

Programmation des loisirs de l'automne 2020

En cette période particulière, il peut être difficile pour certains qui sont plus isolés ou pour ceux qui ont des routines chamboulées de se divertir. Les loisirs peuvent être un bienfait. Faire de l'exercice et socialiser sont de bons moyens pour se détendre et pour changer d'air. La programmation des loisirs se veut divertissante et diversifiée. La municipalité offre une programmation des loisirs automne 2020, conformément aux directives émises par la Direction de la santé publique. Toutes les mesures visent à diminuer les risques de propagation de la COVID-19 et maintenir la santé et la sécurité de tous. Les actions sont adaptées en fonction de l'évolution de la situation. Tous, incluant les formateurs et les participants, devront suivre ces règles sanitaires:

- ✓ Ne pas vous présenter si vous avez été en contact avec une personne ayant reçu un diagnostic de la COVID-19 ou si vous-même présentez des symptômes de la COVID-19 (Fièvre, difficultés respiratoires, perte d'odorat, toux, etc).
- ✓ Porter le masque est obligatoire pour les personnes de 12 ans et plus à l'entrée et lors de vos déplacements. Durant votre activité, il n'est pas obligatoire de le garder.
- ✓ Respecter la distanciation en tout temps.
- ✓ Se désinfecter ou se laver les mains à l'entrée .

INSCRIPTION

AU 418-596-2384 POSTE 2

À loisirs@st-sylvestre.org

SUR LE SITE [WWW.ST-SYLVESTRE.ORG/LOISIR /PROGRAMMATION](http://WWW.ST-SYLVESTRE.ORG/LOISIR/PROGRAMMATION)

TOUTES LES INSCRIPTIONS DOIVENT SE FAIRE AUPRÈS DE LA MUNICIPALITÉ

DATE LIMITE: MARDI LE 8 SEPTEMBRE

Contactez-nous pour vous inscrire:

Tél:418-596-2384 poste 2

loisirs@st-sylvestre.org

www.sylvestre.org

HORAIRE

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI |
|-------|----------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------|------------------------|---------------------------|
| | | | | | 9h30 - 10 h30 Work-out |
| | 15h - 16h Atelier de peinture créative | 15h - 16h Karaté 4 à 12 ans | 15h - 16h Danse Méli-Mélo 4 à 12 ans | 13h - 14h30 Tai chi | |
| | 19h-20h30 Yoga | 19h-20h Zumba | | | |

Atelier de peinture

4 à 12 ans

Mardi 15h-16h

15 septembre-

6 octobre

(4 semaines)

Au 2^e étage au centre multifonctionnel

Les ateliers de peinture s'adressent à tous! Que l'enfant soit doué ou non avec un pinceau, les ateliers sont pour lui afin qu'il puisse découvrir son propre tracé, ses propres couleurs. L'enfant doit apporter son couvre-tout (tablier) seulement.

Offert par Atelier Papillon

60\$/4 semaines

Nombre d'inscriptions minimal requis : 10 personnes

Karaté

4 à 12 ans

Mercredi 15h-16h

16 septembre-

2 décembre

(12 semaines)

Au gym du centre multifonctionnel

Dojos Arts martiaux est une organisation qui compte 6 écoles dans la région de Québec. La mise en forme, l'auto-défense, le respect, la concentration, la confiance, la discipline et la persévérance sont quelques valeurs véhiculées par l'école. Le kimono est gratuit pour les nouveaux membres. Offert par **Dojos d'Arts Martiaux Ste-Marie**.

140\$/ 12 semaines ou possibilité de payer en 4 versements de 35\$ (Par chèques postdatés *16 Sept, 1 Oct, 1 Nov, 1 Déc 2020*) directement au formateur *581-888-1370* ou dojostemarie@hotmail.com

Danse Méli-Mélo

4 à 12 ans

Judi 15h-16h

17 septembre-

3 décembre

(12 semaines)

Au centre multifonctionnel

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 en découvriront, ensuite ils choisiront les genres avec la professeure et présenteront leur création à la fin de la session. La professeure est ouverte à l'intégration de nouveaux enfants durant les premières semaines.

Offert par Jinny Philipon

87\$/ 12 semaines

L'heure du conte

Dimanche 10h30 le 18 octobre et 22 novembre

À la bibliothèque municipale *La Rencontre*, il y aura la lecture d'une histoire suivie d'un bricolage pour les enfants de 3 à 7 ans.

La lecture facilite l'acquisition du langage et elle permet à l'enfant de développer sa capacité d'écoute et de concentration.



Tous, grands et petits, vous pouvez venir emprunter des livres gratuitement à la bibliothèque,

Corps de cadets 2898 Sainte-Marie

12 à 18 ans

Vendredi soir de 19h à 21h30

Polyvalente Benoit-Vachon

Tu aimes le sport, la musique ou le plein air? 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! Locaux du Corps de cadets (Sous-sol de la Polyvalente Benoit-Vachon)

Marie-Pier Baby

Infos : 418-563-3920 // 2898armee@cadets.gc.ca

C'est gratuit!

Programmation des loisirs- Automne 2020

DATE LIMITE D'INSCRIPTION: MARDI LE 8 SEPTEMBRE 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/PROGRAMMATION DES LOISIRS

Programmation des loisirs – Automne 2020

DATE LIMITE D'INSCRIPTION: MARDI LE 8 SEPTEMBRE 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 /PROGRAMMATION DES LOISIRS

Avez besoin d'un service de garde durant une de ces activités en soirée? Lors de votre inscription faites-nous en part, si cela est possible et si cela répond à un besoin nous l'organiserons.

Work out

Samedi 9h30 - 10 h30

19 septembre- 5 décembre
(12 semaines)

Au gym du centre multi-fonctionnel

13 ans et plus

Séance Gratuite

**Samedi le 19 septembre
(inscription obligatoire)**

C'est le temps de se mettre en forme? ou de perdre du poids? Ce cours est parfait pour cela et aussi pour ceux qui veulent tout simplement garder sa capacité musculaire et cardiovasculaire. La formatrice s'adaptera aux débutants et aux avancés, de plus elle vous donnera des trucs d'entraînements et nutritionnels. Chaque semaine, chaque entraînement est différent! (extérieur ou intérieur) Selon la méthode d'entraînement, des accessoires comme des *dumbell*, élastique, *step*, etc, seront utilisés.

Prix 100\$/12 semaines ou 10\$/séance

Nombre d'inscriptions minimal requis : 6 personnes

Yoga

Mardi 19h - 20h30

15 septembre-
17 novembre
(10 semaines)

Au centre multi-fonctionnel

Le 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! **Offert par Maude Pelletier**

120\$/10 semaines ou la possibilité de payer 15\$ par séance

Nombre d'inscriptions minimal requis : 5 personnes

Zumba

Mercredi 19h - 20h

16 septembre-
18 novembre
(10 semaines)

Au centre multi-fonctionnel

1 heure de zumba vous est offertes. Ce sera un party et du plaisir assuré! L'entraînement style cardio danse convient aux débutants et aux avancés. Votre professeure énergique pourra vous démontrer comment adapter vos mouvements en fonction de votre situation en toute sécurité. **Offert par Vi Fitness**

150\$/10 semaines

Nombre d'inscriptions minimal requis : 10 personnes

**Tai-chi débutant
et/ou intermédiaire
Vendredi 13h - 14h30**

18 septembre -
20 novembre
(10 semaines)

Au centre multi-fonctionnel

Le tai-chi 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 sera débutant ou intermédiaire selon le nombre d'inscription.

100\$/10 semaines

Nombre d'inscription requis : 8 personnes





HORAIRE DU SYLGYM

824 rue Principal St-Sylvestre G0S 3C0

Téléphone : 418 596-2427

Ouverture est le 14 Septembre 2020

Les règles sanitaires:

- Le port du masque est **obligatoire** à l'arrivée.

- Le lavage des mains à **l'entrée**.

Pour le reste, les détails seront affichés au gym.

| | | |
|------------------|--------------|---------------|
| LUNDI | 8:00 à 11:00 | 17:30 à 20:30 |
| MARDI | 8:00 à 11:00 | 17:30 à 20:30 |
| MERCREDI | 8:00 à 11:00 | 17:30 à 20:30 |
| JEUDI | F E R M É | F E R M É |
| VENDREDI | 8:00 à 11:00 | F E R M É |
| SAMEDI | 9:00 à 10:30 | F E R M É |
| DIMANCHE | F E R M É | F E R M É |

A noter que François Leblond, kinésologue, sera présent pour vous conseiller, ses jours de présences seront annoncé à l'ouverture au gym.

Le renouvellement pour les membres est repoussé de 2 mois dus au confinement.

Voici les tarifs pour avoir 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

SOIRÉE CINÉMA!

GRATUIT

DU VENDREDI

23 OCTOBRE

20 NOVEMBRE

15 JANVIER 2021

26 FÉVRIER 2021

1er À 18h30

**AU CENTRE
MULTIFONCTIONNEL**

2e À 20h30

Modalité d'inscription

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 ou à
loisirs@st-sylvestre.org

4-EN LIGNE

-Rendez-vous sur notre site: www.st-sylvestre.org
-Cliquer sur l'onglet **loisirs**
-Dans programmation, 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 Accès 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

S'IL Y A ANNULATION nous vous contacterons 1 semaine ou plus avant votre cours et vous serez remboursé. Si vous n'avez pas été contacté, présentez-vous au cours tel qu'annoncé. Une fois l'activité commencée, **aucun remboursement n'est applicable après le premier 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 71560

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 les responsables des l'activités. 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 2020

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------|--|----------------|
| Identification du RÉPONDANT (pour reçu d'im pôt) *section obligatoire | | | | |
| Prénom : | | Nom : | | |
| Adresse : | | | | |
| Tél. résidence : | | Tél. cellulaire | | Tél. urgence : |
| Courriel* : | | | | |

| Section du ou des PARTICIPANTS | | | | |
|--------------------------------|-----|----------|---------|------|
| 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:

| | | | |
|--------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | À l'école (Pour les enfants à l'école) | <input type="checkbox"/> | Par chèque (À l'ordre de **La Municipalité de St-Sylvestre**) |
| <input type="checkbox"/> | En personnes, au bureau municipal | <input type="checkbox"/> | En argent (préféablement en argent exact) |
| <input type="checkbox"/> | Par la poste | <input type="checkbox"/> | 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 (Les 2 premiers points concernent le Covid-19)

- Je déclare que ni moi (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), ni personne habitant sous mon toit, **n'a manifesté des symptômes de rhume ou de grippe (incluant de la fièvre, toux, mal de gorge, maladie respiratoire ou des difficultés respiratoires) au cours des 14 derniers jours ;**
- Si moi (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), éprouve des symptômes de rhume ou de grippe **après la signature de la présente déclaration**, je (ou mon enfant si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) **m'engage à ne pas me (se) présenter ou participer aux activités du service des Loisirs de la municipalité de St-Sylvestre durant au moins 14 jours après la dernière manifestation des symptômes de rhume ou de grippe.**
- Je reconnais m'être inscrit **volontairement** à la programmation des loisirs de St-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 en place 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 participe;
- Je reconnais également qu'il est de ma responsabilité de: - **Respecter les règles** et des 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 ressenti 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 peuvent **côtoyer 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 du participant

_____ Date: _____

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

_____ Date: _____