

**PROGRAMMATION
AUTOMNALE 2021**





Mise en forme

SESSION AUTOMNE

ZUMBA FITNESS

85\$

Le Zumba est un entraînement complet alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité . Un regain d'énergie et un bien être absolu après chaque session.

Professeur : Isabelle Lavigne

Quand : Tous les lundis de 19h15 à 20h15

Lieu : École Jean-23

Session de 14 semaines : du 14 Septembre au 14 Décembre 2021

*Minimum de 10 personnes nécessaires pour débiter le cours.

CROSS-TRAINING

105\$

Le cross-training est une combinaison de mouvements musculaires et s'adapte aux personnes de tous âges. Voici un bon moyen pour perdre du poids et se mettre en forme tout en s'amusant. Plaisir et sueur garantis!

Professeur : Annick Chrétien

Quand : Tous les mardis de 19h15 à 20h15

Lieu: Salle Florian-Turcotte

Session de 14 semaines : du 15 Septembre au 15 Décembre 2021

*Minimum de 10 personnes nécessaires pour débiter le cours.



Mise en forme

SESSION AUTOMNE

KICK-BOXING

85 \$

Parents/enfants 8 ans +

Vient apprendre la technique combinée de la boxe et des pieds-poings grâce au kick-boxing ! Parfait pour développer la confiance en soi et le dépassement de ses capacités. Force, énergie et accomplissement !

Professeur : Annick Chrétien

Quand : Tous les mercredis de 19h15 à 20h00

Lieu : Salle Florian-Turcotte

Session de 14 semaines : du 16 Septembre au 16 Décembre 2021

*Minimum de 10 personnes nécessaires pour débiter le cours.

SPORT JEUNESSE 8 ANS +

85\$

L'activité physique est vitale pour le développement général de l'enfant et ce à plusieurs échelles : pour sa santé physique bien sûr mais aussi pour son développement social et affectif. Vient donc t'amuser avec ta famille et / ou tes amis avec des exercices et parcours différents qu'Annick organisera chaque mercredi !

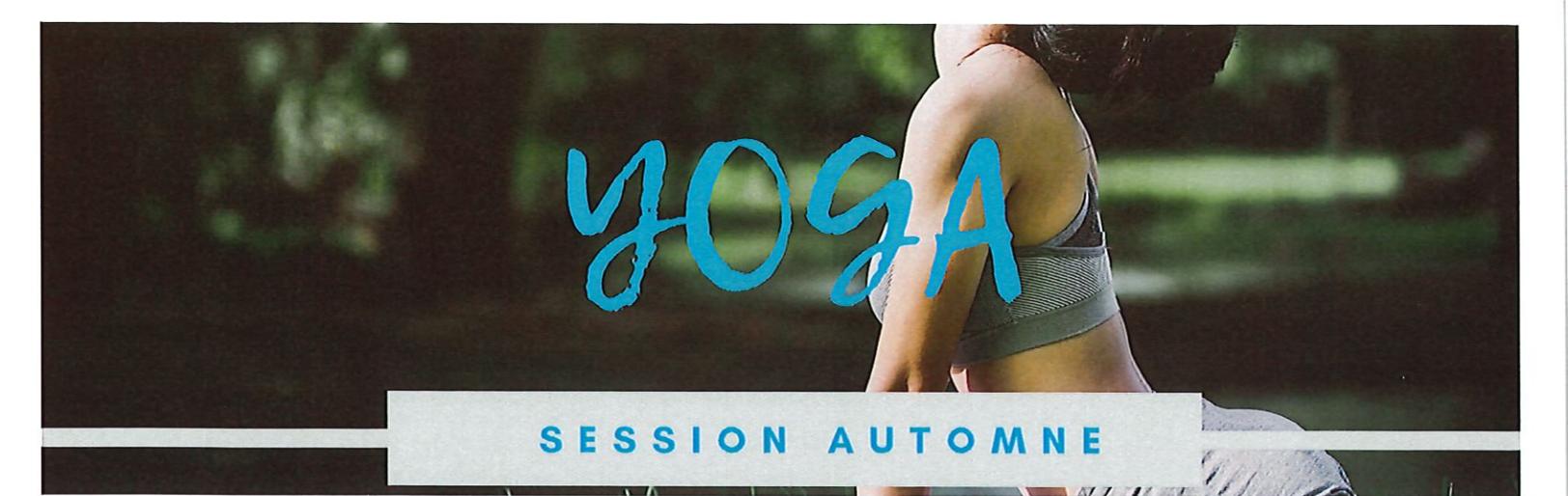
Professeur : Annick Chrétien

Quand : Tous les mercredis de 18h30 à 19h15

Lieu : Salle Florian-Turcotte

Session de 14 semaines : du 16 Septembre au 16 Décembre 2021

*Minimum de 10 personnes nécessaires pour débiter le cours.



YOGA

SESSION AUTOMNE

YOGA DÉBUTANT

75\$

Abordant une thématique de détente afin de diminuer le stress et dans une ambiance respectueuse et accueillante. En exécutant des postures simples (Asanas), en pratiquant des techniques de respiration consciente (Pranayama) et soutenue par des positionnements spécifiques des mains et des doigts (Mudras), les participants pourront acquérir des outils pour développer une attitude de bonheur, de sérénité et d'épanouissement de soi.

Professeur : Annie Provencher

Quand : Tous les jeudis de 14h30 à 15h30

Session de 10 semaines : du 1^{er} Octobre au 3 Décembre 2021

*Minimum de 10 personnes nécessaires pour débiter le cours.

YOGA NIDRA

75\$

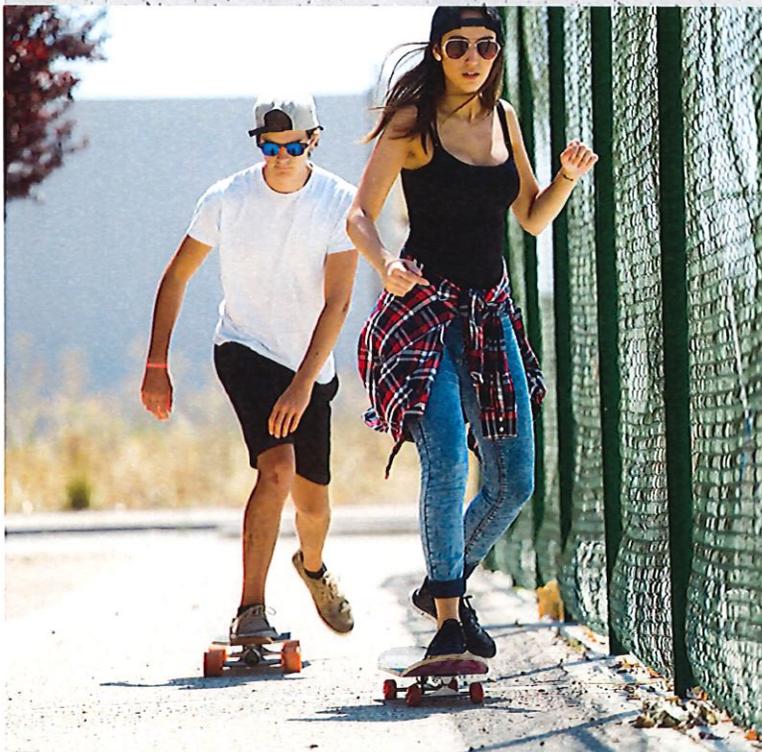
Offrez-vous un moment de détente et de reconnexion à soi, une période de symbiose avec votre essence profonde. L'expérience consiste à installer le corps dans l'inertie, dans la posture allongée au sol et garder la conscience à l'écoute de la voix. Ces séances méditatives permettent une détente intense et profonde. Elles apportent un meilleur sommeil, un état d'esprit plus clair, une amélioration de la concentration, un mieux-être en général. Quelques techniques de respiration vous seront aussi enseignées.

Professeur : Annie Provencher

Quand : Tous les vendredi de 19h15 à 20h15

Session de 10 semaines : du 2 octobre au 4 Décembre 2021

*Minimum de 10 personnes nécessaires pour débiter le cours.



COURS DE SKATE AVEC ATLAS PROSHOP

Session de 6 cours

Début: Samedi 11 Septembre

Coût: 150\$

Lieu: Planchodronme(skatepark)

16 places seulement

2 groupes: 9h00 et 10h00

*Avec ou sans équipements

ATELIER MON PREMIER PODCAST

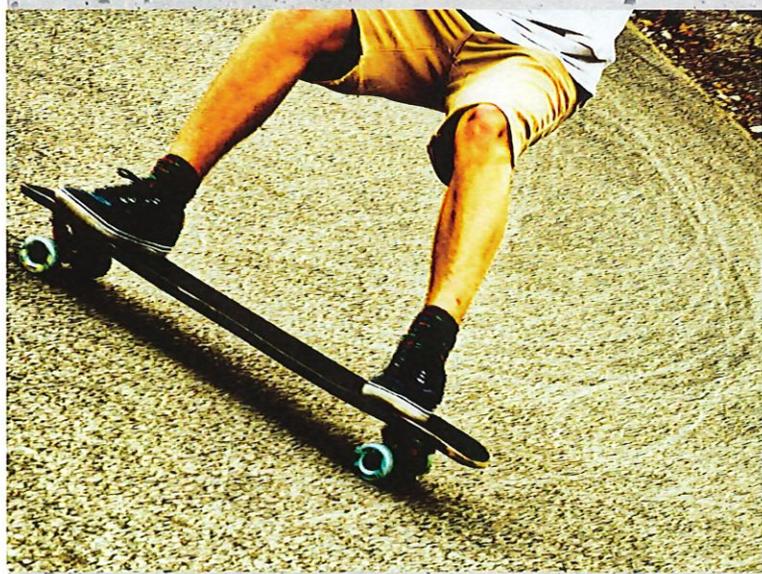
DÉVELOPPER, CRÉER ET ENREGISTRER
EN ÉQUIPE TON PROPRE CONTENU
AUDIO, COMME SI TU ÉTAIT EN
STUDIO! L'ANIMATEUR AVEC CES
CHRONIQUEURS POURRONT VIVRE
CETTE EXPÉRIENCE HORS DU COMMUN!
ÉQUIPEMENT FOURNIS

Quand: Samedi 23 Octobre

Heure: 13h30 à 15h30

Lieu: salle Florian-Turcotte

Coût: 30\$



CLINIQUE DE SKATE GRATUIT

AVEC DOMINIC ROUSSEAU

QUAND:

Lundi 20 SEPTEMBRE

HEURE:

18h00 à 20h00

LIEU:

Planchodrome(skatepark)



COURS DE DESSIN 12 ANS +

Session de 8 cours
par Caroline Jacques
Début: lundi 5 Octobre

Coût: 120\$

Lieu: Salle Florian-
Turcotte

10 places seulement

ATELIER D'ANGLAIS ET D'ESPAGNOL

QUAND : LES SAMEDIS
3 OCTOBRE AU 21 NOVEMBRE

ESPAGNOL : 9H00 À 11H00
ANGLAIS: 11H00 À 13H00

LIEU: SALLE FLORIAN-
TURCOTTE

COÛT: 80\$ POUR 8 SEMAINES



CLUB DE COURSES GRATUIT

QUAND : Tous les mardis
Dès le 14 Septembre

HEURE: 18h30

LIEU:

Départ à la place du parc



CLUB DE TRICOT

Tous les mardis
de 9h00 à 11h00
Salle Florian-Turcotte

Bienvenue à tous !

CLUB DE SCRABBLE

Tous les lundis
de 13h00 à 16h00
Salle Florian-Turcotte

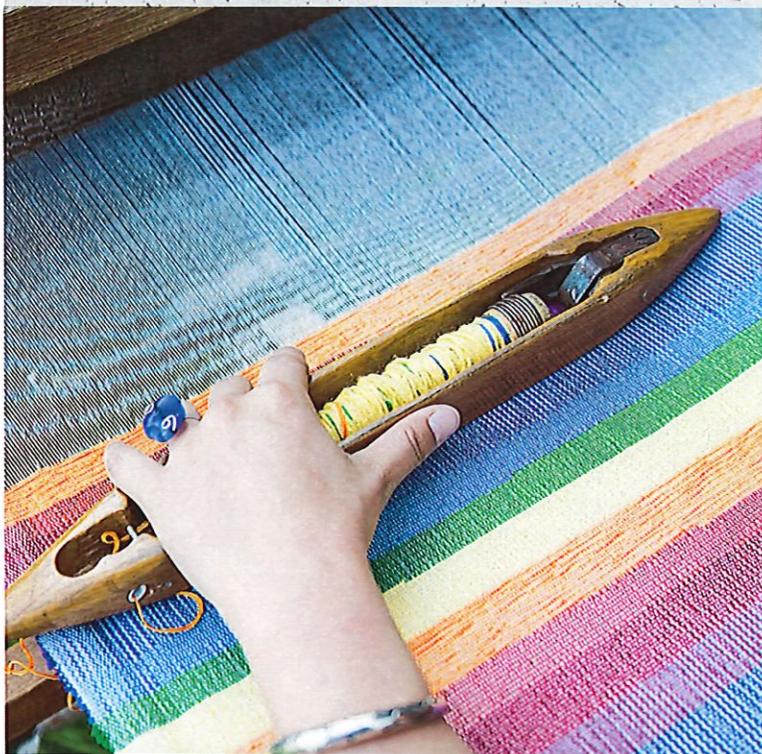
Bienvenue à tous !



CLUB DE PÉTANQUE

Local situé à la salle
Florian-Turcotte
Les mardis, mercredis et
jeudis
13h00 à 16h00





LES TISSERANDES

Local situé à la salle
Florian-Turcotte
disponible sur
demande tous les jours
de la semaine

COVID-19

Veillez prendre note que nous allons appliquer l'ensemble des mesures sanitaires exigées par le gouvernement. Nous désirons offrir un contexte sécuritaire pour l'ensemble de nos activités.

Plus de détails vous seront fournis à votre inscription.

POUR INSCRIPTIONS ET PAIEMENTS

Les **inscriptions** sont disponibles sous 2 formats

-Papier avec le formulaire d'inscription ci-joint

ou

- En ligne via les formulaires google.

Le **paiement** est disponible uniquement

- par chèque

-ou en argent

Une solution en ligne sera bientôt disponible

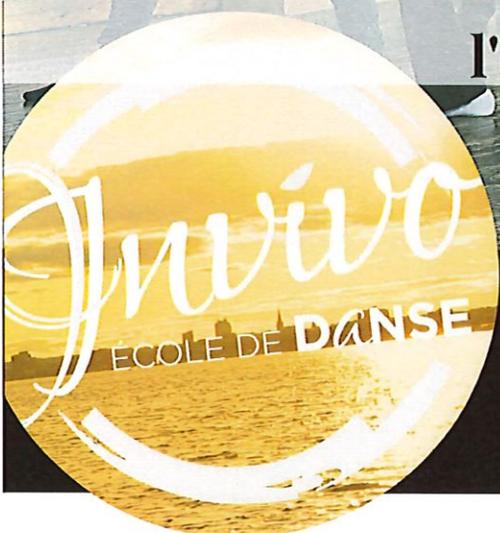
Pour informations

loisirsst-wenceslas@hotmail.com

819-224-7784 poste 2225



**Premier partenariat avec
l'école de danse Invivo**



Danse créative/technique jazz

Pour qui:

Les enfants de la
maternelle et de la
première année seulement.

Quand:

Du mardi 14 Septembre au
30 Novembre de 16h00 à
17h00

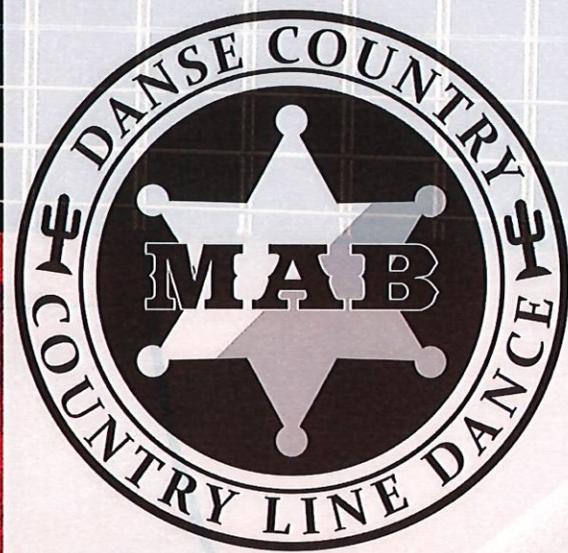
Lieu: Salle Florian-Turcotte

Coût: 120\$ pour la session

Service de
navette à
pied
disponible
pour les
enfants qui
fréquentent
le service
de garde

Danse country

OFFERT PAR



Tous les jeudis
À la Salle Florian-Turcotte
du 16 Septembre au 16 Décembre

DÉBUTANT 18h30	... 80 \$
INTERMÉDIAIRE 19h30	... 80 \$

Minimum de 15 personnes pour débiter le cours

100 % COUNTRY



LUNDI, 20 SEPTEMBRE

C'EST AU
« SKATEPARK » QUE
ÇA SE PASSE !

DOMINIC ROUSSEAU

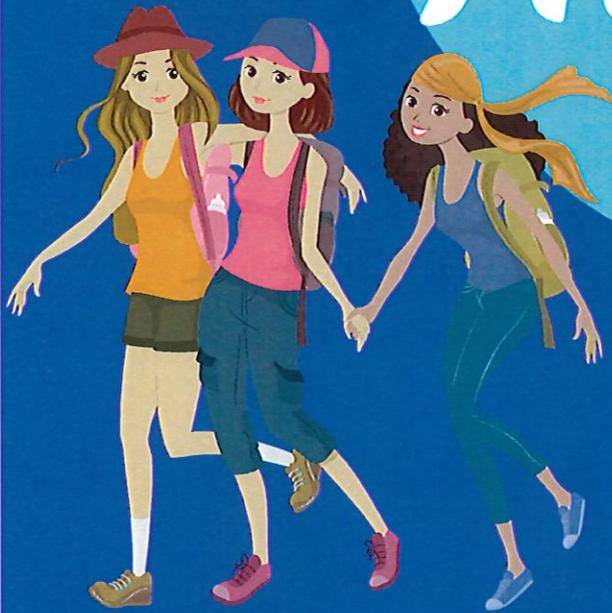
vous donne rendez-vous
de 18h00 à 20h00
au "skatepark" de St-Wenceslas !

Viens perfectionner tes techniques
avec l'aide d'un pro !

Bienvenue aux
trotinettes,
skate et long board

MUNICIPALITÉ ST-WENCESLAS

RESEAU ADOS



Regroupement pour les 12 à 17 ans

Tu es âgé entre 12 et 17 ans et tu aimerais échanger avec d'autres jeunes de ton âge ? Tu aimerais donner des idées et participer à toutes sortes d'activités organisées avec tes amis ? Voici ta chance de t'impliquer et de participer à des activités de toutes sortes. Plusieurs partenariats sont déjà possibles ,
il ne manque que ta participation ! 819-224-7784

FORMULAIRE D'INSCRIPTIONS

DATE LIMITE POUR FAIRE VOTRE INSCRIPTION :
6 SEPTEMBRE 2021

INFORMATIONS

Nom du responsable de la famille:

Téléphone: _____

Adresse complète :

Adresse électronique :

CHOIX DE COURS

Nom : _____

Prénom: _____

Date de naissance: _____

Choix de cours : _____

Coûts: _____

CHOIX DE COURS

Nom : _____

Prénom: _____

Date de naissance: _____

Choix de cours : _____

Coûts: _____

GRAND TOTAL : _____ \$

RABAIS DE 15 \$
PAR FAMILLE
POUR 3
INSCRIPTIONS
OU PLUS

Signature du parent / tuteur

POUR INFORMATIONS : 819-224-7784 poste 2225
*Faire parvenir un chèque du montant total adressé au Loisirs St-Wenceslas inc.
ou en argent au bureau des loisirs*