



MUNICIPALITÉ DE CHAMPLAIN

PROGRAMMATION

AUTOMNE 2019

Si vous souhaitez participer à une ou plusieurs activités, il est important de s'inscrire en personne au **Centre du Tricentenaire** (961 rue Notre-Dame) pendant la **période d'inscriptions**. Si le nombre d'inscriptions est insuffisant pour débiter un cours, votre paiement vous sera remboursé dans les plus brefs délais. Il est possible de payer en deux versements (par chèque seulement).

RABAIS

- ❖ **Rabais de 10 \$** lorsqu'un enfant ou un adulte s'inscrit à plus d'une activité.
- ❖ **Rabais de 10 \$** si vous inscrivez un 2^e enfant de la même famille (pour les enfants de 18 ans et moins résidants à la même adresse).

NOUVEAU

ESSAIS GRATUIT

(voir dernière page)

PÉRIODE D'INSCRIPTION

MERCREDI 18 SEPTEMBRE : 8H À 12H | 13H À 19H

JEUDI 19 SEPTEMBRE : 8H À 12H | 13H À 19H

VENDREDI 20 SEPTEMBRE : 8H À 12H | 13H À 16H

SAMEDI 21 SEPTEMBRE : 9H À 12H

Pour toutes inscriptions après le 21 septembre, des **frais additionnels de 5 \$** par cours s'appliquent.



COURS POUR ENFANTS



MOTRICITÉ ET PIROUETTES (3 et 4 ans)

Quand : **Samedi de 9h00 à 9h30**

Début de la session : 28 septembre

Durée de la session : 10 semaines

Professeur : Marianne Michaud

Coût : 50 \$

Initiation aux mouvements acrobatiques pour les tout-petits. À l'aide d'exercices ludiques, les enfants pourront développer leur équilibre, leur coordination et leur motricité tout en s'amusant.



JAZZ-FUNK (5 à 8 ans)

Quand : **Samedi de 9h45 à 10h30**

Début de la session : 28 septembre

Durée de la session : 10 semaines

Professeur : Marianne Michaud

Coût : 60 \$

Style de danse qui combine les éléments techniques du jazz au rythme de la branche funk du hip-hop. Cours idéal pour ceux et celles qui désirent se dépasser tout en s'amusant sur des musiques entraînantes.

DANSE HIP-HOP (9 à 13 ans)

Quand : **Samedi de 10h45 à 11h45**

Début de la session : 28 septembre

Durée de la session : 10 semaines

Professeur : Marianne Michaud

Coût : 70 \$

Toujours aussi populaire auprès des jeunes, la danse Hip-hop regroupe plusieurs styles de danse permettant de créer des chorégraphies aux mouvements variés, précis et distingués. Vos enfants pourront donc acquérir de nouvelles techniques de danse et ainsi apprendre une chorégraphie originale et personnalisée au groupe.

KARATÉ (7 à 13 ans)

Quand : **Lundi de 18h15 à 19h00**

Début de la session : 23 septembre

Durée de la session : 10 semaines

Professeurs : André Pronovost et
Nicolas Dumais Brouillette

Coût : 65 \$

Consolidation des bases acquises et des techniques de Junji No Kata. Apprentissage de nouvelles techniques de bras et de pieds ainsi que le Kata Heian Nidan et ses applications, incluant des notions d'assaut sur un pas. Les parents sont également invités à participer aux cours. **Bienvenue aux nouveaux participants!**

DANSE & CONDITIONNEMENT



PHYSIQUE

ZUMBA-POUND



Quand : **Lundi de 19h30 à 20h30**

Début de la session : 23 septembre

Durée de la session : 10 semaines

Professeurs : Judith Baril et Viviane Fiset

Coût : 95 \$

Le POUND, nouveau cours en plein essor se pratiquant à l'aide de bâtons Ripstix, est un entraînement très complet qui regroupe le cardio, la musculation et le pilates. Mélangé au Zumba, c'est un cours dynamique qui se base entièrement sur le rythme de la musique.

N.B. Toutes les deux semaines, ce sera un cours de Pound uniquement.

Tapis de yoga requis

CARDIO TONUS

Quand : **Judi de 18h30 à 19h30**

Début de la session : 26 septembre

Durée de la session : 10 semaines

Professeur : Marylie Mailhot

Coût : 85 \$

Que ce soit pour être en meilleure santé, obtenir plus d'énergie ou simplement pour le plaisir de bouger, ce cours vous permettra d'atteindre vos objectifs dans une ambiance agréable et dynamique. Basé sur des intervalles d'exercices cardiovasculaires et musculaires simples et diversifiés, ce cours s'adapte facilement à chaque condition physique.

ZUMBA GOLD

Quand : **Mardi de 10h00 à 11h00**

Début de la session : 24 septembre

Durée de la session : 10 semaines

Professeur : Stéphanie Trudel

Coût : 60 \$

Cours de danse adapté aux personnes de 50 ans et plus et aux femmes enceintes permettant d'apprendre plusieurs chorégraphies sur le rythme de musiques variées. Ce cours s'adapte à votre condition physique afin de vous permettre de respecter vos limites. Venez faire le party avec nous!

VIE ACTIVE

Quand : **Lundi de 10h00 à 11h00**

Début de la session : 16 septembre

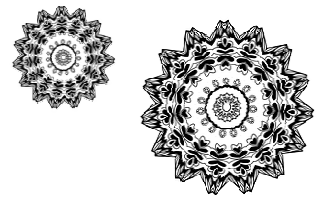
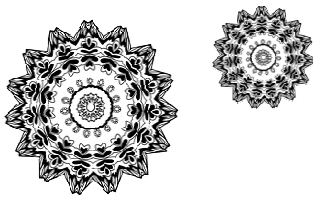
Durée de la session : 12 semaines

Bénévole : Raymonde Perreault

Coût : **Gratuit**

Invitation lancée par des animatrices dynamiques aux gens de 50 ans et plus qui souhaitent travailler leur mise en forme avec des exercices amusants et diversifiés.

BIENVENUE AUX NOUVEAUX PARTICIPANTS!



COURS DE



YOGA



YOGA ATHLÉTIQUE DÉBUTANT

Quand : **Mardi de 18h15 à 19h15**

Début de la session : 24 septembre

Durée de la session : 10 semaines

Professeur : Émilie Larouche

Coût : 80 \$

Cours offrant un moment de pleine conscience et un moment d'unicité avec votre corps et votre esprit. Par l'apprentissage des bases du yoga, vous pourrez vous ressourcer et bonifier votre condition physique, c'est-à-dire augmenter votre masse musculaire, améliorer votre équilibre et votre souplesse, obtenir davantage de concentration, et plus encore.

Tapis de yoga requis

YOGA ATHLÉTIQUE INTERMÉDIAIRE

Quand : **Mardi de 19h30 à 20h30**

Début de la session : 24 septembre

Durée de la session : 10 semaines

Professeur : Émilie Larouche

Coût : 80 \$

Cours adressé à ceux et celles qui possèdent déjà les bases du yoga. Par la découverte de nouvelles postures et l'enchaînement plus rapide de routine, vous pourrez améliorer vos techniques et accentuer votre sentiment de bien-être en harmonisant l'énergie Yang de l'entraînement en haute intensité avec une touche de Yin, associé à la douceur et la sérénité.

Tapis de yoga requis

YOGA VITALITÉ

Quand : **Mercredi de 10h30 à 11h45**

Début de la session : 25 septembre

Durée de la session : 8 semaines

Professeur : Édith Baril

Coût : 75 \$

Ce type de yoga peut aider à améliorer la tonicité, la souplesse, le niveau d'énergie et la capacité de concentration. Ces séances composées d'enchaînements de mouvements rythmés par la respiration ont pour objectif l'augmentation du bien-être global par l'équilibre corps-esprit. Certaines postures sont réalisées avec l'aide de chaises, de blocs ou de sangles.

Tapis de yoga requis

ANGLAIS &

ESPAGNOL

APPRENDRE L'ANGLAIS POUR VOYAGER

Quand : **Jedi de 18h15 à 19h15**

Début de la session : 26 septembre

Durée de la session : 10 semaines

Professeur : Karianne Cossette

Coût : 65 \$

Souhaitez-vous voyager l'esprit tranquille? Ce cours est destiné aux personnes qui aimeraient apprendre les bases de l'Anglais afin de voyager avec confiance et avec l'assurance de bien se faire comprendre lors de leurs voyages à l'étranger. Le cours favorise l'apprentissage de l'Anglais selon une méthode basée sur des situations réelles, et ce, dans un environnement accueillant et chaleureux.

ANGLAIS RÉGULIER

Quand : **Jedi de 19h30 à 20h30**

Début de la session : 26 septembre

Durée de la session : 10 semaines

Professeur : Karianne Cossette

Coût : 65 \$

Que ce soit pour améliorer vos capacités en Anglais dans un cadre professionnel ou simplement maîtriser davantage cette langue universelle, ce cours vous permettra d'acquérir des éléments de base de la langue et de mettre en pratique les compétences acquises lors d'ateliers de communication. Basé sur une approche concrète, les outils pédagogiques utilisés maximiseront l'apprentissage.

ESPAGNOL DÉBUTANT

Quand : **Mercredi de 18h15 à 19h15**

Début de la session : 25 septembre

Durée de la session : 10 semaines

Professeur : Freddy M. Gutierrez

Coût : 65 \$

Vous aimez voyager, développer de nouvelles connaissances ou encore découvrir d'autres cultures? Voici un cours qui saura répondre à vos attentes! Lors de ce cours aux techniques d'apprentissages variées, motivantes et enrichissantes, vous pourrez apprendre rapidement l'Espagnol dans une ambiance conviviale et dynamique.

ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE (NIVEAU 3)

Quand : **Mercredi de 19h30 à 20h30**

Début de la session : 25 septembre

Durée de la session : 10 semaines

Professeur : Freddy M. Gutierrez

Coût : 65 \$

Vous possédez une base en Espagnol? Inscrivez-vous à ce cours avancé où les discussions seront utilisées comme principale méthode pédagogique. Vous pourrez utiliser concrètement vos connaissances acquises en utilisant principalement l'Espagnol pour communiquer avec le professeur et les autres membres du groupe.

COURS

LIBRES



BADMINTON

Quand : **Mercredi de 19h à 21h00**

Début de la session : 25 septembre

Durée de la session : 13 semaines

Bénévole : Linda Levasseur

Coût : 25 \$



Les sessions de badminton vous permettent de jouer librement avec d'autres participants dans une ambiance de plaisir et de fous rires. Venez améliorer vos techniques tout en bougeant et socialisant!

Raquettes et volant requis

PICKLEBALL

Quand : **Judi de 19h30 à 21h00**

Début de la session : 26 septembre

Durée de la session : 12 semaines

Bénévole : Guylaine Chartier

Coût : 20 \$

Nouveauté cet automne! Il est maintenant possible de jouer au Pickleball en compagnie de vos amis, votre famille ou simplement d'autres participants! Venez partager de beaux moments où plaisir, dépassement et divertissement seront au rendez-vous!

Raquettes et balles requises

SCRABBLE DUPLICATE

Quand : **Lundi de 13h30 à 16h00**

Début de la session : 23 septembre

Durée de la session : 10 semaines

Bénévole : Robert Audet

Coût : **Gratuit**

Le Scrabble duplicate est une variante du Scrabble qui consiste à jouer une partie seule en tentant à chaque coup de faire le meilleur score possible, selon les lettres sur le chevalet et la configuration de la grille. Bienvenue aux nouveaux participants!

Jeu de Scrabble requis

TRICO-BRICO

Quand : **Mardi de 13h00 à 17h00**

Début de la session : 24 septembre

Durée de la session : 12 semaines

Bénévole : Lise Lamothe

Coût : **Gratuit**

Venez apprendre différentes formes d'artisanat ou encore jouer aux cartes tout en créant des liens et socialisant avec d'autres personnes. Ce cours permet de belles rencontres dans une ambiance conviviale et amusante!



À VENIR...

31 OCTOBRE 2019



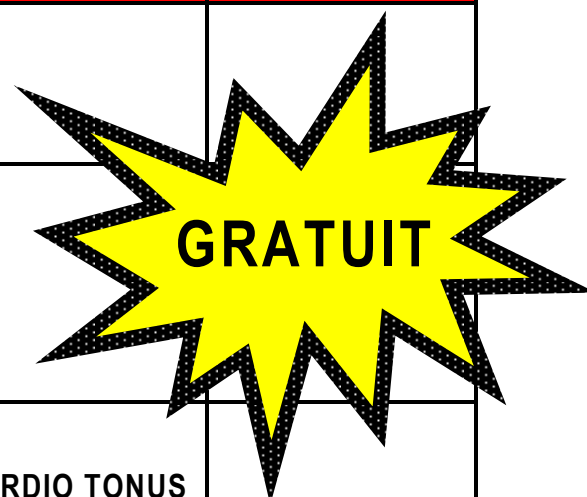
8 DÉCEMBRE 2019



NOUVEAU

COURS D'ESSAI GRATUITS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 SEPTEMBRE	10 SEPTEMBRE	11 SEPTEMBRE	12 SEPTEMBRE	13 SEPTEMBRE
ZUMBA-POUND 19h30 – 20h30	ZUMBA GOLD 10h00 – 11h00			
	YOGA ATHLÉTIQUE DÉBUTANT 18h15 – 18h45	BADMINTON 19h00 – 21h00		
	YOGA ATHLÉTIQUE INTERMÉDIAIRE 19h00 – 19h30		CARDIO TONUS 18h30 – 19h30	



Si vous avez des questions ou encore des suggestions, n'hésitez pas à contacter Marie-Pier Veillette, technicienne en loisir, aux coordonnées présentées ci-dessous.

Bonne session!



Marie-Pier Veillette

Technicienne en loisir

Municipalité de Champlain

Téléphone : 819-295-3166 | Courriel : loisirs.champlain@outlook.com

Facebook : www.facebook.com/loisirs.champlain