

DÉCEMBRE 2018 | VOLUME 01 | NUMÉRO 02

VIVRE LES LOISIRS



PROGRAMMATION HIVERNALE

Inscrivez-vous

Quoi faire durant la semaine
de relâche



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS HIVER 2019

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Pour s'inscrire, deux options s'offrent à vous :

En ligne st-charles-borromee.org / Services en ligne
Numéro de loisir obligatoire.

En personne au Service des loisirs situé au 10, rue Pierre-De Coubertin
Aucun argent comptant accepté.
Preuve de résidence exigée.

Inscription tardive: frais de 10 \$

Non-résidents : montant additionnel de 15 \$ pour chaque inscription

Politique de paiement en 3 versements

Vous pouvez vérifier auprès du Service des loisirs si vous êtes admissible.

Remboursement ou annulation

L'annulation d'une inscription est possible 2 jours ouvrables avant le début de l'activité s'il s'agit d'une raison médicale ou d'un déménagement. Si tel est le cas, contactez le Service des loisirs le plus tôt possible. Des conditions s'appliquent.

Une activité peut être annulée si le nombre de participants est insuffisant.

Inscription : du 7 au 10 janvier, de 13 h 30 à 16 h et de 19 h à 21 h et le 11 janvier, de 13 h 30 à 16 h

ACTIVITÉS PHYSIQUES

ZUMBA FITNESS

Sur des rythmes latino-américains et du monde, des chorégraphies amusantes qui sollicitent le corps complet : cardio, muscles, coordination et bien plus!

Ados et adultes

Mardi | 19 h à 20 h | 72 \$

École Lorenzo-Gauthier

Début : 15 janvier | Durée : 12 semaines

Responsable : Monika Fortin

ZUMBA GOLD

Diverses chorégraphies de danse et divers mouvements adaptés aux personnes qui désirent se remettre en forme.

Adultes

Lundi | 13 h 15 à 14 h 15 | 60 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 14 janvier | Durée : 12 semaines

Responsable : Audrey Billaudeau

Note : Il n'y a pas de cours le 1^{er} avril

CARDIO-MUSCU 55

Enchaînements de mouvements aérobiques et fonctionnels effectués en continu ou par intervalles (effort/repos), qui utilisent le poids corporel ou de petits poids (petites charges) pour stimuler votre énergie de base et améliorer votre capacité cardio-respiratoire et votre endurance musculaire.

Adultes

Mercredi | 9 h à 10 h | 84 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 16 janvier | Durée : 12 semaines

Responsable : En Corps

Note : Il n'y a pas de cours le 23 janvier

STRETCHING

Pour développer la souplesse corporelle ou préparer le corps à l'exercice et favoriser la récupération.

Adultes

Mardi | 10 h 30 à 11 h 30 | 84 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 15 janvier | Durée : 12 semaines

Responsable : En Corps

Note : il n'y a pas de cours le 19 février

COURT-CIRCUIT

Entraînement sous forme de circuit, où vous aurez l'occasion de pratiquer à la fois des exercices musculaires et cardiovasculaires avec un minimum de matériel. Ce cours est une façon motivante et efficace de se remettre en forme.

Adultes

Mercredi | 18 h à 19 h | 84 \$

École Lorenzo-Gauthier

Début : 16 janvier | Durée : 12 semaines

Responsable : Maude Carroll

Matériel requis : Tapis d'exercice de style yoga

POUNDFIT STICK

Un entraînement efficace et innovateur pour brûler des calories tout en s'éclatant sur la musique. Cette activité combine cardio, conditionnement physique et mouvements inspirés du Yoga et du Pilates, tout en utilisant les Ripstix®, qui sont des baguettes spécialement conçues pour rythmer les mouvements et ajouter une musicalité.

Adultes

Jeudi | 19 h 30 à 20 h 25 | 72 \$

École Sainte-Marie

Début : 17 janvier | Durée : 12 semaines

Responsable : Annie Fortin

Matériel requis : Tapis de yoga et serviette

VINIYOGA

Par les mouvements, en harmonie avec la respiration, la présence à son corps permet d'entendre la voix intérieure qui guide à chaque instant. Accessible à toute personne qui veut vivre le cœur léger et en paix.

Adultes

Mardi | 19 h à 20 h 15 | 144 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 29 janvier | Durée : 12 semaines

Responsable : Lucie Geoffroy

Matériel requis : Tapis de yoga

TAI CHI CHUAN – Débutant

Un art martial, une gymnastique douce, une méditation en mouvements lents, interpellant la souplesse, la concentration et les muscles. L'élève est amené à vivre l'instant présent.

Adultes

Jeudi | 9 h à 10 h | 120 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 17 janvier | Durée : 12 semaines

Responsable : Alain Hébert

KARATÉ pour tous

Pour apprendre les mouvements et le respect des règles inhérentes du karaté, pour améliorer la coordination et la concentration.

Initiation : jeudi | 18 h à 19 h

Débutant et avancé : jeudi | 19 h à 20 h 30

60 \$/enfant | 60 \$/adulte

90 \$/parent-enfant

École Lorenzo-Gauthier

Début : 17 janvier | Durée : 10 semaines

Responsable : Daniel Brunette

COURS DE PATIN – DÉBUTANT

Dans ce cours, les enfants auront l'occasion de connaître les techniques de base pour apprendre à patiner.

Enfants de 3 à 6 ans

Samedi | 9 h à 10 h | 75 \$

Parc Casavant-Desrochers

Début : 12 janvier | Durée : 5 semaines

Responsable : Para'S'Cool

Matériel requis : Patins et casque obligatoire

Note : il n'y a pas de cours le 19 janvier

COURS DE PATIN – INTERMÉDIAIRE

Dans ce cours, les enfants auront l'occasion de pratiquer et d'améliorer les techniques de base en patin.

Enfants de 6 à 8 ans

Samedi | 10 h à 11 h | 75 \$

Parc Casavant-Desrochers

Début : 12 janvier | Durée : 5 semaines

Responsable : Para'S'Cool

Matériel requis : Patins et casque obligatoire

Note : il n'y a pas de cours le 19 janvier

HOCKEY COSOM LIBRE

Apportez votre équipement et venez jouer de façon libre au hockey cosom. Les équipes seront faites sur place avant le début de chaque soirée, parmi les joueurs présents. Aucune inscription n'est possible sur place.

Adultes

Vendredi | 19 h à 21 h | 30 \$

École Lorenzo-Gauthier

Début : 18 janvier | Durée : 12 semaines

Matériel requis : Bâtons en plastique seulement, lunettes de sécurité obligatoires.

Note : Il n'y a pas d'hockey cosom le 29 mars

SPORTS DE RAQUETTE

PICKLEBALL LIBRE

Un sport de raquette qui combine des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table. Cours libre pour venir jouer avec tous les membres de la famille.

Ados et adultes

Lundi | 19 h à 21 h | 25 \$ par personne

École Lorenzo-Gauthier

Début : 14 janvier | Durée : 10 semaines

Matériel requis : Espadrilles non marquantes et votre équipement

Note : il n'y a pas de cours le 1^{er} avril

BADMINTON LIBRE | 1 H

La location s'effectue par terrain, que vous jouiez en double ou en simple. Une seule personne du groupe effectue la réservation.

Jour/horaire	Endroit	Début
Lundi, 19 h à 20 h	École Sainte-Marie	14 janvier
Lundi, 20 h à 21 h	École Sainte-Marie	14 janvier
Mardi, 19 h à 20 h	École Sainte-Marie	15 janvier
Mardi, 20 h à 21 h	École Sainte-Marie	15 janvier

70 \$ pour 2 personnes ou 140 \$ pour 4 personnes

Durée : 10 semaines

Matériel requis : Espadrilles non marquantes et votre équipement

Note : il n'y a pas de cours le 1^{er} avril

ACTIVITÉS DE PERFECTIONNEMENT

COURS D'ANGLAIS INTERMÉDIAIRE

Conçu pour les gens ayant une base en anglais et qui souhaitent approfondir leurs connaissances.

Adulte

Mercredi | 19 h à 21 h | 90 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 16 janvier | Durée : 10 semaines

Responsable : Dave Rooney

Matériel requis : Recueil de notes de cours (15–20 \$)

ÉVEIL À LA MUSIQUE

Comprendre et apprendre la musique tout en s'amusant par le biais de chansons et jeux musicaux.

Groupe 1 | 2 à 4 ans : Samedi | 9 h à 9 h 45

Groupe 2 | 5 à 7 ans : Samedi | 10 h à 10 h 45
96 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 19 janvier | Durée : 8 semaines

Responsable : Studio tricycle

ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE NIVEAU 1

Perfectionnement de la prononciation et de l'intonation des mots, expression orale, formules de salutation, chiffres, etc.

Ados et adultes

Lundi | 18 h 45 à 20 h 15 | 70 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 14 janvier | Durée : 10 semaines

Responsable : Ana-Maria Jaramillo

Matériel requis : Livre *Penser y aprender 1*

Note : Il n'y a pas de cours le 1^{er} avril

ATELIERS D'ÉCRITURE

Exploration littéraire pour renouer avec sa créativité grâce à des exercices d'écriture simples et concrets.

Adulte

Dimanche (aux deux semaines) | 13 h 30 à 16 h | 175 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 10 février | Durée : 5 semaines

Responsable : Jonathan Harnois

Matériel requis : Cahier et stylo

Note : le cours du 24 février se tiendra de 18 h à 20 h 30

INITIATION À LA GUITARE ACOUSTIQUE

Initiation aux bases techniques et musicales de l'instrument. Apprentissage de chansons simples du répertoire populaire.

Groupe 1 | 9 ans à 16 ans : jeudi | 18 h 30 à 19 h 30

Groupe 2 | 18 ans à 50 ans : jeudi | 19 h 30 à 20 h 30
160 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 17 janvier | Durée : 8 semaines

Responsable : Studio Tricycle

Matériel requis : Guitare acoustique. Location disponible avec frais supplémentaire

ATELIERS DE COMMUNICATION GESTUELLE POUR BÉBÉ

Pour mieux comprendre son bébé, le stimuler et améliorer ses apprentissages, tout en renforçant le lien d'attachement. En cadeau: mini-dictionnaire et son accès en ligne.

Parent-bébé (jusqu'à 20 mois)

Jeudi 24 janvier, 14 février et 14 mars | 9 h 30 à 10 h 30
80 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Responsable : Audrey Ducass

SECOURISME

PRÊTS À RESTER SEULS

Techniques de base en secourisme adaptées pour les jeunes.

9 ans et plus (3^e année du primaire complétée)

Vendredi 22 février | 9 h à 15 h | 40 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Responsable : Nancy Riquier

Matériel requis : Lunch froid, deux collations et un crayon

GARDIENNES ET GARDIENS AVERTIS

Formation portant sur les droits et devoirs en cas d'urgence, les premiers soins, le développement, les problèmes de comportement et les soins donnés à l'enfant.

11 ans et plus

Mardi 5 mars | 9 h à 16 h 30 | 40 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Responsable : Nancy Riquier

Matériel requis : Lunch froid, deux collations, un crayon et une poupée

PREMIERS SOINS ET RCR

Formation donnée en deux après-midi, portant sur les techniques de réanimation cardio-respiratoire.

Adultes

Samedi 23 mars et dimanche 24 mars | 13 h à 17 h

Résidents : 5 \$ | Non-résidents : 25 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Responsable : Jonathan Martel

HÉROS EN 30

Formation d'une heure, réservée aux résidents charlois, pour apprendre les techniques de base de premiers soins.

Ados et adultes | Gratuit

Dimanche 17 mars | 13 h et 17 h (lors de l'inscription, vous devrez choisir la plage horaire selon les disponibilités)

Centre communautaire Alain-Pagé

Responsable : Jonathan Martel

PROGRAMMATION JEUNESSE

Activités encadrées s'adressant principalement aux enfants de 5 à 9 ans. La présence des parents n'est pas requise.

CLUB DES P'TITS CHARLO

Le Club des p'tits Charlo... c'est une série d'activités diversifiées et étonnantes, à une fraction du prix! Ce sont des rencontres privilégiées avec Charlo et des activités exclusives.

L'adhésion au Club des p'tits Charlo inclut :

- **Les 5 activités de la programmation jeunesse**
- **Prise de photo personnalisée avec Charlo**
- **Chèque-cadeau de 5 \$ à L'Entre-Jeux**
- **Visite VIP à la caserne de pompiers et remise du cahier d'activités thématiques Charlo, l'apprenti pompier (exclusif aux membres)**

Résidents : 65 \$ | Non-résidents : 130 \$

Toutes les activités se déroulent au centre communautaire Alain-Pagé, de février à mai 2019

1 VIVE LES BULLES*

Présentation d'un spectacle de bulles, atelier de fabrication d'une baguette à bulles et atelier de sculpture de bulles!

Samedi 2 février | 9 h 30 à 10 h 45

Résidents : 17,50 \$ | Non-résidents : 35 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Responsable : Florian Charreau

2 KOKOLEGO*

Atelier de construction de Lego. L'adhésion au Club des p'tits Charlo comprend le choix d'un atelier de Lego parmi les 3 suivants. Les autres ateliers sont aussi disponibles « à la carte ».

Samedi 2 mars

10 h à 11 h 30 : Le monde de Lego City and Friends

12 h 30 à 14 h : Le monde de Star Wars

14 h 30 à 16 h : Le monde de Harry Potter

Résidents : 17,50 \$/atelier | Non-résidents : 35 \$/atelier

Centre communautaire Alain-Pagé

Responsable : KOKOLEGO

3 MUSIQUE DU MONDE*

Expérimentation d'instruments de musique issus de différentes cultures : balafon, djembé, aboyé, fuya, bâton de pluie et plus encore.

Samedi 6 avril | 9 h 30 à 11 h

Résidents : 17,50 \$ | Non-résidents : 35 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Responsable : Daniel Prenoveau

4 CLUB DES PETITS DÉBROUILLARDS*

Des expériences spectaculaires, des réactions étonnantes, des mélanges surprenants... Rien de moins pour apprendre les règles de base de la chimie.

Samedi 27 avril

9 h à 10 h 30: Apprentis chimistes (5 à 7 ans)

10 h 45 à 12 h 15: Mélanges épatants (8 ans et plus)

Résidents : 17,50 \$ | Non-résidents : 35 \$

Centre communautaires Alain-Pagé

Responsable : Technoscience

*Possibilité de s'inscrire la journée même de l'activité, s'il y a des places disponibles. Pour ce faire, vous devez vous présenter au centre communautaire Alain-Pagé. Le paiement se fait en argent comptant uniquement. Afin de vous prévaloir du tarif résident, une pièce d'identité vous sera demandée. Pour toute information : 450 759-3362.

5 TOUT EN CARTON*

Atelier-spectacle de marionnettes où les enfants découvriront l'envers du décor. En plus d'apprendre diverses manipulations, les enfants fabriqueront une marionnette qu'ils pourront rapporter à la maison.

Samedi 11 mai | 9 h 30 à 10 h 45

Résidents : 17,50 \$ | Non-résidents : 35 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Responsable : Jacques Boutin

SEMAINE DE RELÂCHE 2019

Diverses activités sont proposées aux jeunes dans le cadre de la semaine du relâche hivernale. Pour s'y inscrire, il suffit de réserver sa place au plus tard le vendredi 15 février.

SPECTACLE DE JACQUES PÉTARD

Un spectacle de magie interactif où tous s'émerveillent, chantent, rigolent et participent. Perroquet acrobate, chien savant, marionnettes... les numéros se succèdent à un rythme incroyable!

Enfants de 3 à 12 ans

Dimanche 3 mars | 10 h à 11 h

Gratuit

Centre communautaire Alain-Pagé

Les enfants doivent être

accompagnés d'un adulte.

ATELIER DE CUISINE

Les enfants cuisineront des barres énergétiques aux lentilles et une salade de couscous aux pois chiches.

Enfants de 5 ans et plus

Lundi 4 mars | 9 h 30 à 11 h 30 | 5 \$

Centre André-Hénault

Responsable : La Soupière

FABRICATION DE TOUTOUS

Confection d'un ami de peluche. Votre enfant pourra choisir parmi plusieurs modèles le toutou qui lui plaira le plus et qui l'accompagnera pendant de nombreuses années.

Parent/enfant

Mercredi 6 mars | 10 h 30 à 12 h

15 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Les enfants doivent être

accompagnés d'un adulte.

FABRICATION DE CAPTEURS DE RÊVES

Selon la légende amérindienne, le capteur de rêves est installé à la fenêtre afin d'attraper les mauvais rêves.

8 ans et plus

Mercredi 6 mars | 13 h à 16 h

Gratuit

Centre communautaire Alain-Pagé

En partenariat avec le Cercle de Fermières de Saint-Charles-Borromée

FILM

Visionnement d'une nouveauté de l'heure. Pour plus de confort, vous pouvez apporter une couverture et des pantoufles.

Pour tous

Jeudi 7 mars | 13 h 30 | Gratuit

Centre André-Hénault

Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

SORTIE EN SKI ALPIN

Prenez l'autobus et partez skier! Comme il s'agit d'une activité en pratique libre, les participants inscrits au programme doivent être autonomes et responsables afin de pratiquer le sport sans encadrement spécifique.

Pour tous | Les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

Vendredi 8 mars | 45 \$

Station de ski Val Saint-Côme

Départ à 8 h | Retour à 17 h

Centre communautaire Alain-Pagé