

PROGRAMMATION DES LOISIRS

AUTOMNE 2020



UN RETOUR À LA NORMALITÉ COMMENCE PAR L'ACTIVITÉ

INSCRIPTIONS : DU 3 SEPTEMBRE AU 14 SEPTEMBRE 2020

SESSION : DU 21 SEPTEMBRE 2020 AU 11 DÉCEMBRE 2020

12 SÉANCES (SAUF POUR LES COURS MENTIONNÉS)



MUNICIPALITÉ DE
SAINT-ANTOINE-DE-TILLY

INFORMATIONS



INSCRIPTIONS EN LIGNE

Il est possible d'utiliser le site internet de la municipalité via le www.saintantoinedetilly.com. Une fois dans la section loisirs il vous suffit de compléter le formulaire pour la session Automne 2020.

PAIEMENTS

Il est possible de faire le paiement pour les activités de trois façons: En argent, en chèque ou via la plate forme accès D sur internet. Il est important de sélectionner le compte Saint-Antoine-de-Tilly LOISIRS. Il ne faut PAS utiliser le même compte que pour payer votre compte de taxes.

RABAIS

Lorsque vous avez 3 activités ou plus un pourcentage de rabais vous sera alloué. Les activités peuvent être réparties entre tous les membres d'une même famille.

3 activités : 15 % de rabais

4 activités : 20 % de rabais

FRAIS DE RETARD ET ANNULATION

Des frais de retard de 25 \$ s'appliquent dans le cas où nous n'avons pas reçu le paiement et l'inscription pour le 1er cours. La Municipalité se réserve le droit d'annuler une activité en cas d'un nombre insuffisant d'inscriptions.

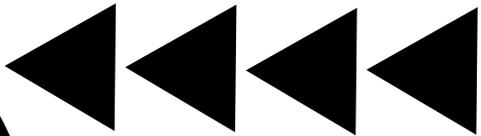
RENAUD LABRECQUE

DIRECTEUR DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

418-886-2441 POSTE 109

LOISIRS@SAINTANTOINEDETILLY.COM

CALENDRIER



LUNDI

13:30

À

14:30

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**ÂGE D'OR (4.5\$)**

Offert par Peggy. Les exercices travaillent la coordination motrice, l'endurance cardiorespiratoire, le renforcement et l'assouplissement musculaire seront au rendez-vous et surtout adapté à tous!

18H YOGA VITALITÉ (120\$)

À

19:15

Offert par Virginie, le yoga doux travaille la posture, la souplesse, le renforcement et l'équilibre augmenteront au fil des séances. Excellent pour la détente et la souplesse.

19:20 YOGA DOUX (120\$)

À

20:35

Offert encore une fois Virginie, le yoga doux travail lui aussi la posture, la souplesse, le renforcement et l'équilibre augmenteront au fil des séances. Excellent pour la détente et la souplesse. Le rythme des exercices est toutefois moins rapide que pour le yoga vitalité

18H BADMINTON LIBRE

À

20H

90\$ LA SESSION OU 8\$ LA SÉANCE

Les 3 terrains de badminton vous sont offerts afin de pratiquer le sport en famille, en couple ou même entre amis. Lors d'un fort achalandage un système de rotation est instauré sinon... Les terrains sont à vous.

MARDI

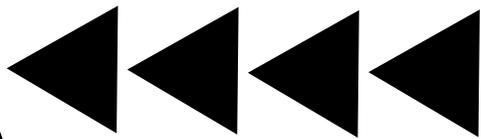
8:30

À

9:30

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**(120\$)**

Offert par Peggy, les exercices de renforcement musculaire et d'endurance cardio-respiratoire seront au rendez-vous. Débutants et habitués sont les bienvenus.



MARDI...

18 H ESCALADES

À 8 SÉANCES 100\$ OU

20 H 15\$ LA SÉANCE

Escalades libre supervisé par une personne ayant la formation adéquate pour assurer une pratique sécuritaire. Idéal pour l'initiation au mur d'escalade.

CALENDRIER

9:40 CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

À ÂGE D'OR (4.5\$)

10:40 Offert par Peggy. Les exercices travaillent la coordination motrice, l'endurance cardiorespiratoire, le renforcement et l'assouplissement musculaire seront au rendez-vous et surtout adapté à tous!

20 H BADMINTON LIGUE (7.5\$)

À 8 SÉANCES

22 H Cette ligue de badminton est présente depuis plusieurs années. Afin de joindre cette ligue, vous devez préalablement nous contacter afin de voir si une place s'est libérée compte tenu d'un nombre limité de place.

MERCREDI

15:30 DANSE HIP-HOP (8.5\$)

À 8 SÉANCES DÉBUT 30 SEPTEMBRE

16:30 Les jeunes formeront une équipe récréative dans le but d'apprendre des mouvements gymniques, des chorégraphies et des portées de bases et intermédiaires en lien avec la danse mais aussi le cheerleading.

18 H CIRCUIT TRAINING (120\$)

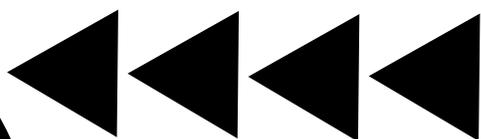
À Offert par Alison, l'entraînements explosif sera au rendez-vous pour améliorer votre santé mais aussi votre endurance musculaire. Travaille tous les muscles du corps. Idéal pour le dépassement de soi

19 H

19 H VOLLEYBALL COMPÉTITIF (90\$)

À Cette ligue de Volleyball est présente depuis plusieurs années. Afin de joindre cette ligue vous devez préalablement nous contacter afin de voir si une place s'est libérée compte tenu d'un nombre limité de place.

22 H



JEUDI...

CALENDRIER

9 H CONDITIONNEMENT PHYSIQUE
À ÂGE D'OR (45\$)

9:55 Offert par Patricia, Les exercices travaillent la coordination motrice, l'endurance cardiorespiratoire, le renforcement et l'assouplissement musculaire seront au rendez-vous et surtout adapté à tous!

10 H OPTI-ENTRAINEMENT(120\$)

À Offert par Patricia. Voici 4 blocs

11 H d'exercices pour vous: cardiovasculaire, le bas du corps, le haut du corps, et un bloc axé sur le renforcement du dos et des abdominaux pour avoir un tronc plus fort et une meilleure posture.

11 H STRECHING (120\$)

À Offert par Alexandra ce cours est composé d'exercices d'étirements permettant l'assouplissement des muscles et le renforcement des articulations. Il vise aussi la prévention des blessures et la détente.

12 H

18 H PILATES (120\$)

À Offert par Alexandra, un cours basé sur le

19 H renforcement du tronc et des muscles profonds des abdominaux et du dos.

Excellent pour améliorer la souplesse et la posture. Vous obtiendrez un dos plus fort et des abdominaux et fessiers plus fermes.

Apportez votre tapis.

18:45 VOLLEYBALL RÉCRÉATIF(70\$)

À

20:30

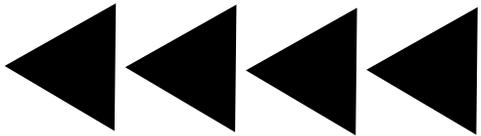
Le terrain de volleyball vous est offert. Il est possible de joindre cette ligue de volleyball récréatif afin de pratiquer un excellent sport d'équipe.

20:30 HOCKEY COSUM (90\$)

À Cette ligue d'hockey cosum est présente

22 H depuis plusieurs années. Afin de joindre cette ligue vous devez préalablement nous contacter afin de voir si une place s'est libérée compte tenu d'un nombre limité de place.

CALENDRIER



SUR DEMANDE...

MARDI ENTRE 13H ET 19H30
MERCREDI ENTRE : 13H ET 21H
JEUDI ENTRE : 13H ET 18H

CHANT ET PIANO (215\$ À 400\$)

Offert par Élodia, les cours individuels d'une durée de 30 à 60 minutes sont excellents pour briser la glace avec les arts, mais aussi améliorer les aptitudes déjà acquises.

LUNDI ET MARDI MIDI
VENDREDI ENTRE 9H ET 21H

GUITARE, UKULÉLÉ ET BASSE
(350\$ À 500\$)

Offert par Malinalli, les cours individuels d'une durée de 30 à 60 minutes sont excellents afin d'apprendre comment manier une guitare mais aussi excellent pour améliorer les aptitudes déjà acquises.

LUNDI ET MARDI MIDI
VENDREDI ENTRE 9H ET 21H

ESPAGNOL (350\$ À 500\$)

Offert par Malinalli, les cours individuels d'espagnol d'une durée de 30 à 60 minutes permettent l'apprentissage d'une nouvelle langue via une multitude d'exercices stimulantes

ENFANT LUNDI : 15H À 17H30
ADULTE JEUDI : 19H À 20H30

ARTS

Activités variées d'artisanat, bijoux, dessin, peinture, aquarelle mixte média, gravure et estampes sur polystyrène cours adaptés pour tous.

FICHE D'INSCRIPTION

Nom du participant: _____

Nom du parent : _____

Date de naissance: _____

Adresse: _____

Numéro de téléphone: _____

Activités: _____

Total: _____

Nom du participant: _____

Nom du parent : _____

Date de naissance: _____

Adresse: _____

Numéro de téléphone: _____

Activités: _____

Total: _____

Nom du participant: _____

Nom du parent : _____

Date de naissance: _____

Adresse: _____

Numéro de téléphone: _____

Activités: _____

Montant: _____

Total: _____

Signature : _____ **Date:** _____

SOUS TOUTE RÉSERVE

HALLOWEEN 2020



**LE CENTRE COMMUNAUTAIRE SE
TRANSFORMERA EN MAISON HANTÉE**

31 octobre 2020

17h à 20h30

COMPTE TENU DE LA SITUATION AVEC LA COVID-19 NOUS
ALLONS VOUS CONFIRMER OFFICIELLEMENT L'ÉVÈNEMENT LA
SEMAINE AVANT