

ACTIVITÉS

# PARASCOLAIRES

POUR LES JEUNES DE L'ÉCOLE L'AQUARELLE  
DE SAINT-BERNARD



AUTOMNE 2020

## INFOS COVID-19

En raison de la situation actuelle, le service des loisirs a obtenu le feu vert pour offrir des cours, toutefois, les mesures de prévention sont mises en place et doivent être respectées par tous les participants et animateurs.

- Lavage des mains obligatoires
- Distanciation physique de 2 mètres en tout temps
- Port du masque pour les jeunes de 10 ans et +
- Désinfection du matériel après chaque activité
- Prise de présence

**Cet horaire peut changer à tout moment selon les consignes de la Santé publique.**

**ENSEMBLE on s'ajuste!**

## RELAX! ✱

**NOUVEAU!**

Atelier de relaxation qui permettra à l'enfant de développer et d'intégrer des techniques de détente, de lâcher prise mais aussi d'identifier et de gérer ses émotions, son stress ou son anxiété. Des thèmes comme la concentration, la pression de la réussite scolaire ou encore les difficultés d'endormissement seront également proposés.

Matériel requis : crayon de plomb et de couleurs, efface, colle, ciseau et couvre-tout.

**CLIENTÈLE** 1<sup>re</sup> à 3<sup>e</sup> année  
**LIEU** Salle de l'Hôtel de Ville  
**HORAIRE** Lundi de 15h08 à 16h15  
**DÉBUT** 19 octobre au 23 novembre  
**DURÉE** 6 semaines  
**COÛT** 48 \$  
**RESPONSABLE** Émilie Parou Tardivel –  
Travailleuse sociale



## PÉTANQUE ✱

Essayez la pétanque et apprenez-en davantage sur cette activité sportive. Nous avons la chance d'avoir un entraîneur certifié pour donner les cours aux jeunes de l'école L'Aquarelle. Exercices et parties à chaque semaine!

**CLIENTÈLE** 4<sup>e</sup> année à 6<sup>e</sup> année  
**LIEU** Boulodrome  
**HORAIRE** Mercredi sur l'heure du dîner  
**DÉBUT** 14 octobre au 16 décembre  
**DURÉE** 10 semaines  
**COÛT** Gratuit  
**RESPONSABLE** Daniel Lafrance –  
Pétanque Canada



## KARATÉ ✱

Mise en forme, autodéfense, respect, concentration, confiance, discipline, autonomie et persévérance. Kimono gratuit pour les nouveaux!

**CLIENTÈLE** Maternelle à 6<sup>e</sup> année  
**LIEU** Salle de l'Hôtel de Ville  
**HORAIRE** Mercredi de 15h07 à 16h00 :  
*Ceintures blanche et jaune barrette*  
Mercredi de 16h07 à 17h00 :  
*Ceintures jaune et plus*  
**DÉBUT** 30 septembre au 2 décembre  
**DURÉE** 10 semaines  
**COÛT** 120 \$  
**RESPONSABLE** Mélanie Bonneau –  
École Dojos d'arts martiaux  
de Sainte-Marie



**Les déplacements entre l'école et les différentes infrastructures de la Municipalité se feront à pied. Les enfants seront accompagnés par le responsable de l'activité.**

## HIP HOP ✱

Hip-hop permet aux jeunes de développer leur personnalité en explorant différents styles. Durant la session, apprenez une chorégraphie et améliorez le « freestyle ».

**CLIENTÈLE** Maternelle à 3<sup>e</sup> année  
**LIEU** Gymnase de l'école L'Aquarelle  
**HORAIRE** Mardi sur l'heure du dîner  
**DÉBUT** 29 septembre au 17 novembre  
**DURÉE** 8 semaines  
**COÛT** 64 \$  
**RESPONSABLE** École de danse Move

**CLIENTÈLE** 4<sup>e</sup> année à 6<sup>e</sup> année  
**LIEU** Salle de l'Hôtel de Ville  
**HORAIRE** Mardi de 15h07 à 16h15  
**DÉBUT** 29 septembre au 17 novembre  
**DURÉE** 8 semaines  
**COÛT** 64 \$  
**RESPONSABLE** École de danse Move

## SCIENCES! ✱

**NOUVEAU!**

Deviens un petit scientifique! Viens t'amuser en réalisant une foule d'expériences! Tu découvriras un monde fantastique en explorant l'Univers, la Terre, le corps humain, les bactéries et les réactions chimiques! Au menu : Tu feras pousser des bactéries, exploser un volcan, extraire l'ADN d'une fraise, fabriqueras une balle rebondissante et plus encore!

**CLIENTÈLE** 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année  
**LIEU** Gymnase de l'école L'Aquarelle  
**HORAIRE** Vendredi midi  
**DÉBUT** 2 octobre au 11 décembre\*  
**DURÉE** 8 semaines  
**COÛT** 85 \$  
**RESPONSABLE** Dimension sportive et culturelle

\*Aucun cours les vendredis 9 octobre, 6 et 20 novembre en raison des journées pédagogiques.

## 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%**

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

**DES FRAIS DE 15 \$** seront appliqués pour toutes inscriptions reçues **APRÈS LA DATE LIMITE D'INSCRIPTION.**

### 1 INSCRIPTION EN LIGNE

Rendez-vous au [saint-bernard.quebec](http://saint-bernard.quebec)  
- Cliquez sur l'onglet « Loisirs et activités » ;  
- Cliquez sur l'onglet « Programmation des loisirs » ;  
- Cliquez sur l'onglet « Formulaire d'inscription ».

### 2 INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE

Contactez Johanne Beauseigle au service des loisirs au **418 475-5429**.

### 3 INSCRIPTION EN PERSONNE

Directement à l'Hôtel de Ville, situé au 1512, rue Saint-Georges, du lundi au jeudi entre 8h et 16h30 et le vendredi de 8h à 12h00.

## MODALITÉS DE PAIEMENT

**ATTENDRE LA CONFIRMATION DU SERVICE DES LOISIRS AVANT DE FAIRE VOTRE PAIEMENT. UN COURRIEL PERSONNALISÉ VOUS SERA ENVOYÉ. MERCI.**

DATE LIMITE DES INSCRIPTIONS :

**Jeudi  
24 septembre 2020**