

PROGRAMMATION LOISIRS

INTERMUNICIPALE

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

Pour l'automne 2023, 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. C'est en ayant à cœur d'offrir une plus grande variété de cours et d'horaires que cette initiative permet aux résidents des trois municipalités de s'inscrire à des activités sportives, culturelles et de loisirs offertes sur le territoire des trois municipalités.



SESSION AUTOMNE 2023 PÉRIODE D'INSCRIPTION : DU 4 AU 15 SEPTEMBRE 2023

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

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

Modalités d'inscription et de paiement

- En personne à la réception de l'hôtel de ville, lundi, mardi et jeudi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30, mercredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30 et vendredi de 8 h 30 à 12 h

- Par téléphone lorsque payée par carte de crédit, durant les heures d'ouvertures de l'hôtel de ville

- Par Internet du 4 au 15 septembre 2023 via notre site web www.munsar.ca

Pour obtenir plus de renseignements, communiquez avec le service des Loisirs par téléphone au 450 883-2264, poste 7460 ou par courriel : loisirs@munsar.ca

QUOI	DESCRIPTION	QUAND	OÙ	DÉBUT	DURÉE	PROF.	COÛT
COURS POUR ADULTES							
> Zumba	Cours de danse aérobique influencée par plusieurs styles de danse.	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	Salle Marcel- Gaudet	21 sept.	12 sem.	Isabelle Melançon	165 \$
> Pastel sec	Vous désirez découvrir le merveilleux monde du pastel sec? Ce cours vous permettra de vous familiariser avec ce médium et de créer des œuvres riches en couleur.	Vendredi 13 h à 16 h	Maison de la culture 2 ^e étage	15 sept.	8 sem.	Dominique Bisson	175 \$
> Peinture à l'huile pour débutants	Ce cours s'adresse aux personnes n'ayant aucune ou peu de connaissance de la peinture à l'huile ou désireuse d'approfondir les notions de composition et de couleur.	Jeudi 18 h 30 à 20 h 30	Maison de la culture 2 ^e étage	14 sept.	10 sem.	Dominique Bisson	250 \$
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 9 à 12 ans de tous niveaux sont les bienvenus.	Mercredi 18 h à 19 h 15	Gymnase de l'école primaire de St- Alphonse	27 sept.	12 sem.	Charles- André Pagé BÉNÉVOLE RECHERCHÉ Pour info : 450 883-2264 Poste 7460	50 \$ 35 \$ / enfants de St-Alphonse
	Ligue de hockey cosom amicale, bienvenue aux joueurs et joueuses de tous les niveaux de 13 ans et + .	Mercredi 19 h 30 à 21 h					
> Cours de planche à roulettes	Cours de skateboard pour enfants de tous niveaux. L'objectif est de faire découvrir la passion du skateboard et de se perfectionner dans ce sport.	Mercredi 16 h 30 à 17 h 30	Skatepark de St- Alphonse	20 sept.	4 sem.	Camp Skate Atlas Proshop	120 \$ 35 \$ / enfants de St-Alphonse
> Karaté	Cours d'initiation de karaté et d'autodéfense où l'élève apprendra les techniques de base du karaté traditionnel japonais.	Lundi 15 h 30 à 16 h 30	Salle Marcel- Gaudet	4 oct.	10 sem.	Philippe- Antoine Forest	165\$ 115 \$ / enfants de St-Alphonse
	Cours de karaté pour les expérimentés. Les élèves qui ont déjà suivi un cours auparavant pourront approfondir leur apprentissage et apprendre de nouvelles notions pour amener leurs connaissances des arts martiaux plus loin.	Lundi 16 h 45 à 17 h 45					
COURS PARENTS-ENFANTS							
> Cours d'échec (enfants de 7 ans et plus et adultes)	Comme moi tu es un passionné du jeu d'échec ou tu aimerais apprendre à jouer? Partie théorique suivie d'affrontements entre joueurs. Un jeu d'échec par personne est inclus dans le coût des cours.	Mardi 16 h à 17 h	Maison de la culture 2 ^e étage	3 oct.	10 sem.	Philippe Leblanc	135 \$
> Cours de guitare privés (enfants ou adultes)	Cours de guitare privés selon l'âge, le niveau et les intérêts de l'apprenant. Une guitare est disponible à la bibliothèque.	Mardi 30 min. Entre 16 h 30 et 19 h	Bibliothèque Dr. Jacques- Olivier	12 sept.	10 sem.	Maxime Racicot	200 \$
> Cours de piano privés (Enfants ou adultes)	Cours de piano privés adaptés selon l'âge et le niveau de l'apprenant. Le piano, les partitions ainsi que le livre sur le niveau préparatoire de la méthode d'apprentissage Bastien sont disponibles à la bibliothèque.	Lundi 30 min. Entre 15 h 30 et 18 h	Bibliothèque Dr. Jacques- Olivier	11 sept.	14 sem.	Julia Harris	280 \$
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 1 ^{er} étage	19 sept.	11 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	Maison de la culture 1 ^{er} étage	21 sept.	10 sem.	Sylvie Castagnier 450 889-1912	Gratuit
> Sculpture sur bois	Sculpture générale pour débutants ou avancé, bas et haut relief, ronde bosse, faune ailée.	Mercredi 9 h 30 à 12 h 30 et 13 h 30 à 16 h 30	Maison de la culture 2 ^e étage	20 sept.	12 sem.	Marie et Maurice Bourgeois 450 883-9224	240 \$
> 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 9 h 30 à 12 h 30 13 h 30 à 16 h 30	Maison de la culture 2 ^e étage	3 oct.	10 sem.	Ginette Marquis 450 889-7472	250 \$
> Badminton	Soirée badminton ouverte à tous. Pour info et disponibilité de terrain voir avec le responsable	Lundi et jeudi de 18 h à 21 h	Gymnase de l'école primaire de St-Alphonse	25 et 28 sept.	12 sem.	Denys Germain 450 753-9195	Gratuit
> Pickleball	Soirée pickleball ouverte à tous. Pour info et disponibilité de terrain voir avec le responsable	Mardi de 18 h à 21 h	Gymnase de l'école primaire de St-Alphonse	26 sept.	12 sem.	David Daigneault 450 944-6333	Gratuit



SESSION AUTOMNE 2023 PÉRIODE D'INSCRIPTION : DU 4 AU 15 SEPTEMBRE 2023

Modalités d'inscription et de paiement

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

Pour plus de renseignements, communiquer avec le responsable de l'activité

QUOI	DESCRIPTION	QUAND	OÙ	DÉBUT	FIN	PROF.	COÛT
COURS POUR ADULTES							
➤ 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 allant de simple à 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 16 h 30 à 18 h	Salle communautaire	25 sept.	11 déc.	Nanda Bonatti 514 677-2417	150 \$ pour la session Cours individuel 15 \$
➤ Zumba	Cours de danse aérobique influencée par plusieurs styles de danse.	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	École primaire Ste-Marcelline	26 sept.	12 déc.	Isabelle Mélançon 450 365-1523	156 \$ pour la session 15 \$ pour 1 cours de façon ponctuelle
➤ Pilates avec ballon	Niveau intermédiaire Tous les participants doivent se procurer le matériel requis.	Mardi et jeudi 9 h à 10 h 15	Salle communautaire	26 sept.	12 déc.	Studio Julie Pilon www.juliepilon.ca	1 cours de 75 min. / semaine : 195 \$ pour la session 2 cours de 75 min. / semaine 360 \$ pour la session
➤ Peinture	Cours de peinture de niveau intermédiaire. Vous devez avoir votre matériel.	Vendredi 13 h à 16 h	Salle communautaire	29 sept.	15 déc.	Sylvie Ratelle 450 758-5957	20 \$ par cours
➤ Danse en ligne country	Cours d'initiation (premier pas) pour débutants, cours débutants-intermédiaires et intermédiaires. (L'évaluation se fera une fois les inscriptions terminées) Âge : 7 à 77 ans.	Jeudi 19 h à 20 h 15 initiation/débutant 20 h 15 à 21 h 45 Débutant-intermédiaire & intermédiaire	Salle communautaire	28 sept.	14 déc.	Carole (responsable) 450 917-1666 École de danse Feeling Country / professeur Daniel Bernard	Choix-1 : 80 \$ pour la session ou Choix-2 2 ^e cours est à 50 % de rabais Session de 12 cours
➤ 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	Salle communautaire	26 sept.	28 nov.	Caroline Tondreau 450 365-5601	135 \$ pour la session de 10 cours
➤ 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.	Mardi 11 h à 12 h	Salle communautaire	26 sept.	12 déc.	Carole Ranalli 514 835-4585	15 \$ par cours
➤ Danse	Cours de danse hip-hop, jazz et contemporain.	Mardi 6 à 8 ans 17 h 15 à 18 h 9 à 12 ans 18 h à 18 h 45	Salle communautaire	26 sept.	12 déc.	Studio EDR 450 916-0560	91,98 \$ pour la 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 complétez facilement votre aquarelle.	Mercredi 13 h à 16 h	Salle communautaire	4 oct.	6 déc.	Ginette Marquis 450 839-7472	250 \$ pour la session de 10 cours
COURS AVEC LA FADOQ Vous pouvez devenir membre	Cours Stretching	Mardi 10 h 30 à 12 h 30	Salle Communautaire		Lucie Nadeau 514 318-8869		
	Vie Active	Mercredi 9 h 30 à 12 h	Salle Communautaire				
	Téléphone et tablette - Intermédiaire	Vendredi 13 h à 15 h 30	Bibliothèque				
	Musclez vos méninges	Vendredi 9 h 30 à 11 h 30	Bibliothèque				
	Yoga Chaise	Jeudi 10 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 15 h 30	Salle Communautaire				

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

- Salle communautaire de Ste-Marcelline-de-Kildare, 435, 1^{re} rue du Pied-de-la-Montagne, Sainte-Marcelline-de-Kildare
- Gymnase de l'école primaire de Ste-Marcelline-de-Kildare, 411, rang du Pied-de-la-Montagne, Sainte-Marcelline-de-Kildare

SESSION AUTOMNE 2023
PÉRIODE D'INSCRIPTION :
DU 1^{er} AU 8 SEPTEMBRE 2023

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)	23 sept.	23 déc.	Jocelyn Bourdeau et Marie France Plante 450 883-5045	90 \$ pour la session
➤ Yoga	Une pratique qui se fait avec douceur et vigilance offrant la possibilité de regagner peu à peu vitalité, équilibre, force et souplesse.	Judi 19 h 30 à 20 h 45	Pavillon du village (salle C)	21 sept.	7 déc.	Geneviève Ross 450 760-5291	180 \$ pour la session
➤ 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	Parc face à l'hôtel de ville	12 sept.	12 déc.	Sur le site web www.cardiopleinair.ca ou par téléphone 450 421-4696	Sera confirmé lors de l'inscription
➤ Danse en ligne	Cours de danse en ligne touchant plusieurs styles de danse.	Lundi 19 h à 20 h 15	Pavillon du village (salle C)	11 sept.	27 nov.	Diane Giroux 450 760-5291	Sera confirmé lors de l'inscription
➤ Musclez vos méninges	Pour toute personne aînée qui désire participer à des ateliers de vitalité intellectuelle!	Mercredi 13 h 30 à 16 h	Salle de conférence (hôtel de ville)	18 oct.	20 déc.	Municipalité 450 883-2245 poste 6226	Gratuit
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)	23 sept.	23 déc.	Jocelyn Bourdeau et Marie France Plante 450 883-5045	75 \$ pour la session

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



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