



Service des Loisirs de Saint-Basile

PROGRAMMATION HIVER 2018

INSCRIPTION du 22 décembre au 11 janvier 2018

En ligne au : <http://saintbasile.qc.ca/>

Pour informations : 418 329-2204 p.923

COURS DE GYMNASTIQUE 3-5 ans

Professeur : Cathie Paquet
Endroit : Centre Ernest-J.-Papillon
Durée : 10 semaines
Début : Mardi 16 janvier 2018
Heure : 17h30 à 18h15
Coût : 60\$

COURS DE GYMNASTIQUE 6-12 ans

Professeur : Cathie Paquet
Endroit : Centre Ernest-J.-Papillon
Durée : 10 semaines
Début : Mardi 16 janvier 2018
Heure : 18h15 à 19h15
Coût : 70\$

COURS DE KARATE

Début : Lundi 11 septembre 2017
Endroit : Centre Ernest-J.-Papillon
Juniors 5-11 ans: 18h00 à 19h00
Adultes 12 ans et + : 19h à 20h30
Début : Lundi 15 janvier 2018
Coût : 1^{er} enfant : 55\$ - 2^{ème} enfant : 50\$
Adulte : 75\$

COURS DE IAÏDO

Début : Mercredi 24 janvier 2018
Endroit : École des Trois-Sources
Heure : 19h à 20h30
Information et inscription : Roger Alain
Tel : 148 329-3558
Coût : 75\$/ 10 cours ou 10\$/cours

LES DIMANCHE SPORTIFS 6-12 ANS

Professeur : Julien Vézina
Endroit : Centre Ernest-J.-Papillon
Durée : 10 semaines
Heure : 9h à 10h30
Début : 21 janvier
Coût : 50\$

ZUMBA KID *Nouveauté!*

Professeur : Mélissa Perron
Endroit : École des Trois-Sources
Durée : 10 semaines
Heure : 9h à 9h45
Début : Samedi 3 février 2018
Coût : 70\$

MINI GYM POUR LES 0-5 ans. *Nouveauté!*

Le mini gym est un espace de jeu gratuit pour les moins de 5 ans. Les parents pourront faire différents parcours à l'aide des matelas, des modules de motricités ainsi que des ballons. L'activité est gratuite et les parents sont responsables du bon déroulement. Il sera donc possible, chaque samedi matin de 9h à 12h, de venir socialiser autour d'un bon café. Le début est fixé pour le 20 janvier 2018.

Nous réserverons également des plages horaires en matinée pour ceux et celles désirant obtenir ce service. À cet effet, nous vous invitons à suivre le Service des loisirs de Saint-Basile sur facebook pour connaître ces heures disponibles.

*Important de bien valider au 418 329-2204 p 923 ou sur la page facebook du service des loisirs pour s'assurer de la disponibilité du gymnase.

COURS DE ZUMBA TONING

Professeur : Karine Bertrand
Endroit : Centre Ernest-J.-Papillon
Durée : 10 semaines
Début : Jeudi 15 février 2018
Heure : 19h30 à 20h30
Coût : 75\$

COURS DE TURBO KICK *Nouveauté!*

Professeur : Mélissa Perron
Endroit : À venir
Durée : 10 semaines
Début : À venir
Heure : À venir
Coût : 75\$

COURS DE YOGALATES

Le Yogalates est une méthode 2 en 1 qui mixe les vertus relaxantes du yoga et la technique de musculation du Pilates, pour deux fois plus de bénéfices. Le Yogalates est à la fois bon pour le corps et l'esprit. Une séance de Yogalates comprend des exercices de Pilates pour muscler en profondeur et des postures propres au yoga, le tout permettant de gagner en force, en endurance, en souplesse et en stabilité.

Endroit : École des Trois-Sources

Durée : 10 semaines

Heure : 19h45 à 20h45

Début : Lundi 15 janvier 2018

Coût : 95\$ admissible carte privilège Divert danse

<https://divertdanse.com/products/nouveau-carte-privilege> ou (418) 999-4513

COURS DE BOOTCAMP

Entraînement efficace de 45 minutes 2x par semaine visant à améliorer son cardio et son endurance musculaire. Différentes stations seront offertes durant le cours où vous pourrez effectuer à votre rythme les exercices proposés.

POUR TOUS! Sans expérience nécessaire en entraînement.

Mardi et jeudi : 19h30 à 20h15

Endroit : École des Trois-Sources

Durée : 6 semaines

Heure : 19h30 à 20h15

Début : Mardi 16 janvier et jeudi 18 janvier 2018

Coût : 95\$ admissible carte privilège

Qu'est-ce que la PASSE PRIVILÈGE?

Un accès FLEXIBLE à vos cours préférés, c'est possible! Venez quand vous voulez, où vous voulez, au cours que vous désirez! Aucune réservation nécessaire dans les classes. La carte PRIVILÈGE vous offre l'accès à plusieurs cours par semaine au choix à **Pont-Rouge, Donnacona et Saint-Basile.**

COURS DE STRETCHING ET TONUS

Inspiré du YOGA et du PILATES, vous découvrirez le secret d'une meilleure posture au quotidien en effectuant des exercices variés qui permettront d'améliorer grandement votre condition physique. L'atteinte d'une meilleure souplesse articulaire et musculaire vous permettra sans aucun doute de prévenir les blessures et diminuer la douleur.

Excellent programme pour les retraités!

Endroit : Centre Ernest -J.-Papillon

Durée : 8 semaines

Heure : 9h30 à 10h30

Début : Lundi 15 janvier 2018

Coût : 75\$

COURS DE DANSE COUNTRY

Une nouveauté qui saura vous plaire! Apprenez à maîtriser les routines des meilleures chansons de la musique Country d'hier à aujourd'hui en suivant pas à pas votre professeure dynamique qui saura vous transmettre sa passion de la danse. L'essayer, c'est l'adopter!

Endroit : Centre Ernest-J.-Papillon

Durée : 8 semaines

Heure : 13h30 à 14h30

Début : Jeudi 18 janvier 2018

Coût : 75\$

COURS D'ESPAGNOL DÉBUTANT

Des cours axés sur la conversation et la communication, selon vos besoins. Vous saurez vous débrouiller pour vous présenter, commander dans un restaurant, vous retrouvez dans une ville, conjuguer les verbes au présent, formuler des phrases usuelles, dire les couleurs, les chiffres jusqu'à 1000 ainsi que les expressions courantes de la vie quotidienne...

Endroit : Centre nature

Durée : 8 semaines

Heure : 9h30 à 11h

Début : Jeudi 18 janvier

Coût : 145\$ matériel fournis

COURS DE VIE ACTIVE

Programme destiné à une clientèle en forme ou désirant améliorer sa condition physique, axé sur la santé cardio vasculaire et misant sur l'équilibre et les exercices de renforcement musculaire. Ce cours est gratuit.

Endroit : Centre Ernest-J.- Papillon

Début : Mardi le 16 janvier et vendredi 19 janvier 2018 de

COURS DE DANSE EN LIGNE

Ce cours vous fera voyager parmi un vaste univers musical dont le but est de bouger tout en ayant du plaisir.

Aucune expérience n'est requise. Les danses vous seront apprises pas à pas dans un environnement convivial et dynamique.

Excellent pour se garder en forme, rencontrer d'autres personnes ou pour le plaisir de la danse.

Professeur : Divertdanse

Endroit : Centre Ernest-J.-Papillon

Durée : 8 semaines

Heure : 13h30 à 14h30

Début : Lundi 15 janvier 2018

Coût : 75\$

COURS DE ZUMBA

Professeur : Karine Bertrand

Endroit : Centre Ernest-J.-Papillon

Durée : 10 semaines

Heure : 19h30 à 20h30h

Début : Jeudi 15 février 2018

Coût : 75\$



COURS DE YOGA TRADITIONEL DÉBUTANT *Nouveauté!*

Professeur : Anouk Thibault

Durée : 13 semaines

Heure : 19h à 20h15

Début : Mercredi 17 janvier 2018

Coût : 115\$

Matériel requis : tapis de sol

COURS DE YOGA 50 ans et plus DÉBUTANT *Nouveauté!*

Professeur : Anouk Thibault

Durée : 13 semaines

Heure : 10h à 11h15

Début : Mardi 16 janvier 2018

Coût : 115\$

Matériel requis : tapis de sol

COURS DE DANSE AVEC L'ÉCOLE FAHRENHEIT *nouveauté!*

Le studio de danse Fahrenheit viendra donner des cours au Centre Ernest-J.-Papillon de Saint-Basile. Voici le lien pour vous y inscrire : <https://www.studiofahrenheit.ca/>

Groupe 3-5 ans

Groupe 6-8 ans

Groupe 9-12 ans

Durée : 12 semaines

12 semaines

12 semaines

Heures : 17h à 18h

18h-19h30

18h-19h30

Début : Mercredi 7 février

Mercredi 7 février

Jeudi 8 février

Voici le lien pour vous y inscrire : <https://www.studiofahrenheit.ca/>

CINÉMA POUR TOUS!

Voici les 2 dates à retenir pour venir visionner un film et manger du bon popcorn!

- Vendredi le 26 janvier à 18h30 au Centre Ernest-J.-Papillon
- Vendredi le 9 février à 18h30 au Centre Ernest-J.-Papillon

Le titre des films seront divulgués sur la page facebook des loisirs

Coût : gratuit

SPECTACLE DE MAGIE

Petits et grands sont invités au spectacle de magie le vendredi 23 février à 19h au Centre Ernest-J.-Papillon.



SOIRÉE DISCO PATIN

Le Service des loisirs en collaboration avec le Local des jeunes invitent tous les enfants à la traditionnelle soirée Patin Disco. Sur place, animation mirage 2000, jeux, kiosque de friandises, café et chocolat chaud.

Vendredi 16 février de 18h30 à 22h.



COURS DE PEINTURE ET ACQUARELLE

Communiquez avec Madame Suzanne Chrétien au 418 329-2687

ACCÈS LOISIRS SAINT-BASILE

Le programme Accès Loisirs s'adresse aux familles à faible revenus. Ce dernier permet donc de bénéficier de cours gratuit parmi une sélection. L'inscription se tiendra au :

Local du Service d'entraide de Saint-Basile

(Sous-sol de l'ancienne Caisse)

310, de l'Église app. 5

418 329-2204 p 923 (Service des loisirs)

Jeudi 11 janvier 2018 de 15 h à 18 h

Vous devez avoir en votre possession une preuve de revenu et une preuve de résidence

