

Programmation des loisirs Automne 2024

Responsable des loisirs
Patricia Labbé
loisirs-sthe@hotmail.com
(418) 935-7125

Période
d'inscriptions

21 août au 4 septembre 2024

Les inscriptions
ouvrent / ferment
à midi !

01. Allez sur le lien suivant :

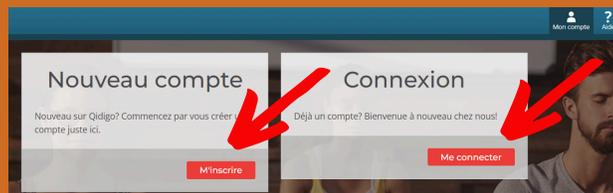
<https://www.qidigo.com/u/Commission-des-loisirs-de-Sainte-Henedine/activities/session>

02. Cliquez sur « Mon compte »



03. Créez ou connectez-vous à votre compte QIDIGO

Créez votre compte QIDIGO avec l'option « Nouveau compte »
ou simplement vous connecter à votre compte existant avec
l'option « Connexion »



04. Finalisez votre inscription

Il est temps de remplir adéquatement les informations demandées lors de la création de votre compte (adresse postale, numéro de téléphone, etc.) sans quoi la plateforme vous l'exigera au moment de l'inscription.

*** Important de cliquer sur « Mon compte » pour avoir accès à la [page de la municipalité de Sainte-Hénédine](#) ainsi qu'aux cours offerts ***

05. Par téléphone

Si vous avez besoin d'un coup de main pour vous inscrire, communiquez avec Patricia Labbé au loisirs-sthe@hotmail.com ou (418) 935-7125

DES FRAIS DE GESTION DE 20 %
SERONT APPLICABLES POUR
TOUTES LES ANNULATIONS

RENCONTRES DES DIFFÉRENTS GROUPES

Picasso

Activités artisanales les lundi dès
13h au Chalet des loisirs
(1299 route Sainte-Thérèse)
Début le 23 septembre 2024

Informations:

Christine St-Hilaire (418) 935-3514

Cercle des Fermières

Rencontres les mardi dès le 3 septembre
à 13h30 au local des fermières
(1299 route Sainte-Thérèse).

Informations:

Louise Normand (418) 935-3780

École à la maison

Rencontre d'informations pour
l'école à la maison,
par Eva & Isabelle.

Informations:

loisirs-sthe@hotmail.com

Têtes en action

Socialiser tout en s'amusant,
dès le 4 septembre.

Tous les mercredis à 13h au sous-sol
de la grande salle
(1299 route Sainte-Thérèse).

Informations:

Monique Lessard (418) 935-3841



Lien Partage

COURS – ENFANTS

VOLLEYBALL / BASKET (PARASCOLAIRE)

Viens t'amuser et t'initier au volleyball ET au basketball en alternance!
À chaque semaine, tu auras la chance d'explorer les techniques de base d'une des deux disciplines.

Volleyball : manchettes, touches, déplacements, positionnement, manipulations de ballon, etc.
Basketball : passes, dribble, lancer franc, lay-up, manipulations de ballon et plus encore.

Horaire : Jeudi sur l'heure du midi

Clientèle : 3e à 6e année

Durée : 10 semaines

Début / fin : 10 octobre au 19 décembre

Coût : 95 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Kathy Tremblay



Cheerleading récréatif

Dans ce cours, les enfants feront l'apprentissage de sauts, de danses, d'acrobaties, de pyramides et ce, au rythme de la musique. Les enfants feront l'apprentissage du sport pour performer une petite routine et dépasser leurs limites. L'inscription comprend un chandail.

Horaire : Mardi de 18h15 à 19h

Clientèle : maternelle 4 ans à 6e année

Durée : 10 semaines + spectacle 14 déc. 2024

Début : 8 octobre au 10 décembre

Coût : 115\$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Tempérance & Méridith



Cheerleading Novice U8 et U12

L'inscription est pour l'année 2024-2025, soit de octobre 2024 à avril 2025. L'inscription comprend la participation à 1 compétition dans la région, un chandail d'équipe + un chouchou.

*Minimum de 6 inscriptions pour débiter le cours.

Horaire : U8 - Mercredi 18h15 à 19h15

U12 - Mercredi 19h15 à 20h15

Clientèle : U8 (naissance 2016-2020)

U12 (naissance 2012-2017)

Durée : 21 cours + 1 compétition

Début : 16 oct. (9x) + 8 janv. (12x)

Coût : 390\$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Camille & Méridith



Le calendrier sera remis au premier cours.
Spectacle le 14 décembre 2024 à l'école.

Cheerleading Initiation U12

Pour les enfants qui ont déjà fait au moins 1 session de cheerleading-précompétitif avec Camille. L'inscription est pour l'année 2024-2025, soit de septembre 2024 à avril 2025.

L'inscription comprend la participation à 2 compétitions dans la région, un chandail d'équipe + un chouchou.

*Minimum de 8 inscriptions pour débiter le cours.

(Prévoir 300\$ supplémentaire pour uniforme + chaussure)

Horaire : Lundi 18h15 à 19h45

Clientèle : U12 (naissance 2012-2017)

Durée : 25 cours + 2 compétitions

Début : 30 sept. (10x) + 13 janv. (10x) + autre

Coût : (5x)

Lieu : 575\$ + 300\$

Responsable : Gymnase de l'école
Camille & Tempérance

BOUGEOTTE ET GIGOTTE

Bouger, s'amuser et se dépenser en créant de saines habitudes.

Horaire : Mardi de 9h15 à 10h15

Clientèle : Parents et enfants 0-5 ans

Durée : 4 semaines

Début : 10 septembre au 1 octobre 2024

Coût : Gratuit

Lieu : Chalet de loisirs (1229 route Sainte-Thérèse)

Responsable : Sabrina Talbot,

Maison de la famille Nouvelle-Beauce

Maison de la Famille
Nouvelle-Beauce
et Centre de pédiatrie sociale
en communauté



COURS POUR ADOS ET ADULTES

YIN YOGA ET MÉDITATION

Pratique de postures légères près du sol visant à délier les muscles et les tissus conjonctifs profonds. Au menu : focus, légèreté et relaxation. Le cours parfait pour vous faire décrocher de votre routine quotidienne.

Horaire : Mardi de 19h50 à 20h50

Clientèle : 13 ans et plus

Durée : 12 semaines

Début : 17 Septembre 2024

Coût : 150 \$

Lieu : Chalet des loisirs

Responsable : Élisabeth Gagné, Ton équilibre

Matériel requis :

Tapis et bloc de yoga

Rabais Yoga :

Inscris-toi aux 2 cours de yoga pour un rabais de 45 \$ sur le prix total

YOGALATES

Fusion créative de yoga et de Pilates, visant à améliorer la posture globale ainsi qu'à développer la force, la souplesse et la proprioception. Tonus et détente garantis.

Horaire : Mardi 18h40 à 19h40

Clientèle : 13 ans et plus

Durée : 12 semaines

Début : 17 Septembre

Coût : 150 \$

Lieu : Chalet des loisirs

Responsable : Élisabeth Gagné,
Ton équilibre

VOLLEYBALL

Viens jouer au Volleyball en apprenant les techniques de base. Ouvert à tous.

*Prévoir des genouillères et des vêtements de sport. Selon les inscriptions, possibilité de débiter une petite ligue.

Horaire : Lundi de 19h30 à 20h30

Clientèle : 13 ans et plus

Durée : 10 semaines

Début : 16 Septembre 2024

Coût : 80 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Mathylde Blais

ÉCOLE DE DANSE MOVE

CARDIO-DANSE POUR ADULTE

Horaire : Mardi 19h15 à 20h15

Clientèle : 13 ans et plus

Durée : 10 semaines

Début : 24 Septembre

Coût : 115 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Kim Thibodeau

École de danse
MOVE

Prêts à rester seuls

Cours de la croix-rouge, qui donnera à votre enfant les bases pour être en mesure de rester seul à la maison. Matériel requis pour le cours: Lunch, 1 collation, crayon de plomb, crayons de couleurs et efface.

Horaire : Samedi 2 novembre

Clientèle : 9 ans et plus

Durée : 8h30 à 14h30

Coût : 55 \$

Lieu : Centre communautaire Ste-Marguerite (Salle du Bas)

Inscription: loisirs@sainte-marguerite.ca

Responsable : Alexa Langlois



Prendre note que cet hiver aura lieu, les cours de **GARDIENS AVERTIS** au village de Ste-Hénédine !

TINY-CHEERS

Horaire : lundi 17h30

Clientèle : 3-5 ans

Durée : 10 semaines

Début : 23 Septembre

Coût : *à venir*

Lieu : École de Ste-Marguerite

Inscription: loisirs@sainte-marguerite.ca

Responsable : Amélie Cloutier



VIACTIVE

Activité offerte par Lien Partage qui propose des exercices physiques adaptés. Les routines accessibles sont basées sur des instructions sonores et réalisées à l'aide de chaises. Objectif: bouger à son rythme pour rester actif!

Horaire : Mardi et vendredi de 9h30 à 11h00

Clientèle : 50 ans et plus

Durée : 10 semaines

Début : 24 septembre 2024

Coût : Gratuit

Lieu : 235 rue St-Jacques Centre

communautaire Ste-Marguerite

Responsable : Diane Lévesque 418-271-0161

DANSE COUNTRY

Horaire : Mercredi 19h

Clientèle : Tous

Durée : 10 semaines

Début : 25 Septembre

Coût : 10\$/cours

Lieu : Ste-Maguerite

A la Salle

communautaire

Responsable : Lara Breton



WORKOUT POUSETTE

Ce cours est une marche dynamique entrecoupée d'exercices adaptés aux conditions des participantes.

Pour plus d'informations contacter:

loisirs@municipalitescott.com



JOGGING INTERMÉDIAIRE

Ce cours propose des exercices cardiovasculaires et musculaires qui vous permettront de relever certains défis de la course.

Pour participer au cours, vous devez être capable de courir 30 minutes sans arrêt.

Pour plus d'informations

contacter:

loisirs@municipalitescott.com

