

ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTE (15 ans+)

ZUMBA

Exercices cardio sur des rythmes latins. Un cours entraînant qui vous permet de perdre beaucoup de calories tout en vous amusant !

Horaire : Jeudi de 19 h 05 à 20 h 05
Session : 17 janvier au 7 mars 2013
Lieu : École Saint-Joseph-Spénard
Coût : 85 \$ (R) 119 \$ (N-R)
Professeure : Yadira Samperio



YOGA

Besoin de relaxer. Ce cours vous permettra de décrocher et vous sentir zen avec vous-même.

Horaire : Jeudi de 19h15 à 20h45
Session : 17 janvier au 6 mars 2013
Lieu : Église et centre des loisirs
Coût : 85 \$ (R) 119 \$ (N-R)
Professeure : Suzanne Landry



CARDIO BOXE

Vous cherchez un cours intense qui vous fera perdre des calories. Exercices inspirés des arts martiaux et de la boxe. Combinaisons simples et répétitives de mouvements, demandant peu de coordination. Assure un bon défoilement!

Horaire : Mardi 19 h 40 à 20 h 40
Session : 15 janvier au 5 mars 2013
Lieu : Gymnase de l'école St-Joseph Spénard
Coût : 85 \$ (R) 119 \$ (N-R)
Professeure : Yadira Samperio



ZUMBA GOLD

Ce cours reprend la formule Zumba et en modifie les mouvements et le rythme afin de s'adapter aux besoins des seniors actifs, ainsi qu'à ceux qui commencent leur aventure vers un style de vie plus sain. Une musique latine pétillante (comme la salsa, le merengue, la cumbia et le reggaeton)

Horaire : Mardi 18h35 à 19h35
Session : 15 janvier au 5 mars 2013
Lieu : École Saint-Joseph
Coût : 85 \$ (R) 119 \$ (N-R)
Professeure : Yadira Samperio



ASSOCIATION DE VOLLEYBALL

INSCRIPTION AU GYMNASSE DE L'ÉCOLE

12 décembre 2012 19 h à 21 h

Coût à déterminer à l'inscription

HORAIRE

Lundi (compétitif) - Mercredi (récréatif)
19 h à 21 h 18 h 45 à 22 h



Lorraine Lambert : 450 795-3553
Patrick Vizien : 450 795-3467

ACTIVITÉS CULTURELLES ADULTE (15 ans +)

COURS INFORMATIQUE

Vous aimeriez être à l'aise sur un ordinateur. Savoir comment apprivoiser la technologie et caresser le rêve de surfer sur internet. Apprenez dans un petit groupe de 3 personnes sans stress de performer, mais d'apprendre vraiment.

Horaire : Lundi 18 h à 20 h ou mercredi 13 h à 15 h
Session : 21 janvier au 18 février 2013
Lieu : Centre des loisirs
Coût : 85 \$ (R) 119 \$ (N-R)
Professeur : Mylène Palardy



ATELIER DE CÉRAMIQUE

Toutes les étapes de la fabrication d'une pièce d'argile sont démontrées par l'enseignant, qui offre par la suite un suivi individuel de façon à respecter le mode d'apprentissage de chacun. Réalisation de deux objets en céramique cuits et émaillés.

Horaire : Lundi 13 h à 15 h
Session : 21 janvier au 11 mars 2013
Lieu : Centre des loisirs
Coût : 205 \$ (R) 287 \$ (N-R)
Argile et glaçure fournis



Professeure : Luc Delavigne

GUITARE

Depuis longtemps vous rêver de jouer de la guitare. Laissez-vous tenter! méthode simple et universelle à la portée de tous. Accompagnement rythmique, lecture des accords et des notes. Vous devez posséder votre propre guitare. Pour les débutants, il est préférable d'avoir une guitare classique avec cordes en nylon.

Horaire : Mercredi de 18 h45 à 19 h40
Session : 23 janvier au 27 mars 2013
Lieu : Centre des loisirs
Coût : 150 \$ (R) 210 \$ (N-R)
Professeur : Carlos Lillo-Baeza



ESPAGNOL

Grammaire de base, expression orale, prononciation, conversation et culture. Professeur d'origine espagnole. Ambiance dynamique et décontractée. Petit groupe pour faciliter l'apprentissage.

Horaire : Mercredi de 19 h 45 à 20 h 45
Session : 23 janvier au 27 mars 2013
Lieu : Centre des loisirs
Coût : 176 \$ (R) 247 \$ (N-R)
Professeur : Carlos Lillo-Baeza



PATINOIRE

COURS DE PATINAGE RÉCRÉATIF (4 à 9 ans)

Ce cours est destiné aux enfants qui désirent apprendre à patiner ou améliorer leurs techniques.



Horaire : Samedi 10 h 15 à 11 h (Niveau 1)
Samedi 11 h 15 à 12 h (Niveau 2)

Session : 19 janvier au 16 février 2013

Coût : 30 \$ N-R 42 \$

Entraîneur : Mickaël Hébert



TECHNIQUES DE HOCKEY ET D'ENTRAÎNEMENT

Ce cours s'adresse aux jeunes qui veulent s'entraîner et apprendre des techniques d'arrêt et de patinage arrière. Niveau 3

Horaire : Samedi 9 h à 10 h 15
Session : 19 janvier au 16 février 2013
Coût : 40 \$ N-R 56 \$

Entraîneur : Mickaël Hébert

*Il est important de savoir bien patiner pour intégrer ce groupe. 8 ans et +



HORAIRE DE LA PATINOIRE	
Lundi au jeudi	16 h à 21 h 30
Vendredi	16 h à 23 h
Samedi	10 h 30 à 23 h
Dimanche	10 h 30 à 21 h 30

La patinoire est ouverte selon les conditions climatiques. Veuillez prendre note que lors des tempêtes de neige la patinoire est fermée.

HORAIRE DE LA PATINOIRE DU TEMPS DES FÊTES



22 décembre	10 h 30 à 22 h	1er janvier	Fermé
23 décembre	10 h 30 à 22 h	2 janvier	13 h à 22 h
24 décembre	10 h 30 à 17 h	3 janvier	10 h 30 à 22 h
25 décembre	Fermé	4 janvier	10 h 30 à 22 h
26 décembre	13 h à 22 h	5 janvier	10 h 30 à 22 h
27-28-29-30 déc	10 h 30 à 22 h	6 janvier	10 h 30 à 22 h
31 décembre	10 h 30 à 17 h	7 janvier	10 h 30 à 21 h 30

À partir du 8 janvier, de retour à l'horaire régulière

PROGRAMMATION HIVER 2013

Sport, culture,
loisirs...
Quel est votre
choix?

INSCRIPTIONS LOISIRS

Centre des loisirs
100, rue Bernard, Sainte-Madeleine

12 décembre 2012 10h à 19 h
13 décembre 2012 10h à 16 h

Municipalité de Sainte-Madeleine



INFORMATION
450 795-6240

LA PETITE ACADEMIE

La petite Académie de Sainte-Madeleine est une belle transition pour la rentrée à la maternelle. Dans une atmosphère qui favorisera la croissance et le développement de votre enfant sur le plan social, émotionnel, physique, artistique et intellectuel. Ce programme éducatif s'adresse aux enfants de 3 à 5 ans.

PROGRAMME D'ADAPTATION

2 demi-journée / semaine

Clientèle : Enfant de 3 et 4 ans

Horaire : Lundi et mercredi

Heure : 9 h à 11 h 30

Session : 21 janvier au 21 mars 2013

Relâche : 4 au 8 mars 2013

Coût : 55 \$ à l'inscription

75 \$ (R) 116 \$ (N-R) chèque postdaté 21 janvier 2013

75 \$ (R) 116 \$ (N-R) chèque postdaté 15 février 2013

Professeure : Nathalie Décoste



PROGRAMME TRANSITOIRE

2 jours semaine

Votre enfant aura besoin d'une bonne transition et un champs de compétences adéquat pour affronter la maternelle. Écriture, alphabet, mathématique, et arts plastique, tout ça en s'amusant.



Clientèle : Enfant de 4 et 5 ans

Horaire : Mardi et jeudi

Heure : 9 h à 15 h

Session : 21 janvier au 21 mars 2013

Relâche : 4 au 8 mars 2013

Coût : 60 \$ à l'inscription

125 \$ (R) 187 \$ (N-R) chèque postdaté 21 janvier 2013

125 \$ (R) 187 \$ (N-R) chèque postdaté 15 février 2013

Professeure : Nathalie Décoste

- Des sorties à l'extérieures sont prévues avec la collaboration des parents.
- Places limitées de 10 jeunes par groupe
- Possibilité de prolonger la session en inscrivant votre enfant à la session du printemps du 8 avril a 6 juin 2013, congé du 20 au 24 mai.

ACTIVITÉS CULTURELLES

DESSIN (6 ans et +)

Votre enfant adore dessiner, ce cours permettra à votre enfant d'améliorer ses techniques. Technique simple et facile pour les enfants qui aiment dessiner!!
Thèmes : les animaux

Horaire : Jeudi 18 h 15 à 19 h 15

Session : 24 janvier au 21 mars 2013

Lieu : Centre des loisirs

Coût : 65 \$ (R) 91 \$ (N-R)

Professeur : Francine Cliche, bac Art



Nouveau

ATELIER DE THÉÂTRE (7 ans et +)

Tu aimes faire des spectacles et te mettre dans la peau d'un personnage! Cet atelier est pour toi! Le but de l'atelier est de t'initier au théâtre tout en l'expérimentant. Tu pourras développer ta créativité corporelle et ton imagination. Montage d'une vraie pièce de théâtre. Tout ça en s'amusant!

Horaire : Lundi 18 h 15 à 19 h 15

Session : 21 janvier au 11 mars 2013

Coût : 65 \$ N-R : 91 \$

Professeur : Joakim Lamoureux



GARDIEN AVERTIS (11 ans et +)

Ce cours te permettra d'agir en toute sécurité avec les enfants qu'ils te seront confiés. Certifié par la Croix-Rouge Canadienne.

Horaire : 9 h à 16 h

Session : Samedi 19 janvier 2013

Lieu : Centre des Loisirs

Coût : 40 \$ (R) 56 \$ (N-R)

* Manuel, trousse, carte : 14,95 \$/personne (payable la journée même à l'instructeur)



GUITARE (7 ans et +)

Tu aimerais apprendre un instrument de musique qui t'aidera à composer des mélodies. Méthode simple et accompagnement rythmique, lecture des accords et des notes. Chaque élève doit apporter sa propre guitare. Pour les débutants, il est préférable d'avoir une guitare classique avec cordes en nylon.

Horaire : Mercredi de 18 h à 18 h 45

Session : 23 janvier au 27 mars 2013

Lieu : Centre des loisirs

Coût enfant: 140 \$ (R) 196 \$ (N-R)



ACTIVITÉS SPORTIVES

DANSE HIP HOP(7-14 ans)

Tu as envie de bouger avec tes amis, apprendre à danser de façon cool!! On t'attends, on est là, à côté de chez toi!! Viens danser comme dans les vidéoclips. Ce cours s'adresse autant aux garçons qu'aux filles.

Horaire : Vendredi 18 h 30 à 19 h 30 (7-9 ans)

Vendredi 19 h 45 à 20 h 45 (10-14 ans)

Session : 25 janvier au 29 mars 2013

(relâche le 8 février et 8 mars)

Coût : 80 \$ N-R. 112 \$

Lieu : Gymnase de l'école St-Joseph-Spénard

Professeur : Julie Turcotte



Nouveau

GYM MASTER (7 à 12 ans)

Gymnastique récréative, sauts avec mini-trampoline, acrobaties au sol : roues, saltos.

Horaire : Mardi de 17h30 à 18h30

Session : 22 janvier au 12 mars 2013

Lieu : École Saint-Joseph-Spénard

Coût : 85 \$ (R) 119 \$ (N-R)

Insctructeur : Carlos Rocheleau



SOCCER INTÉRIEUR (5-9 ans)

Améliore les techniques et les astuces du soccer. Tu seras préparé pour la prochaine saison d'été.

Horaire : Samedi 9 h à 10 h

Session : 26 janvier au 16 mars 2013

Lieu : École St-Joseph-Spénard

Coût : 80 \$ (R) 112 \$ (N-R)

Professeur : Pablo Alejandro Chavarini

KARATÉ (6 ans et plus)

Le karaté est une discipline dont les techniques visent à se défendre au moyen de différentes parties du corps. Ce cours permettra d'acquérir un contrôle de soi, une discipline et de la coordination.

Horaire : Samedi de 12h45 à 14h

Session : 26 janvier au 16 mars 2013

Lieu : École Saint-Joseph

Coût : 92 \$ (R) 129 \$ (N-R)

Professeur : Sylvain Beaudry

* **possibilité parent-enfant**



ACTIVITÉS PARENTS-ENFANTS

ATELIER SAUTE-MOUTON (2-5 ANS)

Votre enfant bouge beaucoup, vous aimerez cet atelier qui favorisera sa motricité tout en vous amusant avec lui. Une petite atelier où il vous permettra de vous amuser avec votre enfant dans l'univers d'un gymnase.



Groupe	Âge	Horaire	Coût	N-R
GAZELLE	2-3 ans	Sam 10h15 à 10h45	70 \$	98 \$
KANGOUROU	4-5 ans	Sam 11h à 11h45	70 \$	98 \$

Mes premières activités gymnase

Session : 26 janvier au 16 mars 2013

Lieu : Gymnase de l'école St-Joseph-Spénard

Professeure : Sabrina Ste-Marie, kinésiologue



Nouveau

LES CROQUE-NOTES (3-7 ANS)

Votre enfant aime la musique? Il adora ce cours!! Ce cours permettra à votre enfant de développer son côté artistique : chant, percussion et exploration des divers traits de la musique. Dans une ambiance décontractée et dynamique.

Divisé par groupe

Horaire : Dimanche

10 h 30 à 11 h 15

Session : 27 janvier au 17 mars 2013

Lieu : Centre des Loisirs

Coût enfant : 65 \$ (R) 91 \$ (N-R)

Professeure : Mylène Parlady



ZUMBA PARENT-ENFANT (7-13 ans)

Venez vous amuser avec vos enfants!! Danser, bouger sur des rythmes latins.

Horaire : Jeudi de 18h15 à 19h00

Session : 17 janvier au 7 mars 2013

Lieu : École Saint-Joseph-Spénard

Coût enfant : 55 \$ (R) 77 \$ (N-R)

Coût adulte : 77 \$ (R) 108 \$ (N-R)

Professeure : Yadira Samperio

