

Programmation des loisirs– Automne 2019



Voici la programmation diversifiées des loisirs 2019!

Pour toutes informations ou pour les inscriptions,
Contactez-moi

- par téléphone au 418-596-2384 poste 2
- par courriel à loisirs@st-sylvestre.org
- OU en ligne sur le site st-sylvestre.org/Loisir et Culture/programmation des loisir

Au plaisir!

Marie-Eva Lambert

Coordonnatrice des loisirs



Début des cours dans la semaine du 16 septembre

Pour le Zumba, Karaté, Danse Méli-Mélo, Salon des jeunes, Taichi, Yoga, Danse country, Shape et l'Atelier au rythme des mots.

Date limite d'inscription le 9 septembre

Sauf pour le Cerveau actif, atelier de cuisine végé, et Prêt à rester seul.

Toutes les inscriptions doivent se faire auprès de la municipalité, ne tardez pas à vous inscrire, car si le nombre est insuffisant à la date limite, l'activité risque d'être annulée.

HORAIRE DES LOISIRS-AUTOMNE 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI ET DIMANCHE
	9h-11h30 Cerveau actif	9h-10h Viactive	13h30-15h30 Atelier de cuisine Végé		SAMEDI 9h à 10h30 Atelier au Rythme des mots
	15h-16h Activités animées Salon des jeunes	15h-16h Karaté	15h-16h Danse Méli-Mélo	13h-15h Tai-chi intermédiaire	DIMANCHE 9h30-10h30 "Shape"
19h-20h30 Yoga	18h45-19h30 Danse country	18h30-19h30 Zumba	18h30-19h30 Tai-chi débutant		

Programmation des loisirs– Automne 2019

Activités Parascolaires

KARATÉ 4 à 12 ans Mercredi 15-16h 18 sept.- 4 déc. Au centre multi	Dojos Arts martiaux est une organisation qui compte 7 écoles dans la région de Québec. Augmenter la concentration, contrer l'intimidation, développer l'estime de soi et le respect ne sont que quelques valeurs véhiculées par l'école. Le kimono est gratuit pour les nouveaux membres. 140\$/12 semaines ou possibilité de payer directement au formateur en 4 versements de 35\$(18 sept. 2 oct. 6 nov. 4 déc) Dojo François Leblanc
DANSE MÉLI-MÉLO 4 à 12 ans Jeudi 15-16h 18 sept. -12 déc. Au centre multi	Le cours de danse comprend plusieurs genres (Cheerleading, danse country, ballet jazz et encore plus). La formule Méli-Mélo permet d'essayer plusieurs genres de danse. Les enfants les découvriront, ensuite ils choisiront avec la professeure le ou les genres qu'ils veulent développer et présenteront leur création à la fin de la session. La professeure est ouverte à l'intégration de nouveaux enfants durant les premières semaines. 80\$/13 semaines Animé par Jinny Philippon (Gérés par l'École de danse Move)
SALON DES JEUNES 4e à 6e année Mardi 15-16h 17 sept.- 5 nov.	À chaque semaine, il y aura différentes activités d'organisées selon les goûts des jeunes. Il y aura des jeux d'équipe extérieurs, des jeux de société ou des jeux d'expression. Inscription obligatoire tout au long des 10 semaines. 20\$/8 semaines. Animé par Marie-Eva Lambert Minimum: 5 enfants Maximum: 15 enfants
CERVEAU actif 50 ans et plus Mardi 9h à 11h du 24 sept. -10 d (12 semaines) Au centre multi-fonctionnel	Vous voulez maintenir vos capacités intellectuelles? Des activités de groupe, comme « bouger vos méninges », vous permettront de développer et de maintenir l'attention, la concentration et la mémoire par le biais d'activités et de stratégies. Ce sera des occasions de rencontres, de partage et de réflexions assurées! Pour le 1er cours, il est nécessaire d'apporter: copie de carte d'assurance maladie et certificat de naissance. Offert gratuitement par le Centre de formation des Bâtisseurs- CSBE
ATELIER DE CUISINE VÉGÉ 50 ans et plus Les jeudis 13h30-15h30 aux 2 semaines Au cuisine de Pensée Santé 706 rue Principale St-Sylvestre	Maxine Paquet-L., propriétaire de Pensée santé situé à St-Sylvestre, en collaboration avec la FADOQ offriront un atelier de cuisine collective autour du thème de la saine alimentation. Durant l'atelier, vous démystifierez et découvrez des trucs sur la cuisine végétarienne ou du moins trouverez un équilibre. Vous pourrez partir avec des plats cuisinés après chaque atelier. Dates: 26 septembre, 10 octobre, 24 octobre, 7 novembre, 21 novembre, *28 novembre, 12 décembre, 9 janvier, 23 janvier et 6 février. Gratuit /10 ateliers Maximum: 10 personnes
TAI-CHI intermédiaire Pour tous Vendredi 13h-14h30 20 sept. Au 6 déc. Salle Lotbinière (au 2 ^e étage) au centre multi-fonctionnel	Aussi cours Débutant le jeudi 18h30-20h Le taichi est un art martial chinois qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Le tai-chi améliore l'équilibre, la mémoire, la coordination et la circulation du sang. Le cours débutant abordera la base du Tai chi et le cours intermédiaire approfondira ces notions et les participants découvriront d'autres mouvements. Venez faire un essai sans engagement, sans gêne! Professeure de Taichi Émilie Doyon 120\$/12 semaines Minimum: 8 participants inscrits

Activités de jour en semaine

PROGRAMMATION DES LOISIRS— AUTOMNE 2019

DATE LIMITE D'INSCRIPTION: **LUNDI 9 SEPTEMBRE 2019 À 16H.** TOUTES LES INSCRIPTIONS DOIVENT SE FAIRE AUPRÈS DE LA MUNICIPALITÉ,
AU 418-596-2384 POSTE 2 À LOISIRS@ST-SYLVESTRE.ORG OU SUR LE SITE ST-SYLVESTRE.ORG/LOISIR ET CULTURE/PROGRAMMATION DES LOISIRS

Activités en soirée

YOGA 14 ans et plus Lundi 19h-20h30 16 sept. - 25 nov. (en congé le 7 oct.) Au centre multi-fonctionnel	Hatha Yoga est doux et accessible. Cette pratique ne nécessite pas une souplesse ou une endurance de haut niveau puisqu' elle s'adapte aux possibilités, à la condition et à l'âge de chacun et offre un potentiel de progression quasi illimité. Une pause pour s'ancrer dans le moment présent avec postures de yoga adaptées au niveau du groupe et relaxation profonde. Amenez votre tapis et une petite couverture. Venez faire un essai! 120\$/10 semaines ou 15\$/séance
Danse COUNTRY Pour tous Mardi 18h45-20h 17 sept.- 10 déc. (13 semaines) Au centre multi-fonctionnel	Danse de ligne et/ou en couple pour débutant. Vous n'avez jamais dansé? Vous aimeriez essayer, ne soyez pas gênés, venez faire un essai en tout temps! 8\$/séance sur place (Pour les enfants, le prix sera à déterminer) Professeure: Jinny Philippon
ZUMBA 13 ans et plus Mercredi 18h30-19h30 18 sept. au 20 nov. Au centre multi-fonctionnel	La Zumba est un entraînement cardiovasculaire par variation d'intensité. Le but est de suivre les chorégraphies de l'instructeur en dansant/bougeant sur des rythmes latins : Merengue, Salsa, Bachata, Reggaeton, Cumbia, etc. Plaisir, rire, sueur et dépassement sont au rendez-vous. Venez faire la fiesta Zumba avec nous! Possibilité de faire un essai au premier cours. 90\$/10 semaines (avec carte privilège) ou 10\$/séance Avec Yanick Roy instructeur certifié Zumba
TAI-CHI débutant Pour tous Jeudi 18h30-20h 19 sept. Au 5 déc. Au centre multi-fonctionnel	Même description que le Taichi (activité de jour en semaine) Intermédiaire le vendredi 13h-14h30 120\$/12 semaines Minimum: 8 participants inscrits

Activités le week-end

ATELIER AU RYTHME DES MOTS 3 à 5 ans Samedi 9h à 10h30 21 sept. au 19 oct. (5 sem.) À la salle adjacente de la bibliothèque au	Activité en groupe qui s'adresse aux enfants de 3 à 5 ans et à leurs parents (ouvert aux plus jeunes et/ou aux plus vieux pour accompagner). Vous aurez le plaisir de découvrir l'exploration d'instruments de musique, l'information sur le développement du langage, des stratégies de stimulation à mettre en place au quotidien et plus encore! Collation fournie. GRATUIT Animation par Chloé Bélanger, éducatrice spécialisée et ressource en langage. Minimum:3 familles Maximum: 6 familles
« SHAPE » 13 ans et plus Dimanche 9h30-10h30 29 sept. au 8 déc. Au gymnase du centre multifonctionnel	Plaisir et performance seront au rendez-vous à ce cours axé sur le renforcement musculaire et les exercices fonctionnels. À chaque semaine, vous explorez une technique différente, ce cours parfaits pour ceux qui aiment la nouveauté et l'apprentissage de nouveaux mouvements! Quand le temps le permettra, le cours se donnera à l'extérieur. Venez faire un essai! 100\$/11 semaines ou 10\$/séance.

PROGRAMMATION DES LOISIRS— AUTOMNE 2019

DATE LIMITE D'INSCRIPTION: LUNDI 9 SEPTEMBRE 2019 À 16H. **TOUTES LES INSCRIPTIONS** DOIVENT SE FAIRE AUPRÈS DE LA MUNICIPALITÉ, AU 418-596-2384 POSTE 2 À LOISIRS@ST-SYLVESTRE.ORG OU SUR LE SITE ST-SYLVESTRE.ORG/LOISIR ET CULTURE/PROGRAMMATION DES LOISIRS

PRÊT À RESTER SEUL (Date limite pour inscription est le 1er octobre)

9 ans et + (ou avoir complété la 3e année)

Vendredi 18 octobre de 8h30 à 14h30: Durant le congé pédagogique

Le programme « **Prêt à rester seul** » est une formation pour doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison et seront ainsi **Prêt à rester seul!**

55\$ (taxes incluses) Avec Animateur jeunesse de la Croix-Rouge, Miriam Khoja

HORAIRE DU SYLGYM

Centre Syl-Gym au 824 rue Principal, ou téléphonez au 418 596-2427

Les heures d'ouverture de l'automne-hiver :

Lundi et mardi : 8h00 @ 11h00 et 16h00 @ 20h30

Mercredi : 8h00 @ 11h00 et 16h30 @ 20h30

Jeudi : 9h00 @ 10h30 et 19h00 @ 20h00

Vendredi : 8h00 @ 11h00

Samedi : 9h00 @ 10h30

Dimanche : fermé

Vous pouvez prendre une carte de membre annuelle selon les tarifs suivants :

- 85\$ pour les résidents de St-Sylvestre
- 110\$ pour les non-résidents
- 195\$ familial (2 adultes et 1 enfant de 14 ans et + en âge scolaire) *
- 110\$ familial (monoparental et 1 enfant et + en âge scolaire) *
- 5\$ / séance, sans abonnement.
- Premier essai gratuit en tout temps!
- l'abonnement familial est limité aux résidents de St-Sylvestre.

Responsable : Comité bénévole du Syl-Gym

A noter que les lundis matins et les mercredis 16h30 @ 19h00 François Leblond, kinésologue, est présent pour vous conseiller.

Viactive

Qu'est-ce que VIACTIVE? C'est l'occasion pour les 50 ans et plus de bouger en groupe tout en s'amusant. Quand? Les mercredis, de 13h30 à 14h30, au local de la FADOQ. Début le 25 septembre. Venez bouger avec l'animatrice Diane Jackson. Activité gratuite. Bienvenue à tous! (les femmes et les hommes) Pour informations : Diane Jackson au 418-596-2178

À LA RECHERCHE

COMITÉ CINÉMA

La municipalité souhaite organiser des soirées de projections de films de tous genres et pour tous les âges au centre multifonctionnel. Nous sommes à la recherche de personnes qui seraient intéressées à mettre les mains à la pâte pour ces soirées! (voir à la programmation et aider durant les soirées cinéma)

SENTIER DE SKI DE FOND

La municipalité recherche des personnes qui seraient intéressées à défricher à l'automne le futur sentier de ski de fond. Aussi, nous aurons besoin de gens pour déneiger les pistes durant l'hiver. Tous ces travaux seront rémunérés et l'horaire sera flexible selon les disponibilités des personnes.

Pour répondre à une de ces 2 offres: Contactez Marie-Eva Lambert par téléphone 418-596-2384 # 2 ou par courriel loisirs@st-sylvestre.org

Modalité d'inscription

DATE LIMITE D'INSCRIPTION EST LUNDI LE 9 SEPTEMBRE

Comment S'INSCRIRE? 4 options

1- À L'ÉCOLE (pour les enfants de l'école)

Dans une enveloppe identifiée **Activités parascolaires** avec le paiement et la remettre à l'enseignant de votre enfant.

2-EN PERSONNE

Au bureau municipal, situé au 423-B, rue Principale
Du lundi au jeudi de 8h30-16h
Sur rendez-vous le vendredi 8h30-12h

3-PAR TÉLÉPHONE OU PAR COURRIEL

Au 418-596-2384 poste 2 avec Marie-Eva Lambert ou à loisirs@st-sylvestre.org

4-EN LIGNE

-Rendez-vous sur notre site: www.st-sylvestre.org
-Cliquer sur l'onglet **loisirs et culture**
-Dans programmation Automne, cliquez sur le formulaire d'inscription en ligne

Comment PAYER? 3 options

1-PAR CHÈQUE

À l'ordre de **La Municipalité de St-Sylvestre**.
Possibilité de faire 2 chèques postdatés
Un à la date d'inscription et l'autre 30 jours plus tard

2-EN PERSONNE

Au bureau municipal, situé au 423-B, rue Principale.
Du lundi au jeudi de 8h30-16h
Sur rendez-vous le vendredi 8h30-12h

3-EN LIGNE

Faire un virement entre personnes avec la municipalité par Accés D. **En inscrivant:**

Identification: Loisirs St-Sylvestre

Raison du virement: Les initiales du participant

Le numéro de Transit: 20106

Le numéro d'institution: 815

Le numéro du compte/folio: 6642003

À NOTER POUR TOUTES LES INSCRIPTIONS

Nous vous contacterons 1 semaine avant votre cours uniquement S'IL Y A ANNULATION **d'un cours par manque d'inscription** et vous serez remboursés. **Si le cours n'est pas annulé**, vous n'aurez pas d'appel donc vous vous présenter au cours tel qu'annoncé dans la programmation. Une fois les activités commencées, **aucun remboursement n'est applicable au deuxième cours**, sauf pour des raisons de santé sur présentation de preuve médicale.

Pour les activités parascolaires

Les enfants inscrits se rendront après l'école directement à leur activité et seront ramenés au service de garde dès l'activité terminée. Si les enfants ne sont pas inscrits au service de garde, les parents doivent assurer leur transport après l'activité ou prendre entente avec la responsable du service de garde au (418) 386-5541 poste 1656.

Il n'y aura PAS D'ACTIVITÉ lors des journées pédagogiques, lorsque l'école fermera ses portes pour cause d'intempéries ou d'impondérables de la part du responsable. Néanmoins, ces journées seront reportées à la fin de la session afin d'offrir le nombre de cours indiqué.

Aucun problème de comportement ne sera toléré par le responsable de l'activité. Dès le premier avertissement, les parents seront avisés; si un deuxième avertissement est nécessaire, l'élève pourrait être automatiquement expulsé de l'activité sans remboursements des frais d'inscriptions.

RABAIS FAMILIAL APPLICABLE AUX ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

Nombre d'inscriptions / famille	Rabais total
1 activité	0 \$
2 activités	5 \$
3 activités et plus	10 \$



Formulaire d'inscription

Pour les activités des loisirs de St-Sylvestre

Programmation de l'automne 2019

Identification du répondant (pour reçu d'impôt) *section obligatoire				
Prénom :		Nom :		
Adresse :				
Tél. résidence :		Tél. cellulaire		Tél. urgence :
Courriel* :				

Section du participant				
Prénom et nom	Age	Activité	Horaire	Coût

*Informations supplémentaires pour les enfants :

Prénom	Allergie(s)/Problème de santé?	Après l'activité, l'enfant repart à pied/ Au service de garde/Avec parent ?

	Total
<i>Rabais familial s'il y a lieu (1 activité: 0\$ /2 activités: 5\$ /3 activités: 10\$)</i>	
	Total à payer

Cochez la façon que vous allez payer :

☐	À l'école (Pour les enfants à l'école)/	☐	Par chèque (À l'ordre de **La Municipalité de St-Sylvestre**)
☐	En personnes, au bureau municipal	☐	En argent (préférentiellement en argent exact)
☐	Par la poste	☐	En ligne

* Notez que vous devez faire le paiement avant le premier cours, car l'accès à l'activité vous sera malheureusement refusé.

VOIR AU VERSO→

RECONNAISSANCE ET ACCEPTATION DES RISQUES

- Je reconnais m'être inscrit à un programme offert par le service des loisirs de Saint-Sylvestre.
- Je reconnais que certains risques peuvent survenir à la pratique de ces activités et que ces risques peuvent varier d'une personne à l'autre selon **son état de santé, sa condition physique ainsi que selon ses aptitudes** vis-à-vis le respect des principes d'entraînement et des règles mises de l'avant par le programme. Ces risques sont, de façon plus particulière, mais non limitative, les suivantes: une tension artérielle anormale, un malaise à la poitrine, un étourdissement, un évanouissement, des crampes et des nausées et, rarement, une crise cardiaque;
- Je reconnais avoir pris connaissance **du matériel obligatoire** pour les activités auxquelles je pratique;
- Je reconnais également qu'il est de ma responsabilité de:
 - Respecter les règles, règlements et façons de faire applicables aux activités auxquelles je participe;
 - Ne pas aller au-delà de mes capacités et aviser l'intervenant en charge de tout malaise, douleur ou symptôme ressentis pendant ou après un exercice;
- Je reconnais que les activités auxquelles je participe peuvent occasionner des contacts physiques non volontaires;
- Je reconnais que outre les activités parascolaires, les adolescents inscrits côtoieront des adultes;
- Je reconnais par la présente que, même si peu de blessures surviennent dans ce domaine, la pratique du conditionnement physique et des activités plus particulières auxquelles je suis inscrit comporte certains risques.

JE RECONNAIS AVOIR PRIS CONNAISSANCE DES RISQUES ET CONDITIONS ÉNUMÉRÉS DANS LE PRÉSENT FORMULAIRE ET JE DÉCLARE ÊTRE APTÉ À ENTREPRENDRE LE PROGRAMME EN TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE.

Signature des participants:

1. _____ Date: _____
2. _____ Date: _____
3. _____ Date: _____

Signature du répondant (pour les moins de 18 ans):

_____ Date: _____

Début des cours dans la semaine du 16 septembre

Pour le Zumba, Karaté, Danse Méli-Mélo, Salon des jeunes, Taichi, Yoga, Danse country, Shape et l'Atelier au rythme des mots.

Date limite d'inscription le 9 septembre

Sauf pour le Cerveau actif, atelier de cuisine végé, et Prêt à rester seul.

Toutes les inscriptions doivent se faire auprès de Marie-Eva Lambert:

TÉLÉPHONE: 418-596-2384 POSTE 2 OU PAR FAX: 418-596-2375

COURRIEL: LOISIRS@ST-SYLVESTRE.ORG OU

FORMULAIRE D'INSCRIPTION: SUR LE SITE ST-SYLVESTRE.ORG/LOISIR ET CULTURE/PROGRAMMATION DES LOISIRS.

Ne tarder pas à vous inscrire, car si le nombre est insuffisant à la date limite, l'activité risque d'être annulée.