

PROGRAMMATION DES LOISIRS DE SAINT-JUDE

Nouveautés 2018 !

Initiation au Ultimate Frisbee

Combinant les mouvements continus et l'endurance du soccer avec les jeux aériens du football, l'Ultimate Frisbee est un sport où l'objectif est d'amener le frisbee à l'aide de passes dans la zone adverse sans interception. Ce sport autoarbitré développe grandement les qualités relationnelles et l'esprit de jeu des participants tout offrant un défi technique et cardio.

Dans ce cours, vous apprendrez les règlements du sport, les techniques de base de lancer, de tracés de courses et de stratégie sous forme d'ateliers jumelés à des séances de jeu.

Un sport accessible à découvrir en famille ou entre amis !

Horaire et lieu : Mardi 18h30, dès le 12 septembre, terrain de soccer à Saint-Jude

Coût : 30\$ pour 6 semaines*

Âge : 8 ans et plus



Découverte des jeux de société

Que vous soyez seul, en famille ou entre amis, venez découvrir une variété de jeux de société plus originaux expliqués par des connaisseurs en la matière ! Chaque semaine, un nouveau jeu adapté à vos besoins vous sera proposé pour vous en apprendre un peu plus sur les nouveautés. Une belle occasion de socialiser !

Horaire et lieu : Jeudi 18h30, salle des patineurs à Saint-Jude

Coût : 5\$/période par personne*, dès le 27 septembre

Âge : 7 ans et plus



Tricot / crochet

Sous la supervision des propriétaires de Commun Tricot à Saint-Hyacinthe, venez apprendre à tricoter deux bas à la fois sur une seule aiguille circulaire en utilisant la méthode « Magic Loop ». Une connaissance de base du tricot est nécessaire pour pouvoir apprécier pleinement le cours.

Horaire et lieu : Mercredi 13h30 au centre communautaire Saint-Jude, dès le 26 septembre

Coût : 90\$, matériel inclus



Pour plus d'informations sur ces cours ou pour vous inscrire :

Maxime Girard, coordonnateur
450-792-3855 poste 3
sj.loisirs@mrcmaskoutains.qc.ca



ça continue à Saint-Jude!

Votre municipalité à votre santé à coeur. C'est pourquoi le programme Viactive, offert gratuitement, continue à Saint-Jude pour la session d'automne.

Viactive est offert à toutes les personnes de 50 ans et plus intéressées à faire de l'activité physique en groupe.

Pour les détails sur l'horaire, consultez la programmation à l'endos du calendrier municipal ! Aucune inscription nécessaire !

Pour information, contactez Doris Provençal au (450) 792-3991



Cours de ballet-Jazz Enfants et adultes



Pour les jeunes amateurs de danse et les adultes, venez apprendre les bases du ballet-jazz, les réchauffements, les étirements et une chorégraphie. Au dernier cours, nous ferons une classe modèle où les parents et amis verront tout ce que vous avez appris durant votre session. Beaucoup de plaisir et de musique en perspective!

Pour les détails sur l'horaire et les tarifs, consultez la programmation à l'endos du calendrier municipal ! Aucune inscription nécessaire !

Inscription lors du premier cours, vêtements confortables, chaussures de danse ou chaussettes antidérapantes. Minimum de 10 inscriptions pour que le cours ait lieu.

Pour plus d'information : Suzie Plourde, professeur de ballet-jazz : (450) 792-2177





> ENTRAÎNEMENT DE GROUPE

AUTOMNE 2018

COURS	HORAIRE	CLIENTÈLE	MATÉRIEL	DESCRIPTION	COÛT
Tabata & Timertraining	Judi 18h15 à 19h00	15 à 59 ans	<ul style="list-style-type: none"> > Souliers > Vêtements de sport > Tapis d'exercice > Élastique d'exercice 	<p>Entraînement par intervalles. Cette activité est basée sur une méthode privilégiant des exercices d'une durée de 20 secondes à intensité maximale entrecoupées de périodes de récupération de 10 secondes. La plupart des exercices proposés ne nécessitent aucun matériel et sont effectués avec le poids du corps.</p> <p>INTENSITÉ MODÉRÉE À ÉLEVÉE</p> <p>L'entraînement Timertraining est un type de conditionnement physique, efficace, exigeant et qui sollicite tous les muscles du corps. Facilement adaptable à tous.</p> <p>INTENSITÉ MODÉRÉE À ÉLEVÉE</p>	120.00 \$
Stretching & tonus musculaire	Vendredi 11h15 à 12h00	15 à 59 ans	<ul style="list-style-type: none"> > Souliers > Vêtements de sport > Tapis d'exercice 	<p>Entraînement supervisé et adapté qui favorise le tonus musculaire du tronc, la flexibilité globale et la stabilité posturale.</p> <p>INTENSITÉ FAIBLE À MODÉRÉE.</p>	120.00 \$
Maman-bébé	Vendredi 10h15 à 11h00	15 à 59 ans	<ul style="list-style-type: none"> > Souliers > Vêtements de sport > Tapis d'exercice > nécessaire pour bébé 	<p>Entraînement Cardiovasculaire et musculaire avec bébé. Une remise en forme graduée des muscles abdominaux, du plancher pelvien et corps en général. Bougez, perdez les livres en trop avec votre petit bambin.</p> <p>INTENSITÉ : REMISE EN FORME</p>	120.00 \$

OÙ: Salle communautaire de St-Jude

DURÉE: 15 semaines (3 septembre au 10 décembre 2018)

COÛT: 120 \$ / SESSION

INSCRIPTION: En personne / COURRIEL melanie.beauregard@hotmail.com / TEL: 450-775-6511

MÉLANIE BEAUREGARD KINÉSIOLOGUE, INTERVENANTE EN PSYCHOMOTRICITÉ

Venez vous mettre en forme, vous amuser et dépenser quelques calories en trop de l'été!



ZUMBA
toning

Centre Communautaire St-Jude
Zumba Toning

Inscriptions & Début: Mardi 11 Septembre 2018 à 19h30

Coût: 10\$/cours ou 110\$ pour la session de 14 cours

Visitez mon site web pour l'horaire complète:

christineledoux.zumba.com

Christine Ledoux

Instructeur Certifié

Infos: zumbachristine@outlook.com

Tél: (579) 228-1277



CHOWA
調和
ACADÉMIE

SESSION AUTOMNE 2018



Karaté

La pratique du karaté est une bonne façon d'acquérir de la discipline, des habiletés et des aptitudes sportives. Il y a deux volets proposés : le volet traditionnel avec l'apprentissage des katas et des techniques de base et le volet compétitif qui rejoint davantage le côté sportif. D'ailleurs, quelques compétitions sont offertes aux athlètes intéressés. Des cours pour enfants et adultes sont offerts.

Kobudo

Plus aisé physiquement que le karaté, le kobudo est la pratique d'un art martial avec les armes traditionnelles d'Okinawa. Le bo (bâton de 6 pieds) est l'arme principale, sai, tonfa, nunchaku, kama, tekko, tinbe et surujin font aussi partie du programme.

Lundi :	18 :30 à 19 :30 (Débutant)		
	18 :30 à 20 :00 (Adultes et ceintures avancées seulement)		
	20 :00 à 21 :00 (Kobudo)		
Coût :	Karaté 1h : 105\$	1h30 : 130\$	
	Kobudo 1h : 108\$	(40\$ si inscrit karaté de l'académie)	

Inscription : Présentez-vous directement au **centre communautaire de Saint-Jude** (930, rue du centre) le **10 septembre 2018 de 18h00 à 19h00** pour faire l'inscription. (Les équipements sont vendus sur place.)

Session (10 cours) 17-09-2018 au 26-11-2018. Examen le 3 décembre. Fermé 8 octobre.
Pour plus d'information, contactez Stéphane Gingras au 819 471-3619.



Grand retour des activités



DémarMots

près de chez vous dès le 24 sept. de 9h30 à 11h30

Lundi	888 rue des loisirs, La Présentation
Mardi	940 Rue du Centre, Saint-Jude
Mercredi	2520 Avenue Sainte-Catherine, Saint-Hyacinthe
Vendredi	21 Place Mauriac, Saint-Liboire sous-sol de l'hôtel de ville

GRATUIT

ouvert à toutes les familles
0-5 ans peu importe de quel secteur vous êtes.



Suivez-nous sur Facebook
Parents Maskoutains

