

COURS OFFERTS HIVER 2020



ZUMBA

La Zumba® s'adresse à un groupe de tout âge où les chorégraphies sont simples, faciles à suivre, amusantes et efficaces. Discipline par excellence pour améliorer le tonus musculaire, l'endurance, la coordination, la flexibilité et l'estime de soi.

Responsable: Karine Dufresne

Date: Les mardis dès le 21 janvier
(12 semaines)

Heure: 19h00

Lieu: Salle communautaire

Inscription: 819-609-0620



GYM COUNTRY

Le cours « Gym country » regroupe l'apprentissage de diverses chorégraphies country suivi de stretching et de musculation sur des airs country. **Cours ouvert aux adultes et aux adolescents.** Venez en famille !

Responsable: Dominique Girard, formée à l'École supérieure de ballet du Québec

Date: Les lundis du 13 janvier au 30 mars
(12 semaines)

Heure: de 19h00 à 20h00

Lieu: Complexe sportif Aurèle-Plante

Inscription: girard19d@outlook.com
819 268-8810

GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

Mise en forme globale par la Gymnastique Holistique (GH), Méthode Dr Ehrenfried est une invitation :

à : une respiration plus ample, une activation de la circulation sanguine, un assouplissement des muscles, des étirements doux et longs, de la détente/tonicité.

dans : des mouvements faits en douceur, le respect de soi et de ses limites.

pour : se faire du bien, dénouer les tensions, soulager les malaises et les douleurs, améliorer l'équilibre postural, redonner de la mobilité, de la souplesse, favoriser le maintien de la santé, permettre de retrouver le plaisir de bouger sans se bousculer.

Responsable: Monique Poulin, Éducatrice somatique, Praticienne en GH-E

Dates: Les mardis dès le 14 janvier
de 15 h à 16 h 30

Lieu: Salle municipale (Hôtel de ville)

Inscription en tout temps: 819-265-4558
• Une séance d'essai gratuite
• Apporter un tapis de sol



STRETCH-TONIC !

Idéal pour tonifier le corps en l'assouplissant et en le musclant. La première partie du cours se fait debout, puis la deuxième au sol. Nous nous exerçons doucement et progressivement, en musique. Vous gagnerez en énergie et en bien-être ! Ouvert à toutes et à tous. **Cours d'essai gratuit.**

Responsable: Dominique Girard, formée à l'École supérieure de ballet du Québec

Dates: Les dimanches du 12 janvier au 29 mars (12 semaines)

Heure: de 10h00 à 11h00

Lieu: Complexe sportif Aurèle-Plante

Inscription: girard19d@outlook.com
819 268-8810

YOGA

Côté bienfaits sur le mental, le hatha yoga aide à travailler sur sa concentration ainsi qu'à mieux gérer son stress. Cette forme de Yoga ancienne plonge dans un état de relaxation intense et de méditation bonne pour la santé mentale. Un bon moyen de mieux gérer ses émotions.

Responsable: Leslie Brunoe

Dates: Les lundis du 6 janvier au 24 février (8 semaines)

Heure: 20h00

Lieu: Salle communautaire

Inscription: 819-266-4296



Vous aimeriez offrir des cours à Saint-Alexis-des-Monts? Plusieurs salles sont disponibles. Communiquez au 819-265-2046 #2802 pour plus d'informations.

COURS OFFERTS HIVER 2020

DANSE TZIGANE (Méthode Pétia Iourtchenko)

Gitan, Tzigane, Gypsy, Bohème...Le même mot pour désigner un même peuple : les Roms, des gens du voyage. En caravane tiré par leurs chevaux, ils ont le savoir faire pour vous charmer, vous ensorceler!!! Cette diseuse de bonne aventure, ces marchands habiles et rusés. Ces familles de musiciens, chanteurs et danseurs mythiques. Unique au monde, ce peuple a inspiré toute sorte d'artistes créateurs, peintres, écrivains, cinéastes, romanciers etc...Né en Ukraine, en 1957, dans la tribu des « Vlach » Pétia est le créateur de la première méthode de danse Tzigane. L'objectif est de préserver la culture, la tradition et la danse tzigane. Cours multi niveau. Apprentissage des pas de bases et enchainements simples, faciles et joyeux dès les premiers cours pour danser comme les tziganes!!!

Responsable: Amélie Leduc

Date: Mini session de 4 semaines, les mardis du :
- 7 au 28 janvier 2020
- 4 au 25 février 2020

Heure: 19h00 à 20h30


Lieu: Complexe sportif Aurèle-Plante

Inscription: 819-699-7879
methodegac@gmail.com

ATELIERS D'ÉCRITURE

Marc Edgar, directeur de l'Agence littéraire Trait d'union, offrira dix ateliers d'écriture à tous ceux désirant parfaire leur talent d'apprenti écrivain. À chaque rencontre, un aspect de la création littéraire sera abordé puis appliqué par les participants. Dans une ambiance toujours conviviale, les participants seront invités à écrire et à partager de courts textes de fiction, ou inspirés de leurs vies. Bienvenue à tous !

Responsable: Marc Edgar, romancier et titulaire d'une maîtrise en création littéraire de l'Université du Québec à Montréal.



Date: Les jeudis du 23 janvier au 26 mars (10 semaines)

Heure: de 19h00 à 21h00

Lieu: Bibliothèque Léopold-Bellemare

Inscription: 819-265-4704

GYMNASTIQUE EN ACCORD AVEC SON CORPS

*Assouplir *Tonifier *Re-Construire *Entretenir

Un mix de Yoga Pilates « Revu et corrigé », inspiré de la méthode De Gasquet. Une gymnastique matinale ou du soir efficace, accessible et sécuritaire pour tous. Grâce au travail global des fascias et du gainage pour tonifier le tout, vous gagnerez en élasticité et vous vous sentirez GRANDI!!!

Responsable: Amélie Leduc

Dates: Mini session de 4 semaines
8 au 29 Janvier 2020
5 au 26 février 2020
- Mercredi am 10h00 à 11h30
- Mercredi pm 19h00 à 20h30

Lieu: Salle communautaire

Inscription: 819-699-7879
methodegac@gmail.com

COURS D'ANGLAIS

Le cours « Gym country » comporte une période de 45 minutes d'exercices aérobiques, de stretching et de musculation sur des airs country. Durant les 15 dernières minutes, nous pratiquons une chorégraphie country. Cours ouvert aux adultes et aux adolescents. Venez en famille !


Responsable: Barbara Hadden

Date: Les lundis dès le 13 janvier (8 semaines)

Heure: de 10h30 à 12h00

Lieu: Bibliothèque Léopold-Bellemare

Inscription: 819-269-2651



HIP HOP & BREAKDANCE

Responsable: Marc-Antoine Sicard (Transcendance)

Date: Les lundis du 10 février au 16 mai (12 semaines)

Heure: Hip Hop – 17h30 à 18h30
Breakdance – 18h30 à 19h30

Lieu: Salle communautaire

Inscription: Jeudi 3 février 18h00 à 19h30
www.transcendance.com
819-536-0035

COURS OFFERTS HIVER 2020

Le comité Familles-Aînés de la municipalité de Saint-Alexis-des-Monts, en collaboration avec le Centre d'action bénévole de la MRC de Maskinongé vous offre le cours :

MUSCLEZ VOS MÉNINGES

Programme conçu par le CSSS Cavendish s'adressant aux personnes de 50 ans et plus ayant une bonne santé cognitive et désirant stimuler leur vitalité intellectuelle. Les thèmes abordés sont:

- ▶ Facteurs qui influencent la santé du cerveau
- ▶ Comment oxygéner ses neurones et nourrir son cerveau
- ▶ Liens entre le stress et la mémoire
- ▶ Trucs et stratégies pour aider et stimuler sa mémoire

Responsable:	Diane Roy
Dates:	Les mercredis ou jeudis de 9h30 à 11h30 (débutant dans la semaine du 9 mars 2020)
Lieu:	Bibliothèque Léopold-Bellemare, rue de l'Hôtel-de-Ville, Saint-Alexis-des-Monts
Coût:	15\$ pour la session (matériel compris)
Pour info et inscription:	819-265-2046 poste 2821 (places limitées)

Faites vite, les places sont limitées !