

Activités de loisirs hiver 2012

Vous avez le goût d'être actifs malgré la saison froide? Consultez les cours qui suivent... il y en a sûrement un qui vous intéressera parmi la vaste de cours offerts!

Période d'inscription : Jusqu'au 11 janvier 2012!

Activités libres pour tous

Anneau de glace et patinoire extérieure

Dès que la température le permettra, les patineurs et patineuses pourront chausser leurs patins et s'élancer sur la glace au rythme d'une musique d'ambiance. Seul, en famille ou entre amis, le patinage vous fera oublier le froid de notre hiver et rechargera vos batteries. Une cabane chauffée est à la disposition des patineurs.

Lieu : Deux endroits au choix

- 1- Anneau de glace (sur le terrain de balle de la rue Belleau)
- 2- Patinoire extérieure (au parc Fleurbec sur la rue Rolland)

Date : Tous les jours entre 9h et 23h

Équipement recommandé : Casque protecteur

Patinage libre intérieur

Quand : Mardi 15h30 à 16h30 (jusqu'au 27 mars 2012)

Horaire du temps des fêtes : Téléphonnez au 418-882-2114

Coût : Gratuit

Lieu : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)

Cours avec inscription (adultes)

Anglais (débutants/intermédiaires)

Le cours est axé sur les besoins pratiques en vue de communiquer rapidement et confortablement en anglais. Nouvelles sessions à toutes les 5 semaines.

Endroit : Centre récréatif de Saint-Henri

Prochaine session :

Mercredi 18 janvier 2012 – 14h00

Mercredi 18 janvier 2012 - 18h45

Participants : minimum 5

Coût : 149,99\$ (plus taxes)

Cours semi-privés (2 étudiants) et cours privés également disponibles.

Inscription : Marie-Claude Lacroix, 418-806 8597, www.langues-illico.com

Espagnol (débutants)

Au terme de la session, chaque étudiant disposera de plus de 500 nouveaux mots, mémorisés à l'aide d'associations visuelles et pourra s'exprimer au présent, passé et futur.

Clientèle : Pour tous

Endroit : Centre récréatif de Saint-Henri

Sessions à venir:

Jeudi 19 janvier 2012 - 14h00

Jeudi 19 janvier 2012 - 18h45

Participants : minimum 5

Coût : 149,99\$ (plus taxes)

Cours semi-privés (2 étudiants) et cours privés également disponibles.

Inscription : Marie-Claude Lacroix, 418-806 8597, www.langues-illico.com

Conditionnement physique pour 50 ans et plus

Mise en forme sur musique dans le but d'améliorer votre condition physique et votre bien-être. Un entraînement typique comprend : échauffement, partie aérobique à votre rythme, musculation et relaxation. En groupe, une belle façon de se motiver.

Pour qui : 50 ans et plus

Quand : Lundi 9h15 à 10h15

Début : 16 janvier

Durée : 10 semaines

Endroit : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)

Coût : 92\$

Participants : Minimum 8 et maximum 20

Animation : Équipe de Rest'Actif, Julie Faucher, Kinésiologue 418-834-7312

Inscription : Municipalité de Saint-Henri 418 882-2401

Conférence sur le système immunitaire et son rôle crucial pour la prévention des maladies

Présentation d'un produit québécois breveté, approuvé par Santé Canada qui existe depuis 15 ans et qui se retrouve depuis 2009 dans le CPS des médecins, l'outil de référence pour tous les médecins et pharmaciens au Canada. Une découverte majeure brevetée dans 23 pays.

Date : Mercredi 11 janvier 19h00 à 20h30

Lieu : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)

Coût : Gratuit

Inscription : Marie-Claude Lacroix au 418 806 8597

Cours avec inscription (adultes)

suite

Pilates

Les exercices de Pilates visent à rétablir l'équilibre du corps par des mouvements ciblés et contrôlés. Ceux-ci ont pour objectif le renforcement et l'allongement des muscles pour entretenir nos tâches quotidiennes ou pour tous types de sports.

Clientèle : Pour tous

Lieu : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)

Durée : Semaine du 16 janvier au 19 mars 2012

Coût : 103\$

Participants : Minimum 10 et maximum 14

Jour/heure : Lundi 18h30 à 19h30 (débutant)

19h30 à 20h30 (débutant I)

20h30 à 21h30 (intermédiaire I)

Instructeur : Huguette Carbonneau au 418 670-1819

Inscription : Municipalité de Saint-Henri au 418 882-2401

Yoga (approche Viniyoga)

Dans le yoga, nous nous occupons de l'organisme dans sa globalité, à travers la pratique des postures physiques appelés ASANA. Il s'agit de dynamiser et équilibrer tous les systèmes à l'intérieur du corps. Harmoniser le souffle avec le mouvement. Libérer le corps de ses tensions autant physiques que mentales. Se retrouver, s'unifier pour une meilleure santé.

Pour qui : Débutants et intermédiaires (groupes seront formés selon les inscriptions)

Horaire : Mardi 13h30 à 15h

18h30 à 20h

20h à 21h30

Durée : 24 janvier au 27 mars 2012

Participants : Minimum 8

Coût : 100 \$

Lieu : Salle d'animation du Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)

Matériel : Apportez une serviette de plage et une grande couverture chaude. Le tapis de sol est fourni. Prévoir des vêtements souples.

Animation : Sylvie Beaudoin au 418 882-0248

Inscription : Municipalité de Saint-Henri au (418) 882-2401

Stretching et tonus pour 50 ans et plus

Séances d'exercice tout en douceur où l'emphase est mise sur les étirements afin d'accroître votre souplesse et d'améliorer l'amplitude de vos articulations. De plus, des exercices d'ordre musculaire sont faits pour maintenir et améliorer votre force.

Pour qui : 50 ans et plus

Quand : Lundi 10h30 à 11h30

Durée : 10 semaines

Coût : 92\$

Endroit : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)

Participants : Minimum 8 et maximum 20

Début : 16 janvier

Animation : Équipe de Rest'Actif, Julie Faucher, Kinésiologue 418-834-7312

Inscription : Municipalité de Saint-Henri 418 882-2401

Cours avec inscription (adultes)

suite

Super Workout

Idéal pour se défouler au maximum et améliorer autant votre système cardiovasculaire que votre endurance musculaire. Conditionnement physique, routines dynamiques et musique entraînante pour une heure de plaisir et surtout, de dépense calorique immédiate et intense. Chaque séance inclut un échauffement, un segment abdominaux et stabilisateurs et un retour au calme.

Clientèle : Pour tous

Lieu : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)

Date : 16 janvier au 24 mars

Jour/heure : Lundi 18h15 à 19h15

Mercredi 18h15 à 19h15

Samedi de 8h30 à 9h30

Durée : 10 semaines

Coût : 1 fois/semaine 80\$ 2 fois/semaine 145\$ 3 fois/semaine 199\$

Instructeur : Peggy Gaillardetz

Matériel fourni : Poids 2 à 8 livres, élastique d'entraînement et tapis d'entraînement

Inscription : Municipalité de Saint-Henri au 418 882-2401

Tricot à l'aiguille - mitaines

Tout en apprenant à tricoter avec quatre aiguilles, vous confectionnez une paire de mitaines.

Clientèle : Pour adultes et jeunes de 10 ans et plus

Préalable : Savoir tricoter

Lieu : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)

Jour/heure : Mercredi 19h à 20h30

Dates : 11, 18 et 25 janvier 2012

Coût : 46\$

Matériel à apporter : 1 balle de laine 3 plis de 100 g, 2 jeux d'aiguilles de 4 aiguilles pointues aux deux bouts no 4.5 et 1 aiguille à laine

Participants : Minimum 3 et maximum 6

Instructeur : Hélène Brisson au 418 700-0791

Inscription : Municipalité de Saint-Henri au 418 882-2401

Tricot à l'aiguille - Bas

Clientèle : Pour adultes et jeunes de 10 ans et plus

Préalable : Savoir tricoter

Lieu : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)

Durée : 4 cours

Jour/heure : À confirmer selon les inscriptions

Coût : 57\$

Matériel à apporter : 150 g de laine 3 plis, 2 jeux de 4 aiguilles pointues aux deux bouts no 4.5 et 1 aiguille à laine

Participants : Minimum 3 et maximum 6

Instructeur : Hélène Brisson au 418 700-0791

Inscription : Municipalité de Saint-Henri au 418 882-2401

Cours avec inscription (adultes)

suite

Tricot au crochet

Tout en apprenant les différentes techniques, vous confectionnez une pochette décorative.

Clientèle : Pour adultes et jeunes de 10 ans et plus

Préalable : Savoir tricoter

Lieu : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)

Jour/heure : Mardi 19h à 20h30

Dates : 10, 17, 24 et 31 janvier et 7 février 2012

Coût : 74\$

Matériel à apporter : Coton mercerisé, 1 crochet no 1.75 et 1 aiguille

Participants : Minimum 3 et maximum 6

Instructeur : Hélène Brisson au 418 700-0791

Inscription : Municipalité de Saint-Henri au 418 882-2401

Cours avec inscription (enfants)

Ateliers préparatoires à la maternelle pour les enfants de 3 ans à 5 ans

Saute-Mouton et Ribambelle offre en janvier 2012 des ateliers préparatoires à la maternelle pour les enfants de 3 à 5 ans. Ces ateliers permettent une familiarisation avec la vie de groupe tout en travaillant par le jeu, la motricité fine et globale, les habiletés sociales, le respect des consignes, etc. Ce n'est pas nécessaire que votre enfant entre à la maternelle l'an prochain.

Pour qui : 3 à 5 ans

Début : Vendredi 3 février 2012

Heure : 13h15 à 15h15

Durée : 10 semaines

Coût : 173\$

Lieu: À l'ancienne bibliothèque (123 rue Belleau)

Informations: Claudia Thibault au 418-455-8411

Inscriptions: Municipalité de Saint-Henri au 418-882-2401

Ateliers Trimousse avec Saute-Mouton et Ribambelle

Cette activité s'adresse aux enfants de 2 à 5 ans et elle est axée sur la motricité globale de l'enfant. Votre tout-petit va bouger, danser et s'amuser tout en travaillant son équilibre, les déplacements, la coordination et encore plus. Bien du plaisir sera au rendez-vous!

Pour qui : Enfants de 2 à 5 ans

Début : Samedi 4 février 2012 (pas de cours le 10 mars)

Heure : 9h00 à 10h00

Durée : 8 semaines

Minimum de participants : 7

Coût : 83\$

Lieu : Gymnase de l'école Gagnon

Inscriptions : Municipalité de Saint-Henri au 418-882-2401

Pour informations : Claudia Thibault, 418-455-8411

Créons avec Saute-Mouton!

Tu aimes le dessin, la peinture, la confection de bijoux... Joins-toi à nous pour explorer différentes techniques en art! Chaque semaine, nous réaliserons un petit projet artistique sur des thèmes variés.

Pour qui : Enfants de 5 à 12 ans

Début : Samedi 4 février 2012 (pas de cours le 10 mars 2012)

Heure : 10h30 à 11h30

Durée : 8 semaines

Minimum de participants : 8

Coût : 104\$, matériel compris

Lieu : Maison de la Culture de Saint-Henri (217 rue Commerciale)

Vêtements obligatoires : Couvre-tout

Informations : Claudia Thibault, 418-455-8411

Inscriptions : Municipalité de Saint-Henri au (418) 882-2401

Cours avec inscription (enfants)

suite

Danse créative

La danse créative sensibilise les petits aux différentes composantes que constitue la danse par le jeu. Par des stimulants tels que les sons, les rythmes, les objets, les mouvements, la notion de l'espace, la danse créative amène les enfants à développer leur expression corporelle et leur créativité. Elle devient le tremplin idéal pour la danse classique ou jazz.

Pour qui : 4 à 5 ans

Quand : Samedi

Heure : 12h40

Durée : 1 heure

Coût : 103\$ (chèque à l'ordre de École de danse Éledanse inc.)

Durée : 14 semaines

Début 14 janvier

Endroit : Gymnase de l'école Belleau de Saint-Henri

Animation : École Éledanse

Participants : Minimum 7 et maximum 13

Information et inscription : École Éledanse au 418 838-4191 poste 2
(www.eledanse.qc.ca)

Danse enfantine

La danse enfantine sensibilise les petits aux différentes composantes que constitue la danse par le jeu. Par des stimulants tels que les sons, les rythmes, les objets, les mouvements, la notion de l'espace, la danse enfantine aide les enfants dans leur développement moteur, l'expression corporelle et leur créativité.

Pour qui : 3 ans

Quand : Samedi 11h45 à 12h30

Coût : 83\$ (chèque à l'ordre de *École de danse Éledanse inc.*)

Durée : 14 semaines

Début 14 janvier

Endroit : Gymnase de l'école Belleau de Saint-Henri

Participants : Minimum 7 et maximum 13

Animation : École Éledanse

Information et inscription : École Éledanse au 418 838-4191 poste 2
(www.eledanse.qc.ca)

Dépannage-garderie pour le temps des fêtes et semaine de relâche

Avis aux familles qui sont à la recherche d'une solution pour faire garder leurs tout-petits pendant que leurs garderies sont fermées. Nous vous offrons du dépannage-garderie pour les enfants de 12 mois et plus! Les enfants pourront apporter leur repas et leurs collations dans une petite boîte à lunch.

Date : 3 au 6 janvier 2012 et 5 au 9 mars 2012 (semaine de relâche)

Heure : 8h30 à 16h30

Coût : 29\$ par jour

Lieu : Maison de la Culture de Saint-Henri (217 rue Commerciale)

Participants : Minimum 8

Informations : Claudia Thibault au 418-455-8411

Inscriptions : Municipalité de Saint-Henri au 418-882-2401

Cours avec inscription (enfants) suite

Éveil-bébé avec Saute-Mouton et Ribambelle

Ces ateliers de stimulation pour votre bébé seront une bonne occasion pour lui de socialiser et d'explorer son univers. Différentes chansons, jeux et activités vous seront proposés. Un beau moment à passer avec votre bébé!

Pour qui : Enfants de 0 à 18 mois

Début : Lundi 30 janvier 2012

Heure : 10h à 11h00

Durée : 8 semaines

Minimum de participants : 7

Coût : 92\$

Lieu : Maison de la Culture de Saint-Henri (217 rue Commerciale)

Inscriptions : Municipalité de Saint-Henri au 418-882-2401

Pour informations : Claudia Thibault, 418-455-8411

Karaté Kenpō Ryu – Karaté Do

Pour qui : Maternelle à 6^e année

Jour/heure : Jeudi 15h30 à 16h15

Lieu : Gymnase de l'école Gagnon

Animation : Vision Arts-Martiaux

Vêtement : Kimono gratuit pour les nouveaux membres

Durée : 18 semaines

Durée : 19 janvier au 24 mai (pas de cours durant la semaine de relâche)

Coût : 195\$ (possibilité de payer en 2 versements de 97,50\$ en date du 19 janvier et 20 février – chèques à l'ordre de Municipalité de Saint-Henri) Prévoir des frais de 29\$ pour le passage de grade

Informations : Vision Arts-Martiaux 418 603-3001

Inscriptions : Inscription et paiement au premier cours

Jazz niveau I

Inspiré de la méthode Simonson. La danse jazz étant constituée d'enchaînements de mouvements et de chorégraphies aux rythmes différents, on y travaille l'utilisation du corps et de l'espace par des gestes et mouvements rythmés (lents ou rapides). La danse jazz peut être pratiquée sur plusieurs styles de musique dont des musiques populaires. Elle développe la souplesse et l'endurance musculaire. Elle manifeste dynamisme et énergie d'expression.

Pour qui : 7 à 9 ans

Quand : Samedi 14h50 à 15h50

Coût : 103\$ (chèque à l'ordre de École de danse Éledanse inc.)

Durée : 14 semaines

Début 14 janvier

Endroit : Gymnase de l'école Belleau de Saint-Henri

Participants : Minimum 7 et

maximum 13

Informations et inscriptions : École Éledanse au 418 838-4191 poste 2

(www.eledanse.qc.ca)

Cours avec inscription (enfants) suite

Pré-Jazz

Inspiré de la méthode Simonson. La danse jazz étant constituée d'enchaînements de mouvements et de chorégraphies aux rythmes différents, on y travaille l'utilisation du corps et de l'espace par des gestes et mouvements rythmés (lents ou rapides). La danse jazz peut être pratiquée sur plusieurs styles de musique dont des musiques populaires. Elle développe la souplesse et l'endurance musculaire. Elle manifeste dynamisme et énergie d'expression.

Pour qui : 5 à 7 ans

Quand : Samedi 13h45 à 14h45

Coût : 103\$ (chèque à l'ordre de École de danse Éledanse inc.)

Durée : 14 semaines

Début 14 janvier

Endroit : Gymnase de l'école Belleau de Saint-Henri Participants : Minimum 7 et maximum 13

Informations et inscriptions : École Éledanse au 418 838-4191 poste 2
(www.eledanse.qc.ca)

Soccer intérieur

Début des cours :

Lundi 23 janvier pour les U8 (année de naissance 2003-2004)

Mercredi 25 janvier pour les U6 (année de naissance 2005-2006)

Heure : 18h15 à 19h15

Durée : 10 semaines (congé semaine de relâche)

Lieu : Gymnase de l'école Belleau Participants : Maximum 14 par groupe

Tarif : 35\$ pour le premier enfant 25\$ pour le deuxième 10\$ pour le troisième et +

Équipement obligatoire : Protège-tibias, bas de soccer et espadrilles sans crampons

Informations : Dany Boisvert au (418) 882-6128

Inscription : Municipalité de Saint-Henri au (418) 882-2401