

# PROGRAMMATION

# AUTOMNE 2020

## PÉRIODE D'INSCRIPTION

**1<sup>er</sup> au 10 septembre**

Selon l'horaire habituel d'ouverture du bureau municipal

Fermé à la Fête du travail (7 septembre)

Soirée spéciale d'inscription

Jeudi 10 septembre

16 h 30 à 20 h

Pas possible de vous déplacer pendant ces plages horaires ?

Vous avez des questions sur la programmation ?

Contactez :

**Laurie Pagé**

450-787-3497

loisir@sasr.ca



# MODALITÉS DE PAIEMENT

Les frais d'inscription sont payables à l'inscription. **Modes de paiement acceptés : argent comptant, chèque ou carte de débit.** Nous n'acceptons pas les cartes de crédit.

Vous aimeriez échelonner votre paiement en **plusieurs versements** ? C'est possible ! Amenez votre carnet de chèques à l'inscription et nous vous expliquerons les conditions.

Vous prévoyez manquer plusieurs cours ? (ex.: horaire de travail rotatif, rendez-vous médicaux réguliers, garde partagée). Il est maintenant possible de s'inscrire pour une **demi-session** pour la plupart des cours. Certaines exceptions et conditions s'appliquent. Demandez-nous plus d'informations lors de votre inscription ou contactez-nous au 450-787-3497 ou à [loisir@sasr.ca](mailto:loisir@sasr.ca). Prendre note qu'il est toujours plus avantageux financièrement de s'inscrire à la session complète.

Un **frais de 10 \$ sera ajouté pour les non-résidents**, excepté pour les résidents de Saint-Marc-sur-Richelieu qui bénéficient de la même tarification grâce à une entente intermunicipale.

Si vous souhaitez vous inscrire à une activité sportive qui n'est pas offerte à Saint-Antoine-sur-Richelieu et pour laquelle on vous demande de payer un frais additionnel à titre de non-résident, consultez notre **Politique d'aide financière** à : [www.saint-antoine-sur-richelieu.ca/citoyens/loisirs/](http://www.saint-antoine-sur-richelieu.ca/citoyens/loisirs/)

# ADRESSES DES INSTALLATIONS RÉCRÉATIVES

Centre communautaire	1060, rue du Moulin-Payet (entrée principale)
Bibliothèque Hélène-Dupuis-Marion	1060, rue du Moulin-Payet (entrée principale)
Pavillon des loisirs	1060, rue du Moulin-Payet (entrée secondaire)
Maison de la culture Eulalie-Durocher	1028, rue du Rivage
Parc Chamtoise	43, rue Marie-Rose (face à l'école)

# ORGANISMES ET INITIATIVES CITOYENNES

Prendre note qu'en raison de la COVID-19, plusieurs organismes et initiatives citoyennes vous offrant habituellement des activités peuvent décider de reprendre leurs activités à différents moments selon leur propre contexte. Exceptionnellement, ce dépliant ne vous présentera donc pas leur programmation. Nous vous invitons à communiquer directement avec eux pour connaître leurs intentions et, s'il y a lieu, leur programmation de l'automne.



# MESURES COVID-19



Le **port du masque ou du couvre-visage** est obligatoire en tout temps, excepté pendant l'activité physique. Pour les activités culturelles ou éducatives, si les participants sont assis, maintiennent une distance minimale de 1,5 m avec les autres personnes et parlent peu ou pas, le port du masque est recommandé, mais non obligatoire. De plus, pour les enfants de moins de 12 ans, il est recommandé, mais non obligatoire.

Une **distance de 2 m** doit être maintenue en tout temps avec les autres personnes.

Les toilettes seront accessibles, mais il ne sera pas possible de les utiliser comme vestiaire. Vous devez **arriver prêt(e) à participer à l'activité**.

Aucun spectateur n'est permis et le flânage est interdit. Cela signifie que vous devez **arriver à l'heure et quitter dès la fin du cours** afin d'éviter les rassemblements.

Vous devrez vous **désinfecter les mains** avant et après l'activité.

**Limitez vos effets personnels** (bouteille d'eau, serviette...) et ne les entassez pas près de ceux des autres participants.

Vous devez **respecter l'étiquette respiratoire** et toutes autres mesures de la santé publique.

Si vous recevez ou êtes en attente d'un **diagnostic** de la COVID-19, présentez des **symptômes** de la COVID-19 ou avez été en **contact avec une personne à risque** d'avoir la COVID-19, vous ne devez pas vous présenter dans les bâtiments municipaux. Si vous avez pu être dans l'une ou l'autre de ces situations pendant que vous avez fréquenté un bâtiment municipal, vous devez immédiatement en informer la Municipalité au 450-787-3497 ou à [loisir@sasr.ca](mailto:loisir@sasr.ca).

Le non-respect de ces consignes ou toutes autres consignes peut mener à votre exclusion, sans remboursement, de l'activité.

Les mesures de santé publique peuvent évoluer et les modifications ou ajouts devront être respectés au même titre que les présentes consignes.

Si l'activité devait être suspendue ou annulée, les modalités de report et/ou de remboursement, selon le cas, vous seront communiquées par la Municipalité.



# APPRENDRE

ADULTE

## ANGLAIS DÉBUTANT

Cours d'introduction offrant un beau mélange de conversation, lecture et écriture : l'idéal pour développer son vocabulaire en anglais et devenir plus à l'aise en voyage, pour lire des articles sur Internet ou écouter des vidéos.

Horaire	Lundi 10 h à 11 h	Coût	70 \$
Lieu	Pavillon des loisirs	Minimum	6 inscriptions
Durée	12 semaines	Maximum	10 inscription
	21 septembre - 14 décembre	Professeure	Marie-Louise Donald
	<i>Pas de cours le 12 octobre</i>		



# BOUGER... EN DOUCEUR

ADULTE

## YOGA ADAPTÉ

Pratique de yoga adaptée aux personnes de 50 ans et plus, mais aussi à ceux qui souhaitent faire du sport en douceur. Postures de base et salutation au soleil avec des mouvements amples, sur un rythme méditatif coordonné avec la respiration.

## STRETCHING

Étirements permettant le renforcement des articulations et l'assouplissement des muscles. Excellent pour la prévention des blessures ou en complément d'un entraînement. Bienvenue aux gens de tous âges !

**IMPORTANT ! Vous devez amener votre propre tapis de yoga**

**IMPORTANT ! Vous devez amener votre propre tapis de yoga**

Horaire	Mercredi 10 h 30 à 11 h 30
Lieu	Salle Julie-Daoust
Durée	12 semaines
	23 septembre -
	9 décembre
Coût	70 \$
Minimum	10 inscriptions
Maximum	20 inscriptions
Professeure	Jennifer Sunde

Horaire	Mardi 10 h à 10 h 55
Lieu	Salle Julie-Daoust
Durée	12 semaines
	22 septembre -
	8 décembre
Coût	75 \$
Minimum	10 inscriptions
Maximum	20 inscriptions
Entraîneure	Caroline Allaire



# BOUGER... INTENSÉMENT !

ADULTE

## YOGA

Niveau débutant/intermédiaire. Venez pratiquer du hatha yoga traditionnel favorisant la détente en fin de journée par des enchaînements de postures simples, fluides et portées par le souffle.

**IMPORTANT ! Vous devez amener votre propre tapis de yoga.**

Horaire	Mardi 19 h 15 à 20 h 30
Lieu	Salle Julie-Daoust
Durée	12 semaines 22 septembre - 8 décembre
Coût	75 \$
Minimum	10 inscriptions
Maximum	20 inscriptions
Professeure	Jennifer Sunde

## BOSU & STABILISATEURS

Cours inspiré du pilates et du yoga visant le développement de l'équilibre, le gainage profond, la posture, les articulations et la concentration. Les exercices sont adaptés en fonction des capacités de chacun : bienvenue aux gens de tous âges !

**IMPORTANT ! Vous devez amener votre propre tapis de yoga. Si vous avez votre propre BOSU, nous vous invitons aussi à l'amener. Sinon, un BOSU désinfecté pourra vous être prêté à chaque cours.**

Horaire	Mardi 9 h à 9 h 55
Lieu	Salle Julie-Daoust
Durée	12 semaines 22 septembre - 8 décembre
Coût	75 \$
Minimum	6 inscriptions
Maximum	8 inscriptions
Entraîneure	Caroline Allaire





# BOUGER... INTENSÉMENT !

ADULTE

## ZUMBA



La musique combine des rythmes latins et internationaux, pour ainsi créer une ambiance de fête.

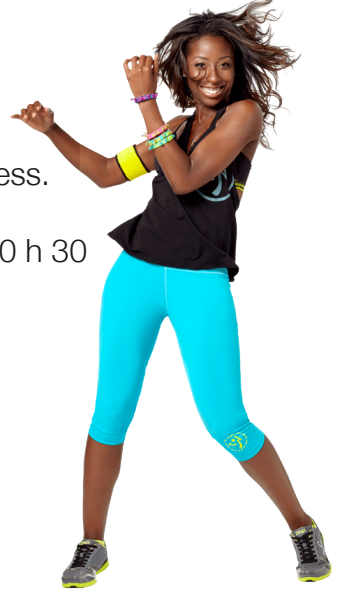


L'intensité varie selon le rythme.



Les mouvements sont basés sur la danse et le fitness.

Horaire	Lundi 19 h 30 à 20 h 30   Jeudi 19 h 30 à 20 h 30
Lieu	Salle Julie-Daoust
Durée	12 semaines 21 septembre - 10 décembre
Coût	70 \$ (pour <u>un</u> choix d'horaire)
Minimum	10 inscriptions
Maximum	20 inscriptions
Professeure	Marie-Claude Fulham



## STRONG BY ZUMBA



La musique est synchronisée à chacun des mouvements.



L'intensité se développe sur quatre quadrants, atteignant son maximum au cours du troisième quadrant.



Les mouvements sont inspirés par les arts martiaux, HIIT et le bootcamp.

### **IMPORTANT ! Vous devez amener votre propre tapis de yoga.**

Horaire	Lundi 18 h 30 à 19 h 30   Mercredi 19 h 30 à 20 h 30
Lieu	Salle Julie-Daoust
Durée	12 semaines 21 septembre - 9 décembre
Coût	70 \$ (pour <u>un</u> choix d'horaire)
Minimum	8 inscriptions
Maximum	20 inscriptions
Professeure	Marie-Claude Fulham



**Tarif 2 cours de Zumba et/ou Strong by Zumba par semaine : 120 \$**



# Créer

Enfant

## CHANT CHORAL (6 - 12 ans)

On chante et on bouge. Chansons enfantines, classiques du répertoire français, canons, chansons à répondre, amusantes et rythmées. À l'unisson, et parfois à deux voix.

Horaire	Mercredi 15 h 10 à 16 h 30 <i>(1 h de cours + 20 min. de transition pour l'aller-retour avec l'école)</i>		
Lieu	Maison de la culture Eulalie-Durocher <i>(Parfois à l'extérieur - parc ou chant de marche - selon la météo) La professeure accompagnera les enfants dans leurs déplacements.</i>		
Durée	12 semaines 23 septembre - 9 décembre		
Coût	75 \$		
Minimum	6 inscriptions	Maximum	12 inscriptions
Professeure	Monique Désy-Proulx		



# BOUGER

ENFANT

## PARCOURS EN ACTION (6 - 12 ans)

Ce cours est conçu de façon à ce que tous les enfants s'amuse dans des parcours ou ateliers bien actifs. Les apprentissages et habiletés spécifiques sont choisis et intégrés par rapport aux besoins du groupe. Chaque cours est teinté d'un thème pour aider l'enfant à intégrer inconsciemment et focaliser sur l'objectif.

Horaire	Mardi 11 h 55 à 12 h 25 <i>(les enfants ont donc environ 30 minutes pour dîner avant l'activité)</i>		
Lieu	Parc Chamtoise <i>L'entraîneure accompagnera les enfants dans leurs déplacements En cas de mauvais temps : gymnase de l'école ou salle Julie-Daoust</i>		
Durée	12 semaines 22 septembre - 8 décembre		
Coût	45 \$		
Minimum	6 inscriptions	Maximum	15 inscriptions
Entraîneure	Caroline Allaire		



# CALENDRIER D'ÉVÉNEMENTS



Notez ces dates et restez à l'affût !

**25 au 27 septembre**

**Journées de la culture**



Maison de la culture Eulalie-Durocher

**31 octobre**

**Halloween**



17 h à 20 h

Maison de la culture Eulalie-Durocher

**12 décembre**

**Fête de Noël**

Centre communautaire



## MUNICIPALITÉ DE SAINT-ANTOINE-SUR-RICHELIEU

1060 rue du Moulin-Payet, Saint-Antoine-sur-Richelieu (QC) J0L 1R0

450-787-3497 ; [loisir@sasr.ca](mailto:loisir@sasr.ca)

[www.saint-antoine-sur-richelieu.ca](http://www.saint-antoine-sur-richelieu.ca)

**Heures d'ouverture**

Lundi - Jeudi, 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30