



# Programmation loisirs Automne 2022



Saint-Patrice / Saint-Sylvestre

**OUVERTURE DES INSCRIPTIONS : 30 août 2022 à midi**

Formulaire d'inscription en ligne accessible au :

[www.ville.saint-patrice-de-beaurivage.qc.ca](http://www.ville.saint-patrice-de-beaurivage.qc.ca)

[www.st-sylvestre.org](http://www.st-sylvestre.org)

**Date limite d'inscription jeudi le 8 septembre 2022**

## TRAMPO-CARDIO

Professeure : Marie Hazen

Trampo-Cardio est un sport qui se pratique en groupe sur de la musique entraînante. Le cours débute par un échauffement et on augmente l'intensité au fur et à mesure (haute intensité à repos pour reprendre son souffle). Entraînement très cardio, mais qui travaille tous les muscles du corps. Accessible à tout le monde, car vous respectez votre rythme (trampoline individuel fourni).

LUNDI : Du 12 septembre au 28 novembre 2022 (12 séances)

19h à 20h – Gymnase Centre multifonctionnel, 435 rue de l'École, **ST-SYLVESTRE**

Coût par personne 180\$



## COURS DE GROUPE MULTI

Professeure : Annie-Claude Lévesque

Vous n'aimez pas la routine? Vous désirez découvrir diverses façons de bouger? Ce cours est pour vous! Chaque semaine, un nouveau type d'entraînement sera à l'essai (Tabata, Circuit, Muscu 101, Intervalles, Challenge, Abdos d'acier et fesses de fer, KickBoxing, ...) Votre cœur et vos muscles seront sollicités à chaque cours à leurs pleins potentiels. Les cours sont adaptables à toute la population, n'hésitez pas à venir essayer les cours et à bouger selon vos capacités.

LUNDI : Dès le 12 septembre pour un total de 12 séances (sauf le 3 octobre, élections provinciales)

18h à 19h - À la salle Municipale, 530 rue Principale, **ST-PATRICE**

Coût : 165\$ pour la session (À la carte : 20\$/séance)

## ZUMBA FITNESS

Professeure : Nathalie Angers

MARDI : Du 13 septembre au 1er novembre 2022 (8 séances)

18h30 à 19h30- Gymnase Centre multifonctionnel, 435 rue de l'École, **ST-SYLVESTRE**

Coût par personne 60\$

## WORK-OUT MULTI

Professeure : Nathalie Angers

MARDI : Du 13 septembre au 1er novembre 2022 (8 séances)

19h45 à 20h45- Gymnase Centre multifonctionnel, 435 rue de l'École, **ST-SYLVESTRE**

Coût par personne 60\$



---

### COURS DE DANSE COUNTRY-POP

Professeure : Johanne Lessard (pilocountrypop)  
Niveau Initiation-Débutant (le cours sera adapté au groupe)  
Ambiance chaleureuse et dynamique

MARDI : Du 20 septembre au 6 décembre 2022

Pour un total de 10 séances

(sauf le 2e mardi de chaque mois, séance du conseil)

19h à 20h—À la salle Municipale, 530 rue Principale, **ST-PATRICE**

Coût : 100\$ pour la session (À la carte : 10\$/séance)



---

### SKATE

Protection obligatoire.

Cours annulé en cas de pluie (Nous vous rembourserons).

MERCREDI - Du 14 septembre au 5 octobre 2022 (4 séances)

17h45 à 18h30 et de 18h30 à 19h30 (selon le nombre d'inscriptions)

Skate parc de **ST-SYLVESTRE**

Coût par enfant :

40\$ (enfant de Saint-Sylvestre)

60\$ (enfant de Saint-Patrice)

---

### HATHA YOGA

Professeure : Maude Pelletier

Venez profiter de l'énergie positive du groupe de yoga pour recharger vos batteries et laisser partir le stress. On bénéficie des bienfaits corps-cœur-esprit par la pratique des postures, les exercices de respiration, la méditation guidée, la relaxation profonde et par la joie d'être ensemble! Le cours de yoga s'adapte au groupe selon la souplesse et la force de chacun.

Apportez votre tapis et une petite couverture.

Début : 14 et 15 septembre (fin 16 et 17 novembre)

MERCREDI - 19h à 20h30 - Salle municipale (Fadoq), 530 rue Principale, **ST-PATRICE**

JEUDI - 10h à 11h30 - Salle multifonctionnelle, 435 rue de l'École, **ST-SYLVESTRE**

Coût : 150 \$ pour la série de 10 cours ou 18 \$ par cours à la carte



---

### ACTIVITÉS LIBRES EN GYMNASE (SAINT-PATRICE)

Gymnase École la Source, 493 Rue du Manoir, **ST-PATRICE**  
Dès le 12 septembre, 19h30 à 21h  
30\$ par participant pour la saison

LUNDI : **Badminton intermédiaire/avancé** (responsable Garry Vail)

MARDI : **Badminton débutant/intermédiaire** (responsable Denis Toutant)

MERCREDI : **Pickleball** (responsable Garry Vail)

JEUDI : **Volleyball** (responsable France Guay)



---

### ACTIVITÉS LIBRES EN GYMNASE (SAINT-SYLVESTRE)

Gymnase Centre multifonctionnel, 435 rue de l'École, **ST-SYLVESTRE**  
**EN JOURNÉE - Pickleball**  
Plage horaire de jour (horaire à confirmer)  
Gratuit

---

### INVITATION

#### Inscription au Corps de cadets 2898 Sainte-Marie



Tu aimes le tir, la musique et le biathlon? Tu as envie de te faire de nouveaux amis et de participer au meilleur programme jeunesse au Canada? Viens t'inscrire au Corps de cadets de Sainte-Marie! Les inscriptions ont lieu les vendredis 16 et 23 septembre dans les locaux du Corps de cadets, situés au sous-sol de la polyvalente Benoit-Vachon.

Horaire : Vendredi 19h à 21h30

Où : **POLYVALENTE BENOIT-VACHON**

Clientèle : 12 à 18 ans

Date début : 2022-09-16

Date fin : 2022-06-30 (2022-12-09 pour l'automne 2022)

Coût : Gratuit!

Contact : Jean-Philippe Grenier / 418-387-7143 / 2898armee@cadets.gc.ca

Page Facebook : Corps de cadets 2898 Sainte-Marie

Site internet : <http://cc2898.wix.com/cc2898>

## ACTIVITÉS PARASCOLAIRES (SAINT-SYLVESTRE)

Gymnase Centre multifonctionnel, 435 rue de l'École, ST-SYLVESTRE



### BOXE DÉBUTANT (5 à 12 ans)

Responsable : Junior Laverdière

LUNDI : 12 septembre au 5 décembre 2022 (12 semaines) (pas de cours lundi de l'Action de grâce)

15h-16h—Gymnase du Centre multifonctionnel

Coût: 170\$ (un montant de 40\$ est inclus pour l'achat obligatoire de gants qui seront remis lors du premier cours)

Les participants apprendront l'entraînement de base, les déplacements, la coordination, combat au corps contrôlé (aucun coup au visage).

### KARATÉ (5 à 12 ans)

Responsable: Senseï François Leblanc

MERCREDI : 21 septembre au 7 décembre 2022 (12 semaines)

15h à 16h— Gymnase du Centre multifonctionnel

Coût: 150\$ en un seul versement

\*\*\*Prévoir des frais de 40\$ pour le passage de grades à la fin de la session.\*\*\*



### DANSE HIP-HOP (5 à 12 ans)

École de danse MOVE

JEUDI : 29 septembre au 1 décembre 2022(10 semaines)

15h-16h—Gymnase du Centre multifonctionnel

Coût : 75\$

Le cours de hip hop permet aux jeunes de développer leur personnalité à travers différents styles de hip hop. Durant la session, ils apprendront une chorégraphie et ils travailleront le « freestyle ».



