PROGRAMMATION DES LOISIRS EN PRÉSENTIEL - AUTOMNE 2021

Le 1er montant est le coût pour les 15 ans et - / Le 2e est pour les 16 ans et + (taxes incluses)

* Vous devez informer l'école si vous utilisez le service de garde avant ou après le cours, et un supplément vous sera chargé.

** L'intervenant va assurer le transport à pied des jeunes de l'école jusqu'à l'église; à la fin de l'activité, vous devrez venir chercher votre enfant à l'église.

*** Le responsable remplit le formulaire de groupe avec tous les joueurs au moment de l'inscription.

Nouveau cours

Carte santé

LUNDI

Tissu aérien 9-12 ans	15h05-16h05	46$ / -	Gymnase- École VDG	Mélanie Gusella
20 septembre au 29 novembre / 6 cours (aux 2 semaines) / min 6-max 10 / requis : linge d'éducation physique / * voir au bas de la page / attachée au plafond, pièce de tissu où on grimpe pour faire des figures				
Théâtre 6-11 ans	15h15-16h15	77$ / -	Sous-sol de l'église St-Édouard	Sylvie Pomerleau
20 septembre au 6 décembre / congé 11 octobre / 10 cours / min 6-max 10 / ** voir au bas de la page				
Yoga	19h30-21h00	123$ / 142$	Sous-sol de l'église St-Édouard	Nicole Dumont
20 septembre au 6 décembre / 12 cours / 13 ans et + / min 15-max 30 / requis : tapis de yoga				
Volleyball	19h30-21h00	56$ / 65$	Gymnase - École VDG	
20 septembre au 6 décembre / 12 cours / 13 ans et + / min 8-max 16 / ligue amicale mixte pour tous niveaux				

MARDI

Cardio-tonus	09h00-10h00	- / 105$	Salle communautaire (Austin)	Diane Martin
21 septembre au 7 décembre / 12 cours / min 8-max 14 / d'intensité modérée, enchaînements de mouvements dynamiques visant à entraîner la composante cardio-vasculaire; exercices et étirements visant à conserver un bon tonus et une souplesse				
Yoga adapté	10h15-11h15	- / 105$	Salle communautaire (Austin)	Diane Martin
21 septembre au 7 décembre / 12 cours / min 8-max 14 / yoga sur chaise pour aînés				
Cirque 7-12 ans	15h05-16h35	118$ / -	Gymnase- École VDG	Mélanie Gusella
21 septembre au 7 décembre / 12 cours / min 8-max 12 / requis : linge d'éducation physique / * voir au bas de la page				
Entraînement en circuit	17h15-18h05	92$ / 107$	Gymnase- École VDG	Mélanie Savoie
28 septembre au 7 décembre (un congé à prévoir) / 10 cours / 13 ans et + / min 8-max 12 / requis : serviette / 3 circuits de 4 stations (cardio, bras, jambes et ceinture) de 30 secondes chacune, avec 10 secondes de pause entre elles				
Badminton	18h30-19h30	329$	Gymnase- École VDG	
Badminton	19h45-21h00	391$	Gymnase- École VDG	
21 septembre au 7 décembre / 12 cours / *** voir au bas de la page / service pour 2 à 8 personnes				

MERCREDI

Gym douce	09h00-10h00	- / 105$	Salle communautaire (Austin)	Diane Martin
22 septembre au 8 décembre / 12 cours / min 8-max 14 / requis : tapis de yoga / mouvements de Qi Gong, postures adaptées de yoga, exercices de musculation légers et étirements (pour tous les niveaux)				
Yoga pilates	10h15-11h30	- / 105$	Salle communautaire (Austin)	Diane Martin
22 septembre au 8 décembre / 12 cours / min 8-max 14 / requis : tapis de yoga / discipline qui suscite une pleine conscience corporelle tout en apaisant l'esprit. Mouvements s'inspirant du yoga et exercices qui améliorent l'équilibre musculaire et l'alignement postural.				
Badminton	19h00-20h30	453$	Gymnase- École VDG	
22 septembre au 8 décembre / 12 cours / *** voir au bas de la page / service pour 4 à 8 personnes				
Essentrics	18h30-19h30	- / 114$	Sous-sol de l'église St-Édouard	Diane Derome
22 septembre au 8 décembre / 12 cours / 16 ans et + / min 8-max 12 / chorégraphie de renforcement par l'allongement musculaire (étirement)				
Yoga du rire	19h45-20h45	118$ / 137$	Sous-sol de l'église St-Édouard	Diane de Coetlogon
22 septembre au 8 décembre / 12 cours / 13 ans et + / min 8-max 16 / concept unique où l'on rit sans avoir recours à l'humour et où l'on respire profondément; on en retire les mêmes bienfaits qu'en riant naturellement. Excellent pour la gestion du stress.				

JEUDI

Tai-Chi style Dong niveau 1	18h00 - 19h30	118$ / 137$	Salle des casiers - École VDG	Philippe Daviet
23 septembre au 9 décembre / 12 cours / 13 ans et + / min 8-max 16 / art martial chinois exécuté avec lenteur				
Badminton	19h00-21h00	576$	Gymnase- École VDG	
23 septembre au 9 décembre / 12 cours / *** voir au bas de la page / service pour 4 à 8 personnes				

VENDREDI

Dessin et pastel 6-11 ans	15h15 - 16h45	111$ / -	Sous-sol de l'église St-Édouard	Monique Trudeau
24 septembre au 12 novembre / 8 cours / min 8-max 16 / le matériel est fourni / ** voir au bas de la page				

SAMEDI

Espagnol niveau 1	09h00 - 10h30	- / 162$	Sous-sol de l'église St-Édouard	Gerenarda Garcia
Espagnol niveau 2	10h45 - 12h15	- / 162$	Sous-sol de l'église St-Édouard	Gerenarda Garcia
25 septembre au 27 novembre / 10 cours / min 8-max 10 / requis : achat de livre				
Tai Ki Gong - 6 sons	13h30 - 16h30	- / 162$	Église St-Édouard	Lolita Dalpé
25 septembre, 9 et 23 octobre, 6 et 20 novembre / 5 cours / 18 ans et + / min 8-max 16 / avec des gestes lents, maîtrisez votre respiration en prononçant 6 sons; régulez vos organes, harmonisez vos émotions et vos relations, au bénéfice de votre calme intérieur et de votre santé				

ATELIERS

Méditation avec bols de cristal	19h00-20h30	74$ / 85$	Église St-Édouard (Eastman)	Maurice Charlebois
Jeudi 23 septembre - 21 octobre - 18 novembre / 13 ans et + / min 8-max 16 / méditation guidée avec bols de cristal et didgeridoo				
Méditation pleine conscience	19h00-20h30	15$ / 17$	Sous-sol de l'église St-Édouard	Diane de Coetlogon
Jeudi 11 novembre / 13 ans et + / min 8-max 16 / origines de la méditation de pleine conscience (aussi appelée MBSR), ses fondements, comment on la pratique et ses bienfaits.				
Swing solo	19h00-20h30	14$ / 16$	Sous-sol de l'église St-Édouard	Nancy Letendre
Vendredi 12 novembre / 13 ans et + / min 8-max 16 / apprentissage d'une chorégraphie joyeuse de swing solo pour tous niveaux				