024
PÉRIODE D'INSCRIPTION : 3 AU 13 SEPTEMBRE 2024

Modalités d'inscription
Les inscriptions se font directement avec le responsable de l'activité par téléphone ou par courriel.

QUOI	DESCRIPTION	QUAND	OÙ	DÉBUT	FIN	PROF	COÛT
COURS POUR ADULTES							
Karaté	Art martial japonais basé sur l'éducation de la volonté et de la maîtrise physique du corps.	Mercredi 19 h 30 à 21 h Samedi 10 h 15 à 11 h 45	Pavillon du village (salle C)	L'inscription et l'intégration au cours peut se faire en tout temps		Jocelyn Bourdeau et Marie France Plante 450 883-5045	Sera confirmé lors de l'inscription
Biodanza	Partager le plaisir d'être vivant à travers le mouvement et la musique. Une danse d'expression par le mouvement où la rencontre avec l'autre et le contact avec soi-même est une célébration de la vie.	Mardi 19 h 30 à 20 h 30		15 oct.	17 déc.	Roxanne Picher 450 750-8724	150 $ / session 20 $ / le cours
Cardio-Musculation	Entraînement global alliant travail cardio-vasculaire et musculaire. Besoin d'un tapis et d'un élastique à poignée.	Mardi 18 h 45 à 19 h 45 (à partir d'octobre : 19 h à 20 h)	Parc face à l'hôtel de ville	10 sept.	17 déc.	Sur le site web www.cardiopleinair.ca ou par téléphone 450 421-4696	Sera confirmé lors de l'inscription

QUOI	DESCRIPTION	QUAND	OÙ	DÉBUT	FIN	PROF	COÛT
COURS POUR ENFANTS							
Karaté	Art martial japonais basé sur l'éducation de la volonté et de la maîtrise physique du corps.	Samedi 9 h à 10 h	Pavillon du village (salle C)	L'inscription et l'intégration au cours peut se faire en tout temps		Jocelyn Bourdeau et Marie France Plante 450 883-5045	Sera confirmé lors de l'inscription
Danse	Cours de danse pour enfants	Mardi 6-8 ans : 18 h à 18 h 45 9-12 ans : 18 h 45 à 19 h 30		17 sept.	10 déc. (congé le 29 oct.)	Valérie Guilbault 450 916-0560 ou studioedr.direction@gmail.com	89$ + tx

QUOI	QUAND	OÙ
AGENDA COMMUNAUTAIRE		
Bibliothèque	Mardi 17 h à 21 h / Mercredi 14 h à 17 h Jeudi 11 h à 13 h et 15 h à 19 h / Samedi 10 h à 12 h	821, av. du parc
Infirmière en milieu rural	Les jeudis *Inscription auprès du CLSC*	Les lieux varient selon les activités
Club du Bel Âge de Sainte-Béatrix	Suivez la page Facebook afin de connaître les dates des activités, des AGA, etc.	Salle du conseil 861, rue de l'église

Pour obtenir plus de renseignements, communiquez avec le service des Loisirs, de la Culture et des Communications par téléphone au 450 883-2245, poste 6233 ou par courriel à loisirs@stebeatrix.com

ENCOURAGEONS L'ACHAT LOCAL

Marchés publics Sainte-Béatrix 2024

Dernier marché de la saison: 15 septembre

Entre 10h et 14h à l'hôtel de ville
861 rue de l'Église, Sainte-Béatrix
**Sous le préau en cas de pluie*

Sainte-Béatrix

PISTE STE-BÉATRIX PUMP TRACK

CRABTREE BIKE

Festi-Roule

28 septembre 2024 - 11h à 15h

DJ I JEUX I DÉMONSTRATION I PRIX DE PARTICIPATION
info : 450.883.2245 ext. 6233 I facebook : municipalité sainte-béatrix

---

ÉQUIPE DE HOCKEY

INSCRIPTION

POUR LES JEUNES DE 4 À 16 ANS

Les AS de la Matawinie
INTERMUNICIPAL

INSCRIPTION AVANT LE 22 NOVEMBRE 2024

À l'hôtel de ville ou en ligne www.sainte-beatrix.com

50$ pour la saison

- Début de la saison en décembre, selon la température
- Équipement complet obligatoire (Possibilité de prêter de l'équipement)
- Tournoi fin d'année à l'aréna de St-Gabriel-de-Brandon

861 rue de l'église, Ste-Béatrix
loisirs@stebeatrix.com I 450-883-2245 ext. 6233

Dépouillement de l'Arbre de Noël

Le 30 novembre 2024
de 13h à 16h
au Pavillon du Village
situé au 821 avenue du Parc

Au programme:
bricolage, spectacle et distribution de cadeaux

Pour inscrire votre enfant:
en ligne, au www.sainte-beatrix.com
ou en remplissant le formulaire format papier que vous remettez à l'hôtel de ville

GRATUIT
POUR LES RÉSIDENTS DE SAINTE-BÉATRIX

NON-RÉSIDENTS 15$

POUR PLUS D'INFORMATIONS: 450-883-2245 POSTE 6233 I LOISIRS@STEBEATRIX.COM

Encore plus d'activités

SAINT-ALPHONSE-RODRIGUEZ

101, rue de la Plage, Saint-Alphonse-Rodriguez
(Québec) J0K 1W0

Téléphone : 450 883-2264 - Sans frais : 1 877 883-2264
Télécopieur : 450 883-0833 - Courriel : info@munsar.ca

Site internet : www.munsar.ca - Facebook.com/munsar.ca
Instagram : munsaintalphonserodriguez

SAINTE-MARCELLINE-DE-KILDARE

500, rue Principale, Sainte-Marcelline-de-Kildare
(Québec) J0K 2Y0

Téléphone: 450 883-2241 - Télécopieur: 450 883-2242
Courriel : info@ste-marcelline.com

Site internet : www.ste-marcelline.com
Facebook.com/stemarcelline

SAINTE-BÉATRIX

861, rue de l'Église, Sainte-Béatrix
(Québec) J0K 1Y0

Téléphone : 450 883-2245, poste 6221
Courriel : reception@stebeatrix.com

Site internet : www.sainte-beatrix.com
Facebook.com/Sainte.Beatrix - Instagram : saintebeatrix