

PROGRAMMATION HIVERNALE 2018



Patin clair de lune Samedi le 27 janvier* 2018 dès 18 h 30

Enfilez vos patins, venez vous dégourdir en famille, vous sucrer le bec avec la traditionnelle fondue au chocolat et vous réchauffer autour du feu de camp. ACTIVITÉ GRATUITE POUR TOUTE LA FAMILLE!

* Si la température le permet ou remis samedi le 3 février 2018

Prêt gratuit de raquettes à neige

Il est possible pour les résidents de Ste-Marcelline d'emprunter GRATUITEMENT des raquettes à neige. La municipalité possède 16 paires de raquettes pour adulte ainsi que 10 paires pour enfant. Cet équipement est à votre disposition, grâce à Plaisirs d'hiver. Que ce soit pour une heure, une journée ou une fin de semaine, plusieurs possibilités s'offrent à vous. **Il ne sera plus possible toutefois de réserver des raquettes pour une durée de plus d'une semaine, sauf durant la Période du temps des Fêtes.**

Un dépôt sera exigé lors du prêt. Pour une réservation communiquez avec Vanessa Arbour (p.12)

Local patin

Horaire régulier

Du lundi au vendredi de 17 h à 21 h
Du samedi au dimanche de 10 h à 21 h

Horaire du Temps des fêtes

Du 26 au 30 décembre de 10 h à 21 h

Exception :

Le 24 et le 31 décembre le local fermera à 16 h
Le 25 décembre et le 1^{er} janvier le local sera fermé

- La patinoire avec bandes est dédiée principalement pour pratiquer les sports d'équipe;
- La patinoire sans bande est dédiée au patinage libre seulement. Aucun bâton de hockey, balai, ballon ou rondelle ne sont permis sur celle-ci;
- Puisqu'il s'agit de patinoires extérieures vous comprendrez que certaines journées de fermeture sont déterminées selon la température;
- L'accessibilité aux patinoires est gratuite, venez donc en profiter en famille et entre amis!

Ste-Marcelline-de-Kildare

Guitare - Novice et débutant

Inscription : David Pelletier au 450 834-8160

Le cours s'adresse aux novices et aux débutants. Les novices apprendront les bases de la musique (rythme, notes, accords) tout en s'amusant et en apprenant des morceaux selon le niveau. Ce cours s'adresse aussi aux débutants ayant déjà suivi un cours de base à la guitare. David est diplômé en musique et en théâtre musical.

Mardi de 18 h 30 à 19 h 30 du 23 janvier au 27 février 2018 au 580, rue Principale (Maison des aînés)
6 cours pour 110 \$ / personne
Matériel requis : Guitare

Danse en ligne et sociale en groupe

Inscription : Louise Samson au 450 883-8522

Diplômée de l'Association professionnelle de danse en ligne (APDL) et ayant 10 ans d'expérience, Claire Emery vous apprendra les pas de danse dans une belle ambiance.

Jeudi de 18 h 30 à 20 h du 18 janvier au 22 mars 2018 à la Salle communautaire
10 cours à 5 \$ / cours

Club de marche - Raquette à neige

Inscription : Céline Morin au 579 500-3564

Le club de marche enfle ses raquettes à neige cet hiver! Sorties en raquette en groupe dans les sentiers avoisinants. En cas de verglas, température trop froide ou autres, l'activité sera annulée.

Mardi de 13 h à 15 h dès le 9 janvier 2018 Inscription gratuite

Rendez-vous dans le stationnement de la Salle communautaire

Matériel requis : Tenue sportive hivernale, bouteille d'eau et raquette à neige.

*Des raquettes à neige sont disponibles gratuitement à l'Hôtel de ville. Un dépôt sera exigé.

Viactive - 50 ans et plus

Inscription : Raymond Rochon au 450 883-0485

Osez, bougez, embarquez dans l'aventure. Les séances permettent aux participants de faire des activités physiques en groupe au son d'une musique entraînante avec un animateur formé depuis déjà quelques années par la FADOQ. Vous pouvez améliorer votre santé en adoptant un mode de vie plus actif.

Jeudi de 13 h à 14 h 15 du 10 janvier au 10 mai 2018 à la Salle communautaire
Inscription gratuite, mais obligatoire

Zumfit

Inscription : Léance Beauséjour Thouin au 450 756-9940

45 minutes d'entraînement cardio / zumba avec 15 minutes d'entraînement musculaire sur tapis. Léance est bachelière en enseignement de l'éducation physique et à la santé et certifiée zumba instructeur.

Lundi et/ou jeudi de 18 h 30 à 19 h 30 du 22 janvier au 5 avril 2018 au Gymnase de l'école

*Pas de cours le 5 et le 8 mars : Semaine de relâche

10 cours pour 100 \$ à 1 fois / semaine ou 20 cours pour 150 \$ à 2 fois / semaine

Matériel requis : tenue sportive, matelas de sol, bouteille d'eau

Cours d'anglais débutant

Inscription : Thomas Primc au 450 883-1713

Thomas détient un baccalauréat en littérature anglaise, un baccalauréat en enseignement de l'anglais langue seconde ainsi qu'une maîtrise en linguistique appliquée.

Mardi de 19 h à 20 h 30 du 23 janvier au 10 avril 2018 au Chalet des loisirs
6 cours pour 75 \$ ou 12 cours pour 150 \$

Mise en forme avec ballon

Inscription : Julie Pilon au 450 883-3210

Julie vous propose une méthode d'entraînement respectueuse du corps comprenant des exercices de flexibilité et de renforcement musculaire en profondeur, inspirés du pilates, exécutés en lien avec la respiration. Travail au sol permettant d'améliorer l'alignement et la posture, de même que l'équilibre et la stabilité.

Mardi et/ou jeudi de 9 h 30 à 10 h 45 du 15 janvier au 12 avril 2018 à la Salle communautaire

*Pas de cours le 2 et le 5 mars : Semaine de relâche

12 cours pour 140 \$ à 1 fois / semaine ou 24 cours pour 260 \$ à 2 fois / semaine

Matériel requis : tapis de yoga, serviette, bouteille d'eau, ballon 55 cm

Hatha yoga

Inscription : Caroline Tondreau au 450 365-5601

Apprendre les techniques de respiration, de méditation, posture de yoga ainsi que des techniques de relaxation pour nous aider à faire face aux situations stressantes de la vie et assouplir le corps.

CHOIX 1 : Mardi de 19 h à 20 h 15 CHOIX 2 : Mercredi de 10 h à 11 h 15

À la Salle communautaire du 23 janvier au 4 avril 2018

*Pas de cours le 6 et le 7 mars : Semaine de relâche

10 cours pour 120 \$ à 1 fois / semaine

Matériel requis : Tenue sportive, tapis de yoga, sangle et bloc de yoga

Initiation karaté et autodéfense

Inscription : Chantal Ménard au 450-421-7880

L'élève apprendra les techniques de base du karaté traditionnel japonais, avec Chantal Ménard de l'école Kanreikai de Joliette : coup de pied, coup de poing, travail de coordination et d'équilibre, position de base de combat, éducatifs pour développer concentration et discipline, travail en équipe à l'intérieur d'une structure disciplinaire et respectueuse.

CHOIX 1 : cours parascolaire pour les enfant de 5 à 12 ans

Lundi de 15 h à 16 h du 22 janvier au 19 mars 2018 au Chalet des loisirs

*Pas de cours le 5 mars : Semaine de relâche

8 cours à 70 \$ / personne (Chantal ira chercher les enfants au débarcadère de l'école à 14 h 50)

Matériel requis : tenue sportive

CHOIX 2 : cours parent/enfant de 5 ans et +

Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30 du 25 janvier au 22 mars 2018 au Chalet des loisirs

*Pas de cours le 8 mars : Semaine de relâche

8 cours à 70 \$ (1^{er} participant), 50\$ (2^e participant) et 35 \$ (3^e participant et plus d'une même famille)

Matériel requis : tenue sportive

Informations générales

- **Inscription dès maintenant et jusqu'au 12 janvier 2018 par téléphone directement auprès des professeurs.**
- Le paiement pour les cours à Ste-Marcelline-de-Kildare se fait en argent comptant. *La Municipalité ne prend aucune inscription, aucun paiement et ne fait aucun remboursement de cours ou d'atelier.
- Pour connaître les cours se déroulant à Ste-Mélanie et St-Ambroise-de-Kildare, visitez le site web de la municipalité www.st-marcelline.com dans la section « À surveiller ».

PROGRAMMATION INTERMUNICIPALE

St-Ambroise-de-Kildare

Saviez-vous que vous pouvez vous inscrire, sans frais supplémentaires, aux activités offertes par les municipalités de St-Ambroise-de-Kildare et de Ste-Mélanie?

Municipalité de St-Ambroise-de-Kildare

- Période d'inscription : 20 novembre au 1^{er} décembre 2017
- Lundi au jeudi de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h ou vendredi de 8 h à 12 h
- Communiquez avec leur Service des loisirs au 450 755-4782 #103 ou communications@saintambroise.ca

Initiation au patin – Débutant et intermédiaire (3 à 8 ans)

En collaboration avec Para'S'cool, nous offrons la chance aux enfants de 3 à 8 ans d'apprendre les techniques de base pour patiner.

**Dimanche de 9 h à 10 h du 14 janvier au 11 février 2018 à la patinoire de St-Ambroise
(deux groupes : débutant 3-6 ans et intermédiaire 6-8 ans)**

Coût : 69 \$

Le port du casque et des patins est obligatoire et le protège-visage est recommandé.

Patinage artistique – initiation (7 à 10 ans)

En collaboration avec Para'S'cool, nous offrons la chance aux enfants de 7 à 10 ans d'apprendre les rudiments du patinage artistique

Dimanche de 10 h à 11 h du 14 janvier au 11 février 2018 à la patinoire de St-Ambroise

Coût : 69 \$

Le port du casque et des patins est obligatoire et le protège-visage est recommandé.

Éveil musical (3 à 5 ans)

Je te propose des ateliers d'éveil musical colorés et dynamiques! Ils viseront à favoriser ton développement, ton oreille musicale et le travail d'équipe. De plus, tu pourras te familiariser avec différents instruments!

Dimanche de 9 h 30 à 10 h 15 du 21 janvier au 25 février 2018 au Presbythère de St-Ambroise

Coût : 50 \$

Professeur : Audrey-Anne Toupin

*** Nous demandons aux parents de ne pas rester dans le local pendant le cours**

Yoga parent/enfant (5 à 9 ans)

Venez vivre un moment ressourçant avec votre enfant dans le plaisir et le calme! En apprenant différentes postures de yoga inspirées du monde animal, végétal et minéral ainsi que par des exercices de respiration et de relaxation simples, vous apprendrez à développer concentration et confiance tout en bénéficiant de précieux moment avec votre enfant. Un moment de santé et de bien-être à partager!

Samedi de 9 h à 10 h du 20 janvier au 17 mars 2018 à la Salle municipale de St-Ambroise

pas de cours le 17 février

Coût : 104 \$ par duo + 40 \$ par enfant supplémentaire

Portez des vêtements confortables et apportez bouteille d'eau

Professeur : Josi Anne Farley

Multiactivités parent/enfant (3 à 5 ans)

Une heure d'activités variées et encadrées chaque semaine pour se dégourdir les jambes et pour s'amuser avec son enfant! Au menu : danses diverses, parachute, jeux de foulards et de cerceaux, et plein d'autres surprises. Venez vous amuser avec la dynamique Manue!

Samedi de 10 h 15 à 11 h 15 du 13 janvier au 3 mars 2018 à la Salle municipale de St-Ambroise
pas de cours le 17 février

Coût : 55 \$ par duo + 15 \$ par enfant supplémentaire
Prévoir des vêtements confortables et des chaussures adéquates
Professeur : Emmanuelle Théroux

Ensemble vocal (9 à 16 ans)

Vous êtes la vedette de votre salon? Sortez de l'ombre au plus vite! Tout au long des 8 semaines de cours vous perfectionnerez votre art et vous serez guidé vers le registre qui est vraiment le vôtre et qui vous convient le mieux. À la fin de la session, vous vous produirez même en spectacle!

Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30 du 18 janvier au 8 mars 2018 au Presbytère à St-Ambroise

Coût : 120 \$
Professeur : Studio Tricycle

Prêts à rester seuls à la maison? (9 à 13 ans)

Ce cours permet aux jeunes âgés de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquies les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent, d'un tuteur ou d'un adulte en qui ils ont confiance, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité. L'enfant repartira avec le cahier d'activités Prêts à rester seuls! Et une attestation de réussite.

Mardi de 9 h à 14 h le 30 janvier (journée pédagogique) à Salle Esther-Blondin de St-Ambroise

Coût : 35 \$
Prévoir un lunch froid, du papier et un crayon
Professeur : Maude Martin

Secourisme et RCR (16 ans et plus)

Connaître la Croix-Rouge; se préparer à agir; systèmes des services médicaux d'urgence; vérifier, appeler, secourir; urgences des voies respiratoires; urgences respiratoires et circulatoires; premiers soins en cas d'arrêt respiratoire et cardiaque; examen de la Croix Rouge. Incluant la formation sur le DEA; attestation de la Croix-Rouge, validité de 3 ans; manuel Guide de secourisme et de RCR de la Croix-Rouge (obligatoire); mannequins au moins 1 pour 4 participants.

Samedi de 8 h à 17 h le 10 février 2018 à la Salle Esther-Blondin de St-Ambroise

Coût : 80 \$
Prévoir un lunch froid, du papier et un crayon
Professeur : Maude Martin

DES SAMEDIS EN SKI...

MOI J'EMBARQUE!

DU SAMEDI 20 JANVIER AU SAMEDI 17 FÉVRIER 2018

Pour une 10e édition, la Municipalité de Ste-Marcelline-de-Kildare, en collaboration avec les municipalités de Ste-Mélanie et St-Ambroise-de-Kildare offre à ses résidents différents forfaits de ski à la station Val Saint-Côme, à prix abordable

INITIATION AU SKI | 5 À 8 ANS

COÛT : 275 \$

Le programme comprend (20 janvier au 17 février) :

- 10 heures de cours avec un moniteur de Val Saint-Côme;
- 5 billets de remontées, location d'équipement (- 70 \$ sans location d'équipement) et transport en autobus;
- 2 animateurs et 2 parents accompagnateurs pour encadrer vos enfants.

SKI ENCADREMENT | 9 À 11 ANS

COÛT : 200 \$

Le programme comprend (20 janvier au 17 février) :

- Un animateur responsable de l'enfant durant la journée;
- Une personne-ressource en cas d'urgence;
- 5 billets de remontées, incluant le transport en autobus.

BILLET DE SKI SANS TRANSPORT

COÛT : 30 \$ + TX

BILLET DE SKI AVEC TRANSPORT

COÛT : 40 \$ + TX

Pour toute la famille !

INSCRIPTIONS : 20 NOVEMBRE AU 8 DÉCEMBRE 2017

À l'Hôtel de ville : 500, rue Principale, Ste-Marcelline-de-Kildare

Info : Vanessa Arbour, coordonnatrice aux loisirs au 450 883-2241 # 7562 ou à varbour@ste-marcelline.com

INFORMATIONS POUR LE TRANSPORT

Débarcadère : 520, rue Principale à Ste-Marcelline (Bureau de poste)

Départ : 8 h 30 Retour : 16 h 30