



Programmation des loisirs

printemps 2018



Municipalité de Saint-Antoine-De-Tilly
Session du 30 avril au 11 juin 2018

Période d'inscriptions du 9 au 18 avril 2018
En ligne au : www.saintantoinedetilly.com ou
au bureau municipal 3870, chemin de Tilly

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Session de printemps de 30 avril au 11 juin (6 semaines)

Modalités d'inscriptions

- **Inscription en ligne** : se rendre sur le site saintantoinedetilly.com pour y trouver la procédure des inscriptions en ligne. Compléter le formulaire et effectuer le paiement sur le site.
- **Inscription papier** : compléter le formulaire d'inscription disponible à la fin de la programmation. Le paiement se fait en argent ou par chèque (au nom de la Municipalité de Saint-Antoine-de-Tilly). Le paiement des activités doit être reçu avant le premier cours.
- Après la période d'inscription ou si le paiement n'a pas été complété pour le premier cours, des frais de 15 \$ seront chargés sur la facture.
- Des frais de 15 \$ seront chargés aux non-résidents qui s'inscrivent à une activité.

Période d'inscriptions

- En ligne ou directement au bureau municipal: du 9 avril au 18 avril 2018

Politiques d'annulation

- La Municipalité et les professeurs offrant les cours se réservent le droit d'annuler une activité en cas de nombre insuffisant d'inscriptions. Un remboursement total est alors effectué.

Politiques de remboursement

- Avant le premier cours : remboursement possible, moins 10 % de frais de gestion.
- Après le premier cours : remboursement possible moins 25 % de frais de gestion.
- Après le deuxième cours : aucun remboursement possible.
- En cas de blessure : le remboursement sera possible avec billet médical. Un ratio en pourcentage de cours suivis/cours manqués déterminera le montant remboursé.

Politiques de transfert de cours

- Un transfert de cours est possible **seulement avant le deuxième cours**. La personne doit payer la différence de coût, s'il y a lieu.


PROGRAMMATION INTERMUNICIPALE

Il est possible de consulter les activités offertes dans les autres municipalités de la MRC de Lotbinière et de s'inscrire en consultant le site web suivant :


www.vivrelenotbiniere.com
(sous l'onglet activités/loisirs)

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Chant


Âge : Pour tous	Durée : 6 semaines	
Journée : Mardi ou Mercredi (1 journée au choix)	Début : Mardi 1 mai Mercredi 2 mai	
Heure : Entre 13 h et 21 h	Fin : Mardi 5 juin Mercredi 6 juin	
Lieu : Centre communautaire, salle du conseil		
Tarif : 30 min = 100 \$, 45 min = 150 \$, 60 min = 200 \$		
Professeur : Élodie Alexandre		
Description : Cours individuel de 30 à 60 minutes par personne vous permettant de développer vos talents. Répertoire varié de chansons à succès.		

Piano


Âge : Pour tous	Durée : 6 semaines	
Journée : Mardi ou Mercredi (1 journée au choix)	Début : Mardi 1 mai Mercredi 2 mai	
Heure : Entre 13 h et 21 h	Fin : Mardi 5 juin Mercredi 6 juin	
Lieu : Centre communautaire, salle du conseil		
Tarif : 30 min = 100 \$, 45 min = 150 \$, 60 min = 200 \$		
Professeur : Élodie Alexandre		
Description : Cours individuel de 30 à 60 minutes par personne vous permettant de développer vos talents. Répertoire varié de chansons à succès.		

ACTIVITÉS SPORTIVES

Badminton libre

Âge : Pour tous	Durée : 6 semaines	
Journée : Mardi	Début : 1 mai	
Heure : Bloc A : 19 h à 20 h Bloc B : 20 h à 21 h	Fin : 5 juin	
Lieu : Centre communautaire, gymnase		
Tarif : 5 \$ par séance		
Description : Cette activité convient aux joueurs de tous les niveaux. Pour les disponibilités des terrains, il est préférable de réserver votre place en téléphonant au 418-886-2441, poste 208.		

Escalade

Âge : Pour tous	Durée : 6 semaines	
Journée : Jeudi	Début : 3 mai	
Heure : Enfants (6 à 11 ans) : 18 h 30 à 19 h 20 Ados et adultes (11 ans et +) : 19 h 30 à 20 h 20	Fin : 7 juin	
Lieu : Centre communautaire, gymnase		
Tarif : 30 \$		
Professeur : Marie-Ève Néron et Emmanuel Beaudoin		
Description : Un cours d'initiation à l'escalade pour apprendre les bonnes techniques. Vous serez guidé par 2 professeurs certifiés, plusieurs jeux pour bien apprendre les bonnes positions à adopter. Activités adaptées selon le groupe. Maximum 10 participants pour le groupe des enfants!		

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

**NOUVEAU COURS!
POUR ADOS ET ADULTES.**

Circuit training extérieur

Âge : Adolescents et adultes	Durée : 6 semaines
Journée : Mercredi	Début : 2 mai
Heure : 18 h 30 à 19 h 30	Fin : 6 juin



Lieu : Centre communautaire, terrains extérieurs. Rendez-vous dans le hall du centre communautaire pour le début du cours

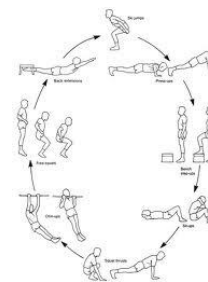
Tarif : 65 \$

Professeur : ActiZen, Peggy

Description : Entraînement explosif alternant entre le cardio et le musculaire. Excellent pour améliorer sa santé cardiovasculaire et augmenter sa force et son endurance musculaire. Travaille tous les muscles du corps et permet de brûler un maximum de calories. Idéal pour se dépasser de cours en cours tout en restant motivé. Le tout se fera à l'extérieur, une belle façon de combiner le plein-air et l'exercice. Cours adapté pour motiver les ados et leurs parents. Bienvenue à tous ! **Minimum de 6 participants**

Circuit training intérieur/extérieur

Âge : Adolescents et Adultes	Durée : 6 semaines (pas de cours le 21 mai)
Journée : Lundi	Début : 30 avril
Heure : 18 h à 18 h 55	Fin : 11 juin



Lieu : Centre communautaire, gymnase

Tarif : 65 \$

Professeur : ActiZen, Alexandra

Description : Entraînement explosif alternant entre le cardio et le musculaire. Excellent pour améliorer sa santé cardiovasculaire et augmenter sa force et son endurance musculaire. Travaille tous les muscles du corps et permet de brûler un maximum de calories. Idéal pour se dépasser de cours en cours tout en restant motivé. Si la température le permet, quelques cours à l'extérieur sont prévus. **Minimum de 6 participants**

Conditionnement physique

Âge : Adultes	Durée : 6 semaines
Journée : Mardi	Début : 1 mai
Heure : 9 h à 9 h 45	Fin : 5 juin




Lieu : Centre communautaire, gymnase

Tarif : 55 \$


Professeur : ActiZen, Alexandra

Description : Exercices de renforcement musculaire et d'endurance cardio-respiratoire. Débutants et habitués sont les bienvenus. **Minimum de 8 participants**


Conditionnement physique âge d'or

Âge : Adultes	Durée : 6 semaines	
Journée : Mardi et Jeudi	Début : 1 mai et 3 mai	
Heure : Mardi : 10 h 45 à 11 h 45 Jeudi : 10 h 15 à 11 h 15	Fin : 5 juin et 7 juin	
Lieu : Centre communautaire, gymnase		
Tarif : 15 \$ pour 1 cours, 30 \$ pour les 2 cours		
Professeur : ActiZen, Alexandra (mardi) et Peggy (jeudi)		
Description : Classes d'exercices travaillant la coordination motrice, l'endurance cardiorespiratoire, le renforcement et l'assouplissement musculaire. Exercices adaptés à toutes les conditions physiques. Faites-vous plaisir, retrouvez la forme. Maximum de 25 inscriptions par cours.		


Jogging

Âge : Adolescents et adultes	Durée : 6 semaines	<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;"> NOUVEAU COURS ADOS ET ADULTES </div> 
Journée : Jeudi	Début : 3 mai	
Heure : 18 h à 19 h	Fin : 7 juin	
Lieu : Dans les rues du village de St-Antoine. Rendez-vous dans le hall du centre communautaire pour le début du cours.		
Tarif : 65 \$		
Professeur : ActiZen, Peggy		
Description : Le cours essentiel pour les gens qui désirent s'initier à la course à pied ainsi que pour les coureurs occasionnels ou ceux qui recommencent la course après une longue pause. C'est un entraînement progressif permettant de développer des techniques sécuritaires à la pratique de ce sport, ainsi qu'à améliorer leurs performances ou leur technique. Minimum de 6 participants		


Opti-entraînement

Âge : Adultes	Durée : 6 semaines	<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;"> DE RETOUR ! </div> 
Journée : Jeudi	Début : 3 mai	
Heure : 9 h à 10 h	Fin : 7 juin	
Lieu : Centre communautaire, gymnase		
Tarif : 55 \$		
Professeur : ActiZen, Peggy		
Description : Un cours divisé en 4 blocs où seront travaillés le cardiovasculaire, la musculation du bas du corps, la musculation du haut du corps, ainsi qu'un bloc axé sur le renforcement du dos et des abdominaux pour avoir un tronc plus fort et une meilleure posture. Minimum de 8 participants		


Pilates

Âge : Adultes	Durée : 6 semaines (pas de cours le 21 mai)	
Journée : Lundi	Début : 30 avril	
Heure : 20 h 15 à 21 h 15	Fin : 11 juin	
Lieu : Centre communautaire, salle du conseil		
Tarif : 65 \$		
Professeur : ActiZen, Alexandra		
Description : Un cours basé sur le renforcement du tronc et des muscles profonds des abdominaux et du dos. Excellent pour améliorer la souplesse et la posture. Vous obtiendrez rapidement un dos plus fort et des abdominaux et fessiers plus fermes, ainsi qu'un meilleur maintien. Apportez votre tapis. Minimum de 6 participants		


Step fesses de fer

Âge : Adolescents et Adultes	Durée : 6 semaines	
Journée : Mercredi	Début : 2 mai	
Heure : 19 h 45 à 20 h 45	Fin : 6 juin	
Lieu : Centre communautaire, salle du conseil		
Tarif : 65 \$		
Professeur : ActiZen, Peggy		
Description : Ce cours est un heureux mélange de musculation et de cardio. Il vise principalement à tonifier et raffermir le bas du corps ainsi que la ceinture abdominale. Le cours se fait à l'aide de step et de poids. Le tout sur de la musique entraînante. Minimum de 6 participants		


Stretching

Âge : Adultes	Durée : 6 semaines	
Journée : Mardi	Début : 1 mai	
Heure : 9 h 45 à 10 h 30	Fin : 5 juin	
Lieu : Centre communautaire, gymnase		
Tarif : 55 \$		
Professeur : ActiZen, Alexandra		
Description : Exercices d'assouplissement musculaire. Débutants et habitués sont les bienvenus. Minimum de 8 participants		

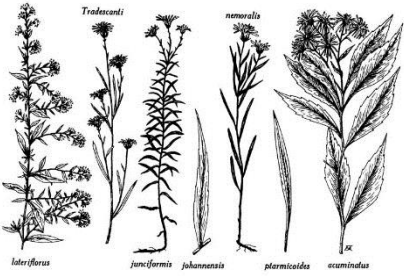
Yoga +

Âge : Adultes	Durée : 6 semaines (pas de cours le 21 mai)	
Journée : Lundi	Début : 30 avril	
Heure : 19 h à 20 h 15	Fin : 11 juin	
Lieu : Centre communautaire, salle du conseil		
Tarif : 65 \$		
Professeur : ActiZen, Alexandra		
<p>Description : La posture, la souplesse, le renforcement et l'équilibre ainsi que la respiration seront travaillés. La difficulté des postures augmentera au fil des séances selon la progression du groupe. Excellent pour la détente et la souplesse. Dans ce cours, les exercices seront plus intenses que le cours de yoga doux du jeudi. Combinez les 2 cours pour un maximum de bienfaits. Minimum de 6 participants</p>		

Yoga doux

Âge : Adultes	Durée : 6 semaines	
Journée : Jeudi	Début : 3 mai	
Heure : 19 h à 20 h 15	Fin : 7 juin	
Lieu : Centre communautaire, salle du conseil		
Tarif : 65 \$		
Professeur : ActiZen, Alexandra		
<p>Description : La posture, la souplesse, le renforcement et l'équilibre ainsi que la respiration seront travaillés. La difficulté des postures augmentera au fil des séances selon la progression du groupe. Excellent pour la détente et la souplesse. Combinez avec le cours de yoga du lundi pour un maximum de bienfaits. Minimum de 6 participants</p>		

Atelier sur les huiles essentielles

Âge : Adultes	Durée : 1 cours de 2 heures	
Journée : Samedi	Début : 12 mai	
Heure : 10 h à midi	Fin : 12 mai	
Lieu : Centre communautaire, salle de réunion		
Tarif : 15 \$, payable le jour même		
Professeur : Alexandra Breault de ActiZen		
<p>Description : Apprenez comment utiliser les huiles naturelles dans votre quotidien afin d'éliminer les produits chimiques et toxiques qui polluent votre environnement. Venez démystifier et découvrir les bienfaits des huiles essentielles et comment les utiliser. Apprenez de quelle façon vous pouvez remplacer vos produits ménagers, leur utilisation pour la santé et composer une pharmacie naturelle, ainsi que l'aromathérapie. Vous serez conquis. Atelier donné par Alexandra Breault de ActiZen (cours de mise en forme).</p>		
<p>Pour inscriptions et pour plus d'informations, contactez Alexandra Breault alexandracoachsante@gmail.com ou Valérie Parent loisirs@saintantoinedetilly.com / 418-886-2441, poste 208</p>		
<p>*Cet atelier n'entre pas dans les cours pour les rabais.</p>		

RABAIS INSCRIPTIONS

À partir de la 3^e activité, un pourcentage de rabais est alloué sur le montant total d'une facture selon le nombre d'activités choisies.

Les activités peuvent être réparties entre tous les membres d'une même famille.

Rabais très avantageux, profitez-en !

- 3 activités : 10 % de rabais sur la facture
- 4 activités : 15 % de rabais sur la facture
- 5 activités : 20 % de rabais sur la facture
- 6 activités et plus : 35 % de rabais sur la facture

Notez que les inscriptions faites par internet sur la plateforme *Sport plus* peuvent occasionner des erreurs sur le montant total de votre facture lorsque les rabais sont applicables.

Les inscriptions seront toutes vérifiées par la suite et les ajustements de paiements seront appliqués.

N'hésitez pas à contacter Valérie Parent.

AIDE-MÉMOIRE

Horaire des activités

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
AM		9 h à 9 h 45 Conditionnement physique		9 h à 10 h Opti entraînement
		9 h 45 à 10 h 30 Stretching		10 h 15 à 11 h 15 Conditionnement physique âge d'or
		10 h 45 à 11 h 45 Conditionnement physique âge d'or		
PM OU SOIR		Variable Chant Piano	Variable Chant Piano	
SOIR	18 h à 18 h 55 Circuit training		18 h 30 à 19 h 30 Circuit training extérieur	18 h à 19 h Jogging 18 h 30 à 19 h 20 Escalade jeunes
	19 h à 20 h 15 Yoga +	19 h à 20 h Badminton libre A		19 h à 20 h 15 Yoga doux 19 h 30 à 20 h 20 Escalade ados-adultes
	20 h 15 à 21 h 15 Pilates	20 h à 21 h Badminton libre B	19 h 45 à 20 h 45 Step fesses de fer	

Dates importantes à retenir

Nom du cours	Date de début (Nombre de cours)	Date de fin	Pas de cours
Chant et piano	Mardi 1 mai (6) Mercredi 2 mai (6)	Mardi 5 juin Mercredi 6 juin	
Badminton	Mardi 1 mai (6)	Mardi 5 juin	
Escalade	Jeudi 3 mai (6)	Jeudi 7 juin	
Circuit training int	Lundi 30 avril (6)	Lundi 11 juin	Lundi 21 mai
Circuit training ext	Mercredi 2 mai (6)	Mercredi 6 juin	
cond. physique	Mardi 1 mai (6)	Mardi 5 juin	
cond. phys. âge d'or	Mardi 1 mai (6) Jeudi 3 mai (6)	Mardi 5 juin Jeudi 7 juin	
Jogging	Jeudi 3 mai (6)	Jeudi 7 juin	
Opti entraînement	Jeudi 3 mai (6)	Jeudi 7 juin	
Pilates	Lundi 30 avril (6)	Lundi 11 juin	Lundi 21 mai
STEP FESSES DE FER	Mercredi 2 avril (6)	Mercredi 6 juin	
Stretching	Mardi 1 mai (6)	Mardi 5 juin	
Yoga +	Lundi 30 avril (6)	Lundi 11 juin	Lundi 21 mai
yoga doux	Jeudi 3 mai (6)	Jeudi 7 juin	

*Si des cours doivent être annulés pendant la session, ils seront repris la semaine qui suit le dernier cours officiel.

Nous vous aviserons au besoin.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

	Enfant - Adolescent	Adulte ou parent responsable
Nom :		
Téléphone :	Maison :	Maison :
Date de naissance		Cellulaire :
Courriel :		
Adresse :		
NAS :		
Reçu d'impôt :	Au nom de :	

Choix des activités

Circuit training extérieur (65 \$) <input type="checkbox"/>	Opti-entraînement (55 \$) <input type="checkbox"/>
Circuit training intérieur (65 \$) <input type="checkbox"/>	Pilates (65 \$) <input type="checkbox"/>
Conditionnement physique (55 \$) <input type="checkbox"/>	Step fesses de fer (65 \$) <input type="checkbox"/>
Conditionnement physique âge d'or <input type="checkbox"/> Mardi (15 \$) <input type="checkbox"/> Jeudi (15 \$) <input type="checkbox"/> Mardi et Jeudi (30 \$) <input type="checkbox"/>	Stretching (55 \$) <input type="checkbox"/>
Jogging (65 \$) <input type="checkbox"/>	Yoga lundi (65 \$) <input type="checkbox"/>
Yoga doux jeudi (65 \$) <input type="checkbox"/>	Escalade enfants (30 \$) <input type="checkbox"/>
Atelier huiles essentielles (15 \$) <input type="checkbox"/>	Escalade ados-adultes (30 \$) <input type="checkbox"/>
Piano (100 \$) <input type="checkbox"/> (150 \$) <input type="checkbox"/> (200 \$) <input type="checkbox"/> Heure et jour de préférence :	Chant (100 \$) <input type="checkbox"/> (150 \$) <input type="checkbox"/> (200 \$) <input type="checkbox"/> Heure et jour de préférence :
Rabais 3 cours -10 % <input type="checkbox"/>	Rabais 4 cours -15 % <input type="checkbox"/>
	Rabais 5 cours -20 % <input type="checkbox"/>
	Rabais 6 cours -35 % <input type="checkbox"/>

Tous les cours sont sujets au ratio d'inscription pour avoir lieu

Total : _____

Mode de paiement : argent chèque
(au nom de la Municipalité)

J'autorise les professeurs et la Municipalité à me photographier durant mes cours et à publier des photos à des fins de promotion seulement : oui non

Signature participant ou parent

Signature de la coordonnatrice des loisirs