GUIDE LOISIRS

Automne 2022

SAINT BASILE

INFORMATION : 418 329-2204 poste 923
www.saintbasile.qc.ca
FACEBOOK : Service des loisirs de Saint-Basile
INSCRIPTION : 6 au 15 septembre 2022

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Inscription en ligne

L'ensemble des inscriptions prises en charge par la Ville de Saint-Basile se feront via la plateforme en ligne Accès-Cité Loisirs.

Pour y accéder, rendez-vous sur le site web de la Ville de Saint-Basile www.saintbasile.qc.ca .Dans la section « Liens rapides » au bas de la page d'accueil, cliquez sur l'option « Inscription en ligne ». Vous serez automatiquement redirigés vers la page d'Accès-Cité.

Pour compléter une inscription, vous devez d'abord créer votre profil. Veuillez prévoir un délai pouvant aller jusqu'à 48 heures ouvrables pour l'activation de celui-ci.

Les paiements se font en ligne et sont sécurisés. Les cartes de crédit acceptées sont Visa et MasterCard.

Annulations et remboursements

Si un cours doit être annulé en raison d'un manque d'inscription, les participants seront remboursés en totalité, en crédit loisirs (via la plateforme Accès-Cité) ou par chèque. Un délai pouvant aller jusqu'à 6 semaines doit être prévu pour la réception d'un chèque.

Programme Accès-Loisirs

Le programme Accès-loisirs vise à offrir des loisirs gratuitement ou à un faible coût aux gens vivant une situation de faible revenu. La Ville de Saint-Basile réserve l'accessibilité à ce programme aux citoyens de la municipalité uniquement. Pour pouvoir bénéficier du programme, vous devez vous présenter à la période d'inscription le jeudi 15 septembre de 15h à 17h30 au local du Service d'entraide (310, de l'église app. 5). Vous devrez présenter lors de l'inscription, votre avis de cotisation 2021 ainsi qu'une preuve de résidence. La liste des cours offerts avec le programme accès-loisirs sera disponible sur place uniquement. Pour être admissible, votre revenu familial avant impôt doit être inférieur au seuil ci-dessous :

1 personne : 27 514 $
2 personnes : 34 254 $
3 personnes : 42 111 $
4 personnes : 51 128 $
5 personnes : 57 989 $
6 personnes : 65 401 $
7 personnes : 72 814 $

Tableau du seuil de faible revenu selon Statistiques Canada 2021

GUIDE DES COURS OFFERTS

ÉCOLE D'ARTS MARTIAUX

SAINT-BASILE

KARATÉ POUR TOUTE LA FAMILLE!

LUNDI DE 18H30 À 19H30

DÉBUT : 19 SEPTEMBRE

Enfant de 6 à 11 ans et leurs parents (l'enfant doit être inscrit en 1ère année)

1er enfant : 55$
2ème enfant : 50$
1 parent et 1 enfant : 115$

KARATÉ POUR ADULTE ET JUNIOR!

LUNDI DE 19H30 À 21H

DÉBUT : 19 SEPTEMBRE

12 ans et plus

75$ par personne

JIU-JITSU POUR ADULTE ET JUNIOR!

LUNDI À 19H30

DÉBUT : 19 SEPTEMBRE

12 ans et plus

90$ par personne
150$ pour 2 personnes

IAÏDO POUR ADULTE ET JUNIOR!

MERCREDI DE 19H À 20H30

DATE À VENIR

12 ans et plus

10$ par cours

INSCRIPITON SUR PLACE LORS DU PREMIER COURS

POUR INFORMATION : BENOIT DELISLE 418 329-3644

GUIDE DES COURS OFFERTS

DANSE COUNTRY-POP

AVEC NADIA ROYER

AVEC NADIA **Dès le 20 Septembre 2022**

CENTRE ERNEST-J.-PAPILLON

100, Rue Sainte-Angélique,St-Basile (Qc) G0A 3G0

Mardi pm : de 13h00 à 13h45 (1) Ultra-Débutant
de 13h45 à 14h30 (2) Débutant
de 14h30 à 15h15 (3)Novice
de 15h15 à 16h00 (4)Intermédiaire

Mercredi soir : de 18h30 à 19h15 (2) Debutant
de 19h15 à 20h00 (3) Novice
de 20h00 à 20h45 (4) Intermédiaire
de 20h45à 21h30 (5) Avancé

Coût: 10 $ pour 1h30 / 15 $ pour 3h00

Info: 418-329-4707 / zira.76@hotmail.com
Groupe Facebook : Les Grenad du Country
Plateforme : Académie danse ta vie

AU PLAISIR DE VOUS FAIRE DANSER !

GUIDE DES COURS OFFERTS

MASSAGE-BÉBÉ

PAR L'ORGANISME CERF-VOLANT

CERF Volant

MASSAGE-BÉBÉ

POUR LES 0 À 12 MOIS

Les mardis, de 9h30 à 11h
du 15 novembre au
13 décembre 2022

Coût:
25 $
pour la session

Adhésion membre requise

Bibliothèque municipale
à St-Basile

Informations et inscriptions
418 873-4557 ou info@cerfvolantdeportneuf.org

GUIDE DES COURS OFFERTS

FORMATIONS

FORMATION PRÉVENTION SECOURS

Formation « Prêts à rester seuls !» (pour les jeunes de 9 ans et plus ou ayant terminé la 3e année)

Cette formation a comme objectif d'apprendre aux jeunes les techniques de base en secourisme et de leur permettre d'acquérir les compétences nécessaires afin qu'ils puissent assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision d'un parent ou d'un adulte de confiance

Horaire	***Lieu***	***Coût***	***Inscription***
Vendredi 25 novembre 9h à 15h	Bibliothèque Au fil des mots	60 $ par enfant	En ligne

Formation « Gardiens avertis » (Pour les jeunes de 11 à 15 ans)

Ce cours couvre une vaste gamme de sujets, allant de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership, en passant par ce que l'on attend de la part des gardiennes et gardiens d'enfants. Le cours Gardiens avertis approfondira et renforcera leur sentiment de responsabilité.

Horaire	***Lieu***	***Coût***	***Inscription***
Vendredi 9 décembre 8h30 à 16h30	Bibliothèque Au fil des mots	60 $ par enfant	En ligne

ART - MAQUILLAGE

Cours de maquillage d'Halloween - Activité parent - enfant

Avec une maquilleuse professionnelle, vous pourrez expérimenter différentes techniques de maquillage d'Halloween.

Horaire	***Lieu***	***Coût***	***Inscription***
Date à venir	Bibliothèque Au fil des mots	Coût à confirmer	En ligne

GUIDE DES COURS OFFERTS

YOGA

YOGA ICI ET MAINTENANT PAR CAROLINE BERGERON

Yoga stabilité

Cours pour adultes ayant déjà pratiqué quelques sessions de yoga. Postures, respirations et relaxation.

Horaire	Lieu	Coût	Inscription
Lundi 19h à 20h15 Dès le 19 septembre	Salle du 2e étage Édifice Caron	115 $ /12 cours	En ligne

Yoga maturité

Vous explorerez des postures douces avec des thèmes menant à une plus grande intériorisation. Mudra, relaxation, techniques de respiration et mantras seront abordés.
Idéal pour les gens retraités, mais accessible à toutes les personnes à la recherche d'une approche méditative et tranquille.

Horaire	Lieu	Coût	Inscription
Jeudi 9h30 à 10h45 Dès le 22 septembre	Salle du 2e étage Édifice Caron	115 $ /12 cours	En ligne

ZUMBA

PAR KARINE BERTRAND

Zumba Toning et Zumba Fitness

Un cours qui réunit des exercices de musculation, des exercices cardiovasculaires et des mouvements de danse sur des rythmes latins ensoleillés.

Horaire	Lieu	Coût	Inscription
Jeudi à 18h45 Dès le 22 septembre	Gymnase Centre Ernest-J.-Papillon	100$ pour 10 cours ou 15$ par cours	Réserve ta place 418-283-3874

VIACTIVE

Vie active

Avec l'assistance de bénévoles formés, les participants sont invités à effectuer des exercices au rythme d'une musique entraînante en étant assis ou debout, selon leur condition physique. Cela permet de briser l'isolement, d'avoir un moment de socialisation et surtout un bien-être physique et mental.

Horaire	Lieu	Coût	Pour information
Vendredi Dès le 23 septembre 9h à 10h	Gymnase Centre Ernest-J.-Papillon	GRATUIT	418-329-3304 poste 923

GUIDE DES COURS OFFERTS

CARDIO-INTERVALLES

Cardio-intervalles

Vous souhaitez renforcer votre masse musculaire et votre cardio? Ce cours est parfait pour vous! Une série d'exercices répétés par intervalles, certains effectués à l'aide de poids, vous permettra de travailler différentes parties de votre corps et d'améliorer votre capacité cardiovasculaire. Accessible aux débutants puisque plusieurs variantes des exercices vous seront offertes tout au long du cours.

Matériel requis : serviette, tapis en mousse style yoga et bouteille d'eau

Horaire	***Lieu***	***Coût***	***Inscription***
Mardi 18h00 à 19h00 Dès le 20 septembre	Gymnase Centre Ernest-J.-Papillon	70 $ pour 10 cours	En ligne

MISE EN FORME
50 ANS ET +

Mise en forme

Ce cours s'adresse aux gens de 50 ans et plus déjà actifs ou qui désirent débuter l'entraînement. Le cours de mise en forme comprend une période d'échauffement, de travail cardiovasculaire, de travail musculaire et d'étirements. Les exercices sont adaptés à la condition physique de chacun des participants et plusieurs variations de mouvements sont proposées afin de faciliter l'exécution de ceux-ci. Ce cours nécessite un tapis d'entraînement.

Horaire	***Lieu***	***Coût***	***Inscription***
Mardi 11 h 45 à 12 h30 Dès le 20 septembre	Gymnase Centre Ernest-J.-Papillon	144 $ pour 12 cours	En ligne sur Accès-Cité Loisir ou avec l'achat d'une carte de membre*

* La carte de membre vous donne accès à plusieurs cours dans le comté de Portneuf. Voir le site internet https://plateforme.janiebellemare.com/ pour tous les détails.

ANGLAIS
PAR SANTIAGO BRITO

Cours d'anglais

Ce cours est un cours d'introduction à l'anglais mettant l'accent sur les compétences en communication orale et écrite qui donne un aperçu des différents aspects de la langue. Vous participerez à un cours interactif dans lequel la participation active en classe est essentielle pour développer la maîtrise de la langue.

Horaire	***Lieu***	***Coût***	***Inscription***
Lundi 18h30 à 19h30 Dès le 19 septembre	Bibliothèque	100$ pour 10 cours	En ligne

GUIDE DES COURS OFFERTS

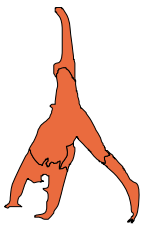
MINI-GYMNASTIQUE
3 À 5 ANS

Mini-Gymnastique

La mini-gymnastique est un cours amusant et divertissant. Accentué par des séries de mouvements techniques adaptés, précis et sécuritaires, ce cours permet à l'enfant d'améliorer sa concentration, sa souplesse, son maintien ainsi que sa synchronisation.

Horaire	***Lieu***	***Coût***	***Inscription***
Jeudi de 17h à 17h45 Dès le 22 septembre	Gymnase Centre Ernest-J.-Papillon	110$ pour 10 cours	En ligne

GYMNASTIQUE
6 À 8 ANS



Gymnastique

Ce cours permettra aux enfants de faire l'acquisition de souplesse, d'équilibre et de conscience corporelle. Les jeunes apprendront des acrobaties au sol ainsi qu'une base de sauts et de mouvements de coordination. Ce cours est développé selon les éléments demandés par la fédération de gymnastique du Québec et adapté au niveau de chaque enfant, donc chacun d'entre eux pourra progresser à son propre rythme. Les intervenants de cette discipline possèdent leur PNCE en gymnastique.

Horaire	***Lieu***	***Coût***	***Inscription***
Jeudi de 17h45 à 18h35 Dès le 22 septembre	Gymnase Centre Ernest-J.-Papillon	110$ pour 10 cours	En ligne

CUISINE COLLECTIVE

Cuisine collective

Une cuisine collective est un regroupement de personnes qui mettent en commun leur temps et compétences pour confectionner des plats économiques, sains et appétisants à rapporter chez soi. Le tout est coordonné par une passionnée de cuisine qui saura vous aider avec plusieurs trucs et astuces, à planifier et cuisiner ces repas diversifiés.

Les personnes interessées sont invitées à communiquer avec le service des loisirs au 418-329-2204 poste 923 pour témoigner leur intérêt et faire part de leurs disponibilités.

ACTIVITÉS EN PRATIQUE LIBRE

BADMINTON / PICKLEBALL

Pour le plaisir de jouer et de bouger, que vous soyez débutant ou expert. Le participants peuvent faire de la pratique libre ou s'organiser des parties amicales.

*Disponibilité du terrain sujet à changement**

Horaire
Lundi, mercredi et jeudi
13 h à 15 h
Samedi de 9h à 12h

Lieu
Gymnase
Centre Ernest-J.-Papillon

Coût
Gratuit

Inscription
Accès libre
Réservation de terrain requise

MINI-GYM 0-5 ANS

Le mini-gym 0-5 ans est un espace de jeu libre adapté pour les 0-5 ans. Le matériel est mis à votre disposition. Les parents sont responsables du bon déroulement.

Horaire
Jeudi
8h30 à 11h

Lieu
Gymnase
Centre Ernest-J.-Papillon

Coût
Gratuit

Inscription
Accès libre

SALLE D'ENTRAINEMENT

La salle d'entraînement dispose d'une variété d'appareils cardiovasculaires et musculaires. N'hésitez pas à contacter Janie Bellemare qui offre un service d'entraînement privé ainsi que la création de programmes d'entrainement adapté à vos besoins ($). Voir page suivante pour les détails.

Horaire
Lundi au vendredi
7h30 à 21h
Samedi de 9h à 12h

Lieu
Centre Ernest-J.-Papillon

Coût
5$ pour 1 fois
25$ pour 1 mois
120$ pour 6 mois
200$ pour 12 mois

Inscription
En ligne ou en argent comptant sur place

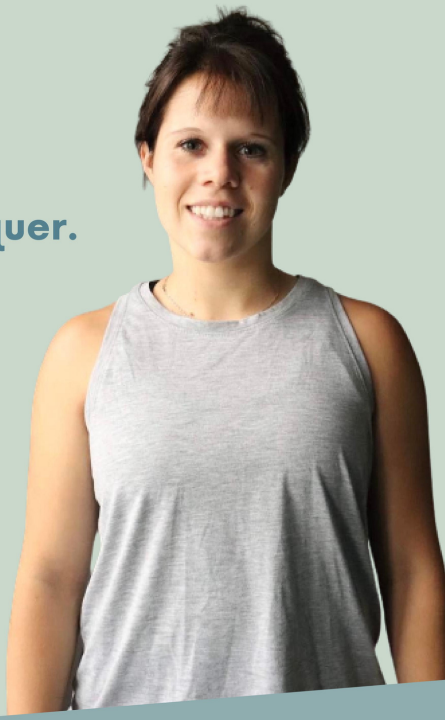
PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

Nouveaux services

JANIE BELLEMARE
Au sommet de votre performance

SAINT BASILE
RÉGION PORTNEUF

Entraînements privés
35 minutes : 35$
45 minutes : 45$
60 minutes : 55$
*Des frais de déplacement peuvent s'appliquer.
*15$ de plus par personne supplémentaire.



Programmes d'entraînements
1 programme : 50$
2 programmes : 90$
3 programmes : 125$
4 programmes : 155$
5 programmes : 180$
6 programmes : 200$

Prix incluant les taxes!

Entraînement en groupe pour les entreprises ou pour des évènements
60$ par cours
*Des frais de déplacement peuvent s'appliquer.

819-448-4556

HORAIRE LOISIRS
AUTOMNE 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Salle d'entraînement 7h30 à 21h	**Salle d'entraînement** 7h30 à 21h	**Salle d'entraînement** 7h30 à 21h	**Salle d'entraînement** 7h30 à 21h	**Salle d'entraînement** 7h30 à 21h	**Salle d'entraînement** 9h à 12h	Salle d'entraînement **À venir**
Badminton et Pickleball 13h à 15h	**Massage-bébé** 9h30 à 11h Dès le 15 novembre	**Badminton et Pickleball** 13h à 15h	**Mini-gym** 8h30 à 11h	**Viactive** 9h à 10h	**Badminton et Pickleball** 9h à 12h	
Anglais 18h30 à 19h30	**Mise en forme 50 ans et plus** 11h45 à 12h30	**Bibliothèque** 13h30 à 15h15	**Yoga Maturité** 9h30 à 10h45			
Karaté pour toute la famille 18h30 à 19h30	**Danse country pop Ultra-débutant** 13h à 13h45	**Danse country pop Débutant** 18h30 à 19h15	**Badminton et Pickleball** 13h à 15h			
Karaté pour adulte et junior 19h30 à 21h	**Danse country pop Débutant** 13h45 à 14h30	**Danse country pop Novice** 19h15 à 20h	**Mini-Gymnastique 3 à 5 ans** 17h à 17h45			
Jiu-Jitsu pour adulte et junior 19h30	**Danse country pop Novice** 14h30 à 15h15	**Danse country pop Intermédiaire** 20h à 20h45	**Gymnastique** 6 à 8 ans 17h45 à 18h35			
Yoga stabilité 19h à 20h15	**Danse country pop Intermédiaire** 15h15 à 16h	**Danse country pop Avancé** 20h45 à 21h30	**Bibliothèque** 18h30 à 20h15			
	Cardio-intervalles 18h à 19h	**Iaïdo** 19h à 20h30	**Zumba** 18h45			
	Bibliothèque 18h30 à 20h15		**Dekhockey** 20h à 22h			
	Dekhockey 20h à 22h					

L'horaire est sujet à changement. Les plages horaires activités parascolaires s'ajouteront sous peu à cet horaire. Restez à l'affût en suivant la page Facebook : Service des loisirs de Saint-Basile. Pour toutes questions, vous pouvez également communiquer avec Hélène Mc Hugh au 418-329-2204 poste 923.

SAINT BASILE

ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

EN COLLABORATION AVEC L'ÉCOLE DES TROIS-SOURCES

ACTIVITÉS PARASCOLAIRES AUTOMNE 2022

SAINT BASILE

Mini-gymnastique
3 à 5 ans

Gymnastique
6 à 8 ans

Multisports
1-2-3ème année

Danse country-pop
1ère à 6ème année

DBL Ball
3-4-5-6ème année

Activités artistiques
4-5-6ème année

Mini-chefs
4-5-6ème année

***Inscriptions du 15 au 25 septembre. La programmation détaillée sera disponible vers la mi-septembre. Surveillez la page Facebook du service des loisirs pour les détails. Un courriel sera également envoyé via l'école. D'autres cours pourraient s'ajouter à la programmation.**

****Pour les activités Mini-gymnastique et Gymnastique, les inscriptions se déroulent du 6 au 15 septembre et les cours débutent le 22 septembre. Inscriptions en ligne.**

BIBLIOTHÈQUE AU FIL DES MOTS

41, AVENUE CARON

HORAIRE

Mardi : 18H30 À 20H15
Mercredi : 13h30 à 15h15
Jeudi : 18h30 à 20h15

SERVICES OFFERTS À VOTRE BIBLIOTHÈQUE :

- Plus de 6000 volumes disponibles sur place
- Nouveautés chaque mois
- Livres et revues numériques
- Prêt entre bibliothèque
- Accès à plus de 10 Musées
- Accès à Généalogie Québec
- Heure du conte en pyjama chaque mois
- et plus encore !

Suivez-nous sur Facebook : Bibliothèque Au fil des mots

SAINT BASILE

ACTIVITÉS À VENIR

Plusieurs autres activités s'ajouteront au cours des prochaines semaines. Surveillez la page facebook du Service des loisirs de Saint-Basile pour plus de détails.

- 11 septembre : Épluchette interculturelle Parc de l'avenue du Centre Nature 11h à 15h
- 17 septembre : Souper/soirée 50 ans du club FADOQ
- 24 septembre : Saint-Basile fête sa ville - Centre Ernest-J.-Papillon
- 26 septembre : Collecte de sang - Centre Ernest-J.-Papillon
- 1er octobre : Marché aux puces au Centre Ernest-J.-Papillon
- 3 octobre : Élections provinciales - Centre Ernest-J.-Papillon
- 29 octobre : Activité d'Halloween
- 5 novembre : Souper de la Fondation Mélanie-Moïse
- 2 décembre : Illumination du sapin de Noël et spectacle de Noël - Église
- 4 décembre : Marché de Noël
- 10 décembre : Rallye de Noël

BÉNÉVOLAT ET ORGANISMES

Les organismes et comités sont très nombreux et diversifiés à Saint-Basile. C'est une chance pour les citoyens d'avoir toutes ces ressources. Il est important de se rappeler que la plupart de celles-ci sont entièrement gérées par des bénévoles. Sans eux, il serait impossible d'avoir une vie communautaire aussi dynamique. Si vous souhaitez vous impliquer et donner un coup de main à ces bénévoles d'exception, n'hésitez pas à communiquer avec les responsables, vous serez accueillis à bras ouverts. C'est d'ailleurs un excellent moyen de rencontrer de nouvelles personnes et de faire une différence positive dans la vie des gens.

Pour connaître les organismes de notre milieu, nous vous invitons à visiter le site internet de la Ville dans la section loisirs - vie communautaire - bénévolat et répertoire des organismes.

www.saintbasile.qc.ca

SAINT-BASILE FÊTE SA VILLE

SAINT-BASILE FÊTE SA VILLE

Accueil des nouveaux résidents
Fête familiale - Jeux et animation
Épluchette de blé d'inde
Entreprises et organismes présents
Prix de participation et plus encore !

** GRATUIT - BIENVENUE À TOUS ! **

24 Septembre | 11h à 15h
Centre Ernest-J.-Papillon

Pour information : 418-329-2204 poste 923

SAINT BASILE