



Service des loisirs
de la Municipalité de Champlain

Programmation des loisirs Printemps 2024

DÉBUT DE LA SESSION
LE 8 AVRIL 2024

INSCRIPTIONS
JUSQU'AU JEUDI 4 AVRIL

INSCRIPTIONS

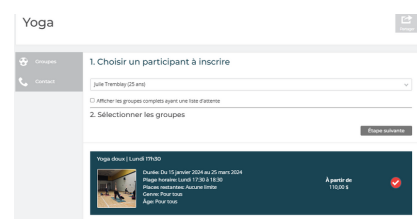
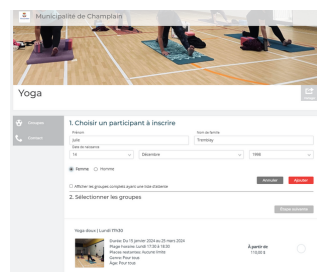
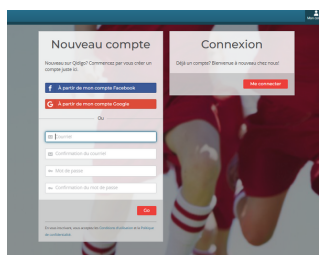
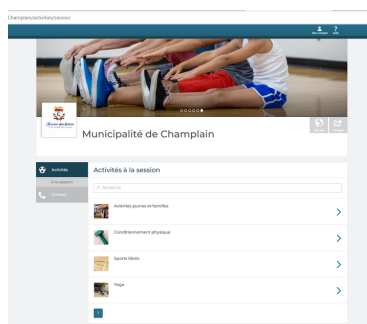
Les inscriptions pour les activités de loisirs se font exclusivement sur la plate-forme en ligne Qidigo!

Une façon simple et très rapide d'inscrire tous les membres de votre famille aux diverses activités et cours proposés dans la programmation.

- Deux étapes pour vous inscrire:

1. Cliquez sur le lien Qidigo et créer votre compte.

- En vous rendant sur la Page Facebook Loisirs Champlain. Vous verrez le lien pour vous inscrire dans la section «**À la une**». Ce lien vous mènera à la plate-forme Qidigo.
- Vous trouverez aussi le lien en vous rendant sur la page web de la municipalité au www.municipalite.champlain.qc.ca dans la section Loisirs.



2. Procédez au paiement :

- Par débit, directement sur la plateforme Qidigo.
- Montant exact en argent comptant
 - en personne au Centre du Tricentenaire ou au bureau municipal
- Chèque(s) au nom de "Municipalité de Champlain"
 - bureau municipal (819 rue Notre-Dame) dans une enveloppe bien identifiée
 - en personne sur les heures d'ouverture
 - dans la chute à courrier à l'avant
 - Centre du Tricentenaire (961 rue Notre-Dame)
 - en personne sur les heures d'ouverture.



- Lorsque vous aurez procédé au paiement de votre facture, vous recevrez un reçu via courriel.

Remboursements:

Si le nombre d'inscriptions est insuffisant pour débiter un cours, nous vous contacterons personnellement pour vous en aviser et votre paiement sera remboursé dans les plus brefs délais.

Si vous avez des questions, commentaires ou suggestions (nouveaux cours, références pour de nouveaux enseignants, etc.), n'hésitez pas à contacter le Service des loisirs.

Nous vous attendons en grand nombre!

Bonne session!



Ann-Josée Simard

Responsable des Loisirs

Municipalité de Champlain

Centre du Tricentenaire 819-295-3166

Courriel: loisirs@municipalite.champlain.qc.ca

facebook.com/loisirs.champlain



Zumba Gold

Quand: **Mardi 10h00 à 11h00**

Où: Gymnase les 8 et 15 avril
Salle polyvalente les
22-29 avril et 6 mai

Durée: 5 semaines

Professeure: Stéphanie Trudel

Coût: 50\$



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!

Le 25 avril et le 21 mai, les cours auront lieu à la salle polyvalente.

Cardio Tonus

Quand: **Jeudi 18h30 à 19h30**

Où: Gymnase

Début: 11 avril

Durée: 5 semaines

Professeure: Catherine Bourgeault

Coût: 60\$



PHYSI-K



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.

Le matériel requis est fourni par la municipalité

Badminton

Quand: **Mercredi 18h00 à 19h15**

Où: Gymnase

Début: 9 avril

Durée: 5 semaines (10-17-24 avril,
8 et 15 mai)

Coût: 10\$

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 volants requis



Pickleball

Quand: **Mercredi 19h30 à 20h30**

Où: Gymnase

Début: 9 avril

Durée: 5 semaines (10-17-24 avril,
8 et 15 mai)

Coût: 10\$

Les sessions de pickleball vous permettent de jouer avec vos amis, votre famille ou avec d'autres participants. Venez découvrir ce jeu tant aimé qui allie plaisir et activité physique.

Raquettes requises. Balles fournies par la municipalité.

Club de marche

Quand: **Lundi 13h30 à 14h30**

Où: Point de rassemblement au centre
Tricentenaire

Début: 8 avril

Responsable: Diane Bourassa

Coût: Gratuit (aucune inscription requise)

Prendre soin de sa santé sociale est aussi important que de prendre soin de sa santé physique.

Le club de marche vous offre l'opportunité de faire les deux en une seule activité! Venez marcher en compagnie d'autres personnes.

Les circuits vous seront proposés par la bénévole responsable.



Planche à roulettes

Quand: Lundi 18h00 à 19h00

Où: Patinoire

Début: 8 avril

Durée: 5 semaines

Professeur.e.s: Malorie et Mike Querry

Coût: 40\$

Tu rêves de t'initier à la planche à roulettes ou encore tu veux parfaire ta technique?

Malorie et Mike Querry te feront découvrir leur passion pour ce sport.

Inscrivez-vous vite, les places sont limitées à 8 afin que tous les participants puissent avoir un temps privilégié avec les professeurs.



Prêts à rester seuls 9 à 13 ans

Quand: Samedi le 6 avril de 9h00 à 15h00 (6hrs)

Où: Au gymnase

Professeur: Formation Prévention Secours

Coût: 55\$

Cette formation te permettra d'acquérir des techniques de base de secourisme ainsi que des compétences pour assurer ta propre sécurité en l'absence d'un parent. Le cours est composé d'exposés magistraux, de discussions et d'exercice pratiques. Tu recevras une attestation de la Croix-Rouge, un cahier d'activité et une trousse de premiers soins format de poche.

Tu dois apporter ton dîner et collations, de la colle, des ciseaux et des crayons.



Gardiens avertis 11 ans et plus

Quand: Samedi le 13 avril de 8h30 à 16h30 (8hrs)

Où: Au gymnase

Professeur: Formation Prévention Secours

Coût: 60\$

Cette formation te permettra d'acquérir des techniques de base de secourisme ainsi que les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes que toi. Le cours est composé d'exposés magistraux, de discussions et d'exercice pratiques. Tu recevras une attestation de la Croix-Rouge, un cahier d'activité et une trousse de premiers soins format de poche.

Tu dois apporter ton dîner et collations, de la colle, des ciseaux et des crayons.



Quand: Vendredi 12 avril de 19h00 à 22h00

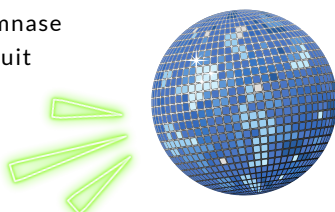
Où: Au gymnase

Coût: Gratuit

À la demande générale des jeunes présents lors de la dernière disco, nous sommes heureux de vous inviter à la 2e édition de cette soirée de danse sous la thématique **party fluo!**

Musique, danse, jeux et grignotines à coûts modiques vous attendent pour une soirée haute en couleur!

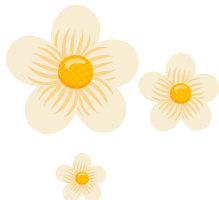
Cette soirée s'adresse principalement aux jeunes de 3e année à 1e secondaire.



Horaire des cours



Tous les cours se tiennent au Centre du Tricentenaire
961 rue Notre-Dame à Champlain

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Avant-midi		Zumba Gold (10h à 11h) Page 4		
Après-midi	Club de marche (13h30 à 14h30)			
Soirée	Planche à roulettes (18h00 à 19h00)		Badminton (18h à 19h15) Page 4	
			Pickleball (19h30 à 20h30) Page 4	Cardio tonus (19h à 20h) Page 4

Date limite pour les inscriptions: 4 avril 2024

Début de la session: 8 avril 2024

Fin de la session: 10 mai 2024 (sauf exception)

Pour ne rien manquer des activités et événements à Champlain, nous vous invitons à suivre la page Facebook Loisirs Champlain et à consulter le calendrier sur le nouveau site internet de la municipalité de Champlain!

municipalite.champlain.qc.ca

