

PROGRAMMATION HIVER 2022

Activités
extérieures

BLITZ
D'INSCRIPTION
DÈS LE
17 JANVIER 2022

Saint
Bernard



INSCRIPTION

MODALITÉ D'INSCRIPTION

Date limite d'inscription le 21 janvier 2022.

Le Service des loisirs et de la culture se réserve le droit d'annuler les activités dont le minimum de participants n'est pas atteint. Dans ce cas, les personnes seront remboursées en totalité.

IMPORTANT Attendre la confirmation par courriel avant de faire votre paiement.



Inscription en ligne

Rendez-vous au saint-bernard.quebec

- Cliquez sur l'onglet - loisirs et activités
- Cliquez sur l'onglet - Programmation des loisirs
- Cliquez sur l'onglet - Formulaire d'inscription



Inscription par téléphone

Contactez Johanne au 418.475.5429



Inscription en personne

À l'Hôtel de Ville du lundi au jeudi entre 8h30 à 16h30
et le vendredi de 8h30 à 12h



Passeport vaccinal requis pour toutes activités pour les personnes âgées de 13 ans et +

MODALITÉ DE PAIEMENT



Paiement en ligne - Virement entre personnes par Accès D.

Identification du bénéficiaire : Loisirs St-Bernard

Raison : Inscrire le nom du cours et les initiales du participant

Transit de la caisse : 20106

Institution : 815

Folio/compte : 4311759



Paiement en personne (chèque ou argent comptant)

Vous pouvez passer porter votre paiement dans la chute aux lettres de l'Hôtel de Ville, 1512 rue Saint-Georges, Saint-Bernard, G0S 2G0.

Chèque adressé à l'ordre de **L'OEUVRE DES LOISIRS DE SAINT-BERNARD**

RABAIS FAMILIAL*

Applicable sur le montant total de la facture d'un même participant ou d'une même famille.

2 cours

rabais de
10%

3 cours

rabais de
15%

4 cours et +

rabais de
20%

*Les rabais familiaux s'appliquent seulement aux résidents de Saint-Bernard.

COURS INTER-MUNI



Maman Traîneau Poussette

Parcours permettant la remise en forme tout en profitant du grand air avec bébé dans sa poussette ou son traîneau. La multitude d'exercices à travers le parcours vous permettront d'améliorer votre cardiovasculaire et votre tonus musculaire dans une ambiance conviviale et stimulante.

Horaire : mercredi de 10h30 à 11h30

Durée : 10 semaines

Du 26 janvier au 30 mars

Coût : 80 \$

Lieu : Les parcours varieront entre Saint-Lambert, Saint-Elzéar, Scott et Saint-Bernard

Responsable : OSF

Cours pour les adeptes de la course à pied qui désirent poursuivre leur entraînement durant l'hiver. Vous devez courir au minimum 30 min. sans arrêt. Au programme : sortie en raquette et exercices musculaires pour maintenir une bonne vigueur musculaire en général.

Horaire : mercredi de 18h30 à 19h30 ou samedi de 9h à 10h

Durée : 12 semaines

Du 26 janvier au 13 avril

Coût : 96\$

Lieu : Les parcours varieront entre Saint-Lambert, Saint-Elzéar, Scott et Saint-Bernard

Responsable : OSF

Jogging hivernal

Marche dyna mique

Cours de marche en groupe agrémenté d'exercices musculaires et cardiomusculaire afin de conserver ou de vous remettre en forme. Ce cours est très dynamique.

Horaire : mardi de 18h30 à 19h30

Durée : 10 semaines

Du 25 janvier au 29 mars

Coût : 80\$

Lieu : Les parcours varieront entre Saint-Lambert, Saint-Elzéar, Scott et Saint-Bernard

Responsable : OSF

INITIATION SKI ALPIN

i
n
i
s
k
i

Un programme sur 4 semaines pour apprendre les bases du ski alpin à la relève. Le jeune doit posséder les habiletés nécessaires comme être capable de faire du vélo seul. Le cours permet aux jeunes l'initiation des techniques suivantes :

AU PROGRAMME

- Comment mettre le matériel
- Déplacement sur le plat
- Mouvement avec les skis sur le plat
- Position de base
- Initiation à la pente

Horaire : samedi de 10h00 à 11h00

Durée : 4 semaines

Du 5 février au 26 février

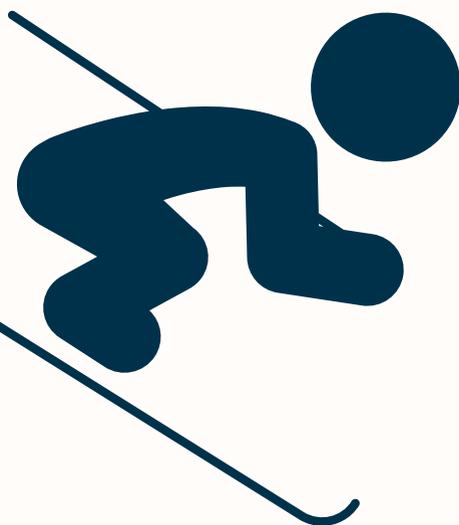
Coût : 60\$

Lieu : Terrain des loisirs (près de la pumptrack)

Responsable : Audrey Hébert

Matériel requis: bottes, skis et casque obligatoire

À partir de 5 ans



POUR INFORMATION

418.475.5429

**LOISIRS@SAINT-
BERNARD.QUEBEC**

RESPONSABILITÉ

L'Oeuvre des loisirs de Saint-Bernard et la Municipalité ne sont pas responsables des accidents et des vols pouvant survenir durant la pratique d'activité.

CONFIRMATION D'INSCRIPTION

Le Service des loisirs communiquera avec vous par courriel afin de vous faire part du début des cours, suite à votre inscription.

ABSENCE À UN COURS

Aucune rerise de cours en cas d'absence.

REMBOURSEMENT

Aucun remboursement n'est accordé après le début de la session, à moins d'une raison valable : déménagement, blessure ou maladie, décès, etc. En autres cas, un crédit loisir peut-être autorisé.

