

MUNICIPALITÉ DE SAINT-SYLVESTRE

PROGRAMMATION LOISIRS – HIVER 2022

ACTIVITÉS OFFERTES PAR LA MUNICIPALITÉ

Yoga

(Passeport vaccinal obligatoire pour les 13 ans et plus)

- * Mercredi de 19h à 20h30
- * 2 février au 23 mars 2022 (10 semaines)
- * Salle Lotbinière
- * Coût : 120\$ ou la possibilité de payer 18\$ par séance
- * Responsable : Maude Pelletier
- * Minimum de 8 personnes



Le Hatha Yoga est doux et accessible. Cette pratique ne nécessite pas une souplesse ou une endurance de haut niveau puisqu'elle s'adapte aux possibilités, à la condition et à l'âge de chacun et offre un potentiel de progression quasi illimité. Une pause pour s'ancrer dans le moment présent avec postures de yoga adaptées au niveau du groupe et relaxation profonde. Amenez votre tapis et une petite couverture. Venez faire un essai !

N.B Apportez votre preuve vaccinale (code QR) et une pièce d'identité au premier cours

Date limite d'inscription : 27 janvier 2022

MUNICIPALITÉ DE SAINT-SYLVESTRE

PROGRAMMATION LOISIRS – HIVER 2022

ACTIVITÉS OFFERTES PAR LA MUNICIPALITÉ

Pickleball-Nouveau—Ouvert à tous—en collaboration avec la Fadoq (Passeport vaccinal obligatoire pour les 13 ans et plus)



Régions de Québec et
Chaudière-Appalaches

- * Mercredi de 16h à 20h
- * Février à avril 2022
- * Ouvert à tous
- * Au gymnase du centre multifonctionnel
- * Coût : Gratuit



Un terrain de pickleball sera accessible sur réservation. Le pickleball est un mélange de plusieurs sports dont : le tennis, par ses mouvements, le badminton, pour les dimensions du terrain (20' x 44'), le tennis de table, pour la raquette à surface rigide et le racketball, pour la dimension de la raquette. Il se joue en double et en simple, à l'intérieur (automne, hiver) comme à l'extérieur (saison estivale), sur une surface dure. Le pickleball comporte de nombreux avantages. Il est beaucoup plus facile d'y jouer et est surtout moins exigeant pour les muscles et les articulations que d'autres sports de raquette. www.pickleballquebec.com

N.B Apportez votre preuve vaccinale (code QR) et une pièce d'identité au premier cours.

Quatre raquettes et des balles seront à votre disposition. Pour ceux et celles qui en ont, veuillez apporter votre équipement. Plage horaire d'une durée d'une heure de jeu par duo ou quatuor. **Réservation obligatoire à chaque semaine** auprès de : loisirs@st-sylvestre.org ou au 418-596-2384 #2

Un cours d'initiation sera offert gratuitement à la fin janvier. Si intérêt veuillez appeler à la municipalité pour donner votre nom.

Ateliers de création artistique— en collaboration avec la Fadoq (Passeport vaccinal obligatoire)

- * Jeudi de 13h30 à 15h
- * 3 février au 24 mars 2022 (8 semaines)
- * Ouvert à tous
- * Salle Lotbinière
- * Coût : 125\$ (matériel inclus)
- * Responsable : Johanne Grondin



Régions de Québec et
Chaudière-Appalaches

1er bloc (3h) - Dessin avec graphite, sanguine et pastel
2e bloc (3h) - Collage et imaginaire
3e bloc (3h) - Argile et motricité
4e bloc (1,5h) - Expérience modèle vivant (sans nudité)
5e bloc (1,5h) - J'aurais voulu être un artiste (retour sur les œuvres créées)
Au total : 8 ateliers d'une durée de 1h30 chacun.

Date limite d'inscription : 27 janvier 2022

MUNICIPALITÉ DE SAINT-SYLVESTRE

PROGRAMMATION LOISIRS – HIVER 2022

COURS OFFERTS PAR LA COMMISSION SCOLAIRE DE LA BEAUCE-ETCHEMIN

Tai-chi (débutant)

(Passeport vaccinal obligatoire)

- * Mercredi de 9h à 11h
- * 2 février au 6 avril 2022 (10 semaines)
- * Possibilité de prolonger jusqu'à 13 semaines
- * Salle Mario Grenier
- * Coût: 30\$
- * Responsable: Aline Carrier



Cours adapté aux 50 ans et plus qui permet d'améliorer la souplesse au niveau du dos, la force dans les jambes, l'équilibre et la mémoire. Le tai-chi aide à diminuer le stress, à se concentrer et à se sentir tout simplement bien.

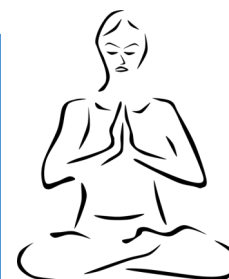
N.B Apportez votre preuve vaccinale (code QR) et une pièce d'identité au premier cours
12 participants minimum pour que les cours aient lieu.

Date limite d'inscription : 27 janvier 2022

Méditation Pleine conscience

(Passeport vaccinal obligatoire)

- * Jeudi de 9h à 11h
- * 3 février au 7 avril 2022 (10 semaines)
- * Possibilité de prolonger à 13 semaines
- * Salle Mario Grenier
- * 30\$
- * Responsable : Aline Carrier



Cours de méditation pleine conscience, les bases et les fondements. Il se veut expérientiel et académique en même temps. Ce cours peut venir en aide aux gens qui souhaitent explorer la méditation pleine conscience afin de mieux gérer le stress, l'anxiété et les douleurs chroniques. La pleine conscience, comme un outil d'autorégulation pour faire face au stress au quotidien ou pour un mieux-être général.

N.B Apportez votre preuve vaccinale (code QR) et une pièce d'identité au premier cours

12 participants minimum pour que les cours aient lieu.

Date limite d'inscription : 27 janvier 2022

MUNICIPALITÉ DE SAINT-SYLVESTRE

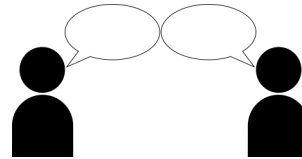
PROGRAMMATION LOISIRS – HIVER 2022

COURS OFFERTS PAR LA COMMISSION SCOLAIRE DE LA BEAUCE-ETCHEMIN

Anglais 1 (débutant)

(Passeport vaccinal obligatoire)

- * Mardi de 9h à 12h
- * 1 février au 5 avril 2022 (10 semaines)
- * Possibilité de prolonger jusqu'à 13 semaines
- * Salle Mario Grenier
- * Coût: 30\$
- * Responsable : Kathia Tardif



Conversation, grammaire, vocabulaire, communication orale et écrite. Pour toutes les personnes qui souhaitent améliorer leur anglais.

N.B Apportez votre preuve vaccinale (Code QR) et une pièce d'identité au premier cours
12 participants minimum pour que les cours aient lieu.

Date limite d'inscription : 27 janvier 2022

Zumba Fitness

(Passeport vaccinal obligatoire)

- * **Plage horaire à confirmer (si intérêt, veuillez appeler à la municipalité)**
- * (10 semaines)
- * Possibilité de prolonger à 13 semaines
- * Gymnase
- * Coût: 30 \$
- * Responsable: à confirmer



Ce programme d'entraînement physique combine des éléments d'aérobic et de danse qui s'inspirent principalement des danses latines. Efficace pour l'ensemble du corps. Une bonne façon de brûler des calories et se tenir en forme.

N.B Apportez votre preuve vaccinale (code QR) et une pièce d'identité au premier cours
12 participants minimum pour que les cours aient lieu.

Date limite d'inscription : 14 janvier 2022

Pour les nouveaux participants à un cours offert par la Commission scolaire de la Beauce-Etchemin veuillez avoir en mains lors du premier cours:

- Carte d'assurance maladie
- Certificat de naissance ou baptistaire

MUNICIPALITÉ DE SAINT-SYLVESTRE

PROGRAMMATION LOISIRS – HIVER 2022

PARASCOLAIRE

Karaté

5 à 12 ans

- * Mercredi de 15h à 16h
- * 26 janvier au 20 avril 2022 (12 semaines) pas de cours durant la relâche
- * Gymnase du centre multifonctionnel
- * Coût: 140\$ ou possibilité de payer en 4 versements de 35\$ par chèques post-datés (24 janvier, 21 février, 21 mars, 18 avril 2022) au nom de la Municipalité de Saint-Sylvestre
- * Responsable: Senseï François Leblanc

Dojos Arts martiaux est une organisation qui compte 6 écoles dans la région de Québec dont une à Sainte-Marie. La mise en forme, l'auto-défense, le respect, la concentration, la confiance, la discipline et la persévérance sont quelques valeurs véhiculées par l'école. Le kimono est gratuit pour les nouveaux membres.



Date limite d'inscription : 21 janvier 2022

Danse Hip Hop

5 à 12 ans

- * Mardi de 15h à 16h
- * 25 janvier au 22 mars 2022 (8 semaines) pas de cours durant la relâche
- * Gymnase du centre multifonctionnel
- * Coût: 65\$
- * Responsable: Marika Poulin de l'École de danse MOVE



Le cours de hip hop permet aux jeunes de développer leur personnalité à travers différents styles de hip hop. Durant la session, ils apprendront une chorégraphie et ils travailleront le « freestyle ».

Date limite d'inscription : 21 janvier 2022

MUNICIPALITÉ DE SAINT-SYLVESTRE

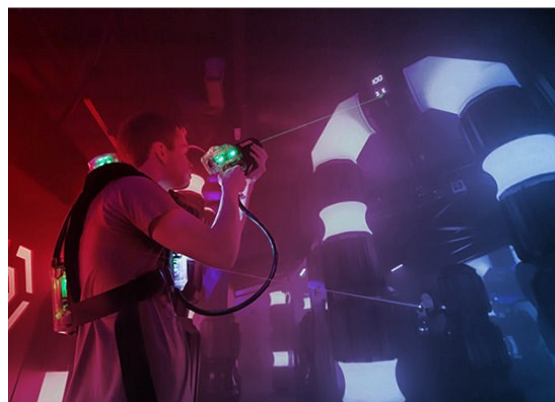
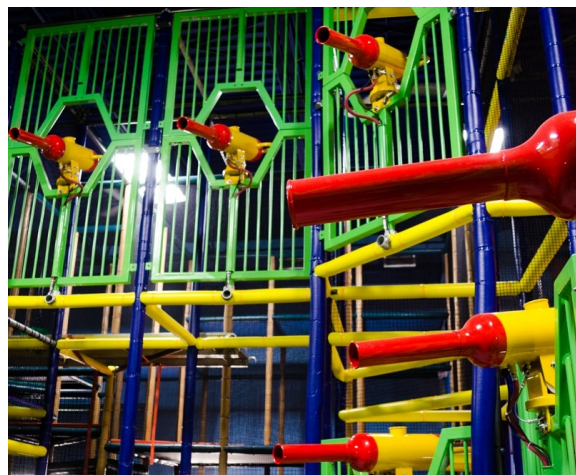
PROGRAMMATION LOISIRS – HIVER 2022

SEMAINE DE RELÂCHE

- * Mardi 8 mars 2022 de 8h à 17h (réservé aux citoyens de St-Sylvestre)
- * Journée à l'extérieur (activités prévues: anneau de glace, hockey, glissades et jeux variés dehors)
- * En cas de mauvaise température, activités prévues à l'intérieur du Centre multi.
- * Coût: 20\$/jour
- * Prévoir un lunch froid et des vêtements de rechange
- * Apportez vos traîneaux et patins si vous en avez



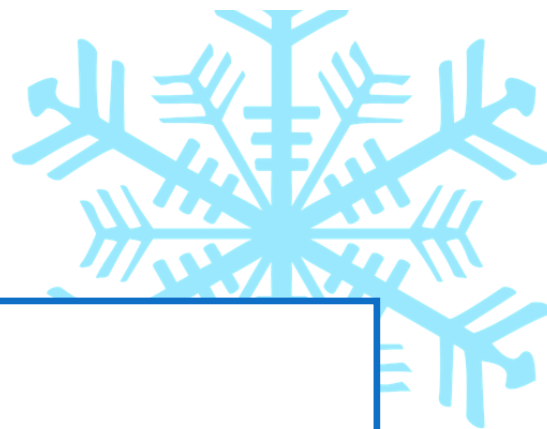
- * Jeudi 10 mars 2022 de 8h à 17h (réservé aux citoyens de St-Sylvestre)
- * Journée au Centre Dixtraction de St-Georges
- * Accès au Parc O Fun (parc d'amusement intérieur), aux arcades et 1 partie de Laser Tag (5 ans et +)
- * Coût: 20\$/journée (transport en autobus inclus)
- * Prévoir un lunch froid



Date limite d'inscription : 11 février 2022

Minimum de 10 inscriptions par jour pour offrir le service

FORMATIONS (CROIX-ROUGE)



Prêts à rester seuls

- * 21 mai 2022 de 9h à 15h
- * 9 ans et plus (avoir complète la 3e année)
- * Salle Lotbinière
- * Coût: 65\$ + taxes *Cahier d'activités Prêts à rester seuls!* et Attestation de réussite inclus
- * Offert par Médic

Le programme **Prêts à rester seuls!** vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi **Prêts à rester seuls!**.

Minimum de 15 participants

Date limite d'inscription : 9 mai 2022

Gardiens avertis

- * 22 mai 2022 de 8h à 16h30
- * 11 ans et plus (avoir complété la 5e année)
- * Salle Lotbinière
- * Coût: 65\$ + taxes Manuel Gardiens avertis Attestation de réussite inclus
- * Offert par Médic

Ce cours couvre une vaste gamme de sujets, allant de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership, en passant par ce que l'on attend de la part des gardiennes et gardiens d'enfants, surtout en matière de secourisme. Le cours **Gardiens avertis** approfondira et renforcera le sentiment de responsabilité que les jeunes ressentent lorsqu'ils gardent des enfants. En s'appuyant sur les dernières données scientifiques, les méthodes pédagogiques du nouveau programme ont également été revues afin de faciliter l'apprentissage des soins à donner en cas d'urgence.

Minimum de 15 participants

Date limite d'inscription : 9 mai 2022

MUNICIPALITÉ DE SAINT-SYLVESTRE

PROGRAMMATION LOISIRS – HIVER 2022

INSCRIPTION

- * **À L'ÉCOLE L'ASTRALE (pour les enfants de l'école)**
Dans une enveloppe identifiée **Inscription loisirs** (incluant le paiement en argent ou par chèque s'il y a lieu) et la remettre à l'enseignant de votre enfant.
- * **EN PERSONNE** Au bureau municipal, situé au 423-B, rue Principale
Du lundi au jeudi de 8h30-16h **Sur rendez-vous** le vendredi 8h30-12h
- * **PAR TÉLÉPHONE OU PAR COURRIEL** au 418-596-2384 poste 2 ou à loisirs@st-sylvestre.org
- * **EN LIGNE**
 - Rendez vous sur notre site: www.st-sylvestre.org
 - Allez dans la section **Loisirs**, cliquez sur **Programmation**
 - Remplissez le formulaire d'inscription. Vous devriez recevoir une confirmation d'envoi du formulaire. Si ce n'est pas le cas, bien vouloir nous en aviser svp.

**Toutes les inscriptions et paiements doivent se faire auprès de la Municipalité seulement.
Le paiement doit être reçu avant le début des cours, sinon l'accès vous sera refusé.**

PAIEMENT

Date limite de paiement des activités : 27 janvier 2022

En personne	Par la poste
Argent ou chèque à l'ordre de la Municipalité de St-Sylvestre	Chèque à l'ordre de la Municipalité de St-Sylvestre
Au bureau municipal 423-B rue principale sur les heures d'ouverture	(Possibilité de faire 2 chèques postdatés, un à la date d'inscription et l'autre 30 jours plus tard)
En ligne	
Faire un virement entre personnes avec la Municipalité via Accès D	
Identification : Loisirs St-Sylvestre Raison du virement : Les initiales du participant	
Numéro du transit : 20106 Numéro d'institution : 815 Numéro du compte / folio : 6642003	

PASSEPORT VACCINAL OBLIGATOIRE POUR LA PRATIQUE DE CERTAINES ACTIVITÉS DE LOISIRS

Conformément aux directives annoncées par le gouvernement du Québec, les citoyens de 13 ans et plus doivent, depuis le 1er septembre dernier, présenter leur passeport vaccinal ainsi qu'une pièce d'identité avec photo pour participer à certains cours et activités offerts par la Municipalité de St-Sylvestre et ses partenaires.