

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2022

**INSCRIPTION
AVANT LE
20 AVRIL 2022**



INSCRIPTION

MODALITÉ D'INSCRIPTION

Date limite d'inscription le 20 avril 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.

INTER-MUNICIPAUX



Maman Roller Poussette

NOUVEAU !

Entraînement avec maman en roller et bébé dans sa poussette. Idéal pour la remise en forme graduelle. Le cours se fera sur la piste cyclable de Scott et à la fin, vous complétez l'entraînement avec une série d'exercices au sol.

Horaire : vendredi de 9h00 à 10h00

Durée : 6 semaines

Du 20 mai au 24 juin

Coût : 60 \$

Lieu : Centre Atkinson, piste cyclable

Responsable : Nicole Bélanger

Prérequis : Être à l'aise de patiner en roller avec sa poussette

Matériel : Espadrille, roller et poussette

PLACES LIMITÉES

Cours pour les adeptes de la course à pied.

Au programme : jogging et exercices pour maintenir une bonne vigueur musculaire en général.

Horaire : mercredi de 18h30 à 19h30 ou

DÉBUTANT samedi de 9h à 10h

AVANCÉ samedi de 10h30 à 11h30

Durée : 8 semaines

Du 4 mai au 22 juin

Coût : 64\$

Lieu : Les parcours varieront selon les inscriptions.

Responsable : Luc Hotte, OSF

Jogging



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 : 8 semaines

Du 3 mai au 21 juin

Coût : 64\$

Lieu : Les parcours varieront selon les inscriptions.

Responsable : OSF

REMISE EN FORME

H I I T Body

L'ENTRAÎNEMENT TENDANCE 2022

Vous voulez vous surpasser ou vous remettre en forme? Adoptez le HIIT-Body weight training (mélange de High Intensity Interval Training et entraînement et musculation avec le poids du corps).

Le HIIT (High Intensity Interval Training) implique de courtes périodes d'exercice de haute intensité suivies d'une courte période de récupération. Le Body weight training est un type d'entraînement qui utilise votre corps comme résistance en exécutant des exercices tels que des pompes, des tractions et des squats dans un débit équilibré. De tels exercices ont l'avantage d'être simples à réaliser. C'est une bonne manière de garder la forme. Le Body weight permet de brûler un max de calories par le recrutement continu d'importants groupes musculaires.

Horaire : lundi de 19h00 à 20h00

Durée : 6 semaines

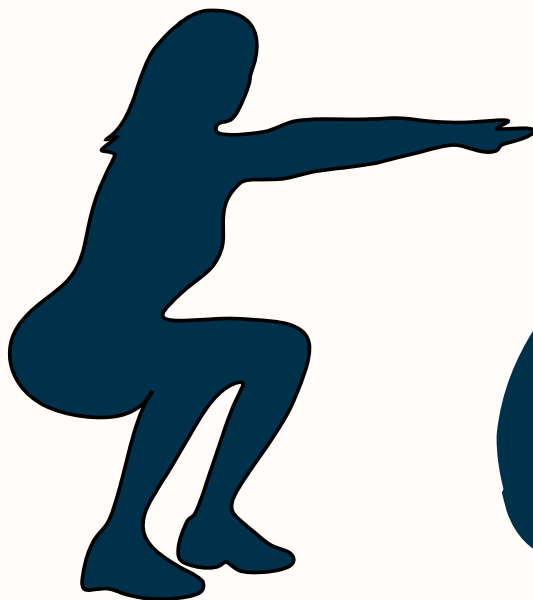
Du 23 mai au 27 juin

Coût : 70\$

Lieu : Gymnase de l'école l'Aquarelle

Responsable : Valérie Lacerte, instructeur certifiées Can-Fit-Pro

Matériel requis: Tapis de sol et serviette



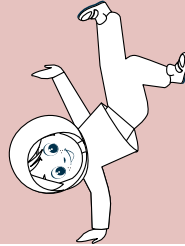
COURS ENFANTS



En parascolaire, tous les déplacements entre l'école et les lieux de l'activité sont assurés par une personne responsable.

Ce cours est conçu pour développer les capacités psychomotrices, la coordination en groupe, les intérêts ludiques et les habiletés sociales. Les enfants participeront à différents jeux de ballon, de parachute et autres. Les parents sont les bienvenues à participer avec leur enfant, en respectant les règles de la Santé publique.

Horaire : Samedi de 8h30 à 9h15
Durée : 6 semaines
Du 23 avril au 28 mai
Coût : 50 \$
Lieu : Gymnase de l'école primaire L'Aquarelle
Responsable : École de Danse Move



Petits Sportifs

Pour enfants de 3 à 5 ans

Initiation 3 danses

Pour enfants de 5 à 7 ans

Ce cours permet aux jeunes de découvrir 3 styles de danses : le hip hop, le jazz et le ballet classique. Les jeunes apprendront une chorégraphie mélangeant les styles.

Horaire : Samedi de 9h15 à 10h15
Durée : 6 semaines
Du 23 avril au 28 mai
Coût : 55 \$
Lieu : Gymnase de l'école primaire L'Aquarelle
Responsable : École de danse Move



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

Horaire : Jeudi de 15h10 à 16h15
Durée : 6 semaines
Du 5 mai au 9 juin
Coût : 60\$
Lieu : Salle du conseil de l'Hôtel de Ville
Responsable : École de danse Move



ACTIVITÉ PARASCOLAIRE

Hip Hop

Maternelle à 6e année

Cheer Leading

Maternelle à 6e année

Les enfants apprennent les techniques du cheerleading. Tout est enseigné durant ce cours : les sauts, la gymnastique, les stunts, les pyramides et l'expression faciale.

Horaire : Vendredi de 11h50 à 13h00
Durée : 4 semaines
Du 22 avril au 27 mai
Coût : 40\$
Lieu : Gymnase de l'École primaire L'Aquarelle
Responsable : École de danse Move

ACTIVITÉ PARASCOLAIRE

COURS JEUNES

Atelier de skate



NOUVEAU ! Initiation au skateboard avec Mikael Martineau. Ce cours s'adresse aux jeunes de 4e à 6e année qui n'ont jamais fait de skate ou qui souhaitent perfectionner leurs techniques.

AU PROGRAMME

- Apprendre à se tenir en équilibre sur une planche, se déplacer et à la maîtriser
- Apprendre quelques figures de base (primo, revers de planche, hippie, jump, etc.)
- Jeux roche-papier-ciseaux en équipe
- Utilisation de modules

Horaire : lundi de 15h10 à 16h45

Durée : 3 semaines

2 - 9 et 16 mai

Coût : 78\$

Lieu : Terrain de l'OTJ

Matériel requis : Casque obligatoire et planche (prêté par AREA 50)

Responsable : AREA 50, club privé de skateboard

Pour les 4e
à 6e année

Perfectionnez les techniques de pétanque tel la précision, le tir et le pointage. Nous avons la chance d'avoir un entraîneur certifié pour donner les cours. Exercices et parties à chaque semaine. *

Horaire : mercredi de 11h50 à 13h00

Durée : 8 semaines

Du 27 avril au 15 juin

Coût : Gratuit

Lieu : Boulodrome

Responsable : Daniel Lafrance - Pétanque Canada

*TOURNOI 24 JUIN

Les jeunes qui s'inscrivent à ce cours seront invités à participer au tournoi provincial qui aura lieu au Boulodrome le 24 juin 2022.

Tous les coûts du tournoi, seront défrayés par le Boulodrome de Saint-Bernand.

Nous souhaitons encourager la relève de ce sport qui séduit de plus en plus les jeunes !



Pétanque

3 à 6e année

RÉCRÉATIF

Gym nase

Louez le gymnase de l'École L'Aquarelle pour bouger !
Seul, en duo ou en groupe.

Coûts :

Badminton : 10 \$/heure par terrain

Pickleball : 10 \$/heure par terrain

Autres activités : 20 \$/heure

3 terrains sont à votre disposition pour la location.

Info et réservation des plages horaires:

↪ Johanne Beauseigle
418.475.5429 ou loisirs@saint-bernard.quebec

Ligues de pétanque récréative et professionnelle :
Du lundi au vendredi

Tournois :
Les samedis et dimanches

Consultez la programmation sur la page  du boulo drome
Saint-Bernard.

Info et réservation :
↪ René Guertin
418.209.2999



Boulo drome

Biblio thèque

À votre service depuis 40 ans, la Bibliothèque Liratout est située au
540 rue Vaillancourt.

Il est possible d'emprunter **10 biens culturels pour adultes et
5 pour enfants** pour une durée de **3 semaines**.

- livres - revues - DVD -

Vous connaissez le passeport **MUSÉO** ?

Il est disponible à la biblio. C'est **GRATUIT** et ça vous donne la chance de
partir à la découverte de 7 musées et leur exposition.

Heures d'ouverture :

Mardi : oct à juin 13h à 15h

18h30 à 20h30

Mercredi : 18h30 à 20h30

Information :
↪ 418.475.4669 ou biblio@saint-bernard.quebec



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 reprise 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.

