



# L'INFORMATEUR

Le bulletin d'information de Saint-Placide

SPÉCIAL LOISIR - HIVER 2013

## ACTIVITÉS DE LOISIR - SESSION HIVER 2013

Inscription du mardi 8 janvier 2013 au vendredi 18 janvier 2013, 16 h.



**CHAQUE INSCRIPTION EFFECTUÉE EN LIGNE EN 2013  
DONNERA UNE CHANCE DE GAGNER UNE SUPERBE  
TABLETTE PLAYBOOK BLACKBERRY DE 32 GO  
AVEC WI-FI.**



Il nous fait plaisir de vous présenter la programmation des activités de loisir de la Municipalité de Saint-Placide pour la session hiver 2013. Les inscriptions se font en ligne, du 8 janvier 2013 au 18 janvier 2013, par le biais de notre site sécurisé accessible à partir du site internet de la municipalité à [www.municipalite.saint-placide.qc.ca](http://www.municipalite.saint-placide.qc.ca). Des frais de 25 \$ seront appliqués pour toute inscription à une activité effectuée après le 18 janvier 2013.

### DESCRIPTION DES NOUVELLES ACTIVITÉS

#### **KARATÉ KENPO**



*5 ans et plus*

Nouvelle école, nouvelle plage horaire, nouveau défi !

#### **BÉNÉFICE CHEZ L'ENFANT**

- Élève le niveau de concentration
- Permet d'apprendre à se défendre
- Acquisition d'une discipline
- Augmentation du rendement scolaire

Prévoir l'achat d'un kimono kenpo au coût de 50 \$ après quelques cours – payable au professeur.

*Membre de la fédération de karaté kenpo Jean-Guy Angell*

#### **ZUMBA FITNESS**



*16 ans et plus*

La Zumba est une danse originaire de Colombie, qui mélange la sensualité de plusieurs danses latines telles que la salsa, le merengue, le flamenco, le reggaeton avec des mouvements de fitness. Les rythmes endiablés permettent de faire travailler aussi bien le cardio que les muscles comme les abdos, les cuisses ou les fesses. Les bienfaits d'un cours de Zumba sont nombreux, notamment pour celles qui veulent brûler efficacement quelques calories dans une ambiance conviviale.

*Venez bouger au rythme des danses cubaines !  
Venez brûler des calories ! Venez-vous amuser !*

## DESCRIPTION DES COURS

<p><b>ATELIER D'EXPLORATION EN ARTS PLASTIQUES</b>  <b>5 ans et plus</b> <span style="float: right;"><b>(Les mercredis)</b></span></p> <p>Projets inspirés d'artistes reconnus. Peinture, calligraphie, reliure et récupération. Prévoir l'achat de matériaux pour une valeur approximative de 45 \$. Une liste des effets à se procurer sera remise en début de classe.</p> <p>Du 6 février 2013 au 3 avril 2013, de 16 h à 17 h 30, à la salle Jean-Paul-Carrières.            Relâche(s) : 6 mars 2013</p> <p>8 semaines</p>	<p><b>Coût résident : 60 \$</b>            Après aide financière consentie par la compagnie Les Emballages Lacroix</p> <p><b>Coût résident Oka: 75 \$</b></p> <p><b>Coût non-résident : 85 \$</b></p> <p>Minimum 8 participants            Maximum 10 participants</p>
<p><b>BADMINTON LIBRE (19 H OU 20 H)</b>  <b>Adultes</b> <span style="float: right;"><b>(Les mardis)</b></span></p> <p>Amateurs de badminton, venez vous amuser et vous dépenser en toute amitié.</p> <p>Du 5 février 2013 au 30 avril 2013, de 19 h à 20 h ou de 20 h à 21 h, à l'école de l'Amitié.            Relâche(s) : 5 mars 2013</p> <p>12 semaines</p>	<p><b>Coût résident : 17 \$</b>            Après aide financière consentie par la compagnie Les Emballages Lacroix</p> <p><b>Coût résident Oka: 20 \$</b></p> <p><b>Coût non-résident : 25 \$</b></p> <p>Minimum 8 participants            Maximum 8 participants</p>
<p><b>ÉCOLE DU PETIT MONDE</b>  <b>Préscolaire 3 à 5 ans</b> <span style="float: right;"><b>( 2 matinées/semaine)</b></span></p> <p>Jeux, activités d'éveil et de sociabilisation. Places limitées. Un minimum de cinq enfants est requis pour démarrer un groupe. Maximum 6 enfants par groupe. L'enfant doit être propre et autonome pour la toilette afin d'être admis. Spectacle en fin de session.</p> <p>De la semaine du 10 mars 2013 à la semaine du 12 mai 2013, de 8 h 45 à 11 h 45, au centre communautaire.            Relâche(s) : Aucune</p> <p>10 semaines</p>	<p><b>Coût résident : 170 \$</b>            Après aide financière consentie par la compagnie Les Emballages Lacroix</p> <p><b>Coût résident Oka: 225 \$</b></p> <p><b>Coût non-résident : 260 \$</b></p> <p>Minimum 5 participants / par groupe            Maximum 6 participants / par groupe</p>
<p><b>HOCKEY COSOM LIBRE</b>  <b>Adultes</b> <span style="float: right;"><b>(Les jeudis)</b></span></p> <p>Supervisé par M. Louis-Philippe Richer. Joutes amicales dans une ambiance décontractée.</p> <p>Du 7 février 2013 au 2 mai 2013, de 19 h à 21 h, à l'école de l'Amitié.            Relâche(s) : 7 mars 2013</p> <p>12 semaines</p>	<p><b>Coût résident : 17 \$</b>            Après aide financière consentie par la compagnie Les Emballages Lacroix</p> <p><b>Coût résident Oka: 20 \$</b></p> <p><b>Coût non-résident : 25 \$</b></p> <p>Minimum 10 participants            Maximum 12 participants</p>
<p><b>INITIATION À L'ORDINATEUR ET INTERNET (1ÈRE PARTIE)</b>  <b>Adultes</b> <span style="float: right;"><b>(Les lundis)</b></span></p> <p>Venez-vous familiariser avec l'ordinateur et internet.</p> <p>Du 4 février 2013 au 25 février 2013, de 19 h à 20 h 30, à la bibliothèque municipale.            Relâche(s) : Aucune</p> <p>4 semaines</p>	<p><b>Coût résident : 65 \$</b>            Après aide financière consentie par la compagnie Les Emballages Lacroix</p> <p><b>Coût résident Oka: 85 \$</b></p> <p><b>Coût non-résident : 100 \$</b></p> <p>Minimum 4 participants            Maximum 4 participants</p>

<p><b>INITIATION À L'ORDINATEUR ET INTERNET (2E PARTIE)*</b>  <b>Adultes</b> (Les lundis)</p> <p>Pré-requis : 1ère partie - Clé USB recommandée</p> <p>Du 4 mars 2013 au 25 mars 2013, de 19 h à 20 h 30, à la bibliothèque municipale.  Relâche(s) : Aucune</p> <p>4 semaines</p>	<p><b>Coût résident : 65 \$</b>  Après aide financière consentie par la compagnie Les Emballages Lacroix</p> <p><b>Coût résident Oka: 85 \$</b></p> <p><b>Coût non-résident : 100 \$</b></p> <p>Minimum 4 participants  Maximum 4 participants</p>
<p><b>INITIATION AUX ARTS DU CIRQUE</b>  <b>9 à 16 ans</b> (Les lundis)</p> <p>Découvrir son potentiel au niveau moteur et artistique. Sport non compétitif permettant de développer ses habiletés à son rythme. Jonglerie, acrobatie, mains à mains. Venez découvrir une passion !</p> <p>Du 4 février 2013 au 22 avril 2013, de 18 h 30 à 20 h, à l'école de l'Amitié.  Relâche(s) : 4 mars 2013 et 1er avril 2013</p> <p>10 semaines</p>	<p><b>Coût résident : 90 \$</b>  Après aide financière consentie par la compagnie Les Emballages Lacroix</p> <p><b>Coût résident Oka: 125 \$</b></p> <p><b>Coût non-résident : 140 \$</b></p> <p>Minimum 12 participants  Maximum 16 participants</p>
<p><b>KARATÉ - KENPO</b>  <b>5 ans et plus</b> (Les vendredis)</p> <p>Élève le niveau de concentration, permet d'apprendre à se défendre, acquisition d'une discipline, augmentation du rendement scolaire. Prévoir l'achat d'un kimono kenpo au coût de 50 \$ après quelques cours – payable au professeur.</p> <p>Du 8 février 2013 au 3 mai 2013, 18 h 30 à 19 h 30, à l'école de l'Amitié.  Relâche(s) : 15 février, 8 et 29 mars 2013</p> <p>10 semaines</p>	<p><b>Coût résident : 65 \$</b>  Après aide financière consentie par la compagnie Les Emballages Lacroix</p> <p><b>Coût résident Oka: 80 \$</b></p> <p><b>Coût non-résident : 90 \$</b></p> <p>Minimum 10 participants  Maximum 18 participants</p>
<p><b>PILATES (19H OU 20 H)</b>  <b>Adultes</b> (Les mercredis)</p> <p>Étirez ce qui est tendu, renforcer ce qui est faible ainsi qu'améliorer la posture, la respiration, l'équilibre et la conscience de son corps.</p> <p>Du 6 février 2013 au 17 avril 2013, de 19 h à 20 h ou de 20 h à 21 h, à la salle Jean-Paul-Carrières.  Relâche(s) : 6 mars 2013</p> <p>12 semaines</p>	<p><b>Coût résident : 65 \$</b>  Après aide financière consentie par la compagnie Les Emballages Lacroix</p> <p><b>Coût résident Oka: 80 \$</b></p> <p><b>Coût non-résident : 90 \$</b></p> <p>Minimum 11 participants  Maximum 14 participants</p>
<p><b>PROJET DE COUTURE - ATELIER 1</b>  <b>Adolescents</b> (Les jeudis)</p> <p>Atelier de confection d'un ensemble tuque / foulard ou tuque / mitaine.  Frais de matériel de 25 \$ payable en argent au professeur lors du 1<sup>er</sup> cours.</p> <p>Du 7 février 2013 au 28 février 2013, de 18 h 30 à 20 h 30, au presbytère.  Relâche(s) : Aucune</p> <p>4 semaines</p>	<p><b>Coût résident : 50 \$</b>  Après aide financière consentie par la compagnie Les Emballages Lacroix</p> <p><b>Coût résident Oka: 60 \$</b></p> <p><b>Coût non-résident : 65 \$</b></p> <p>Minimum 4 participants  Maximum 4 participants</p>

LES INSCRIPTIONS SE DÉROULERONT EN LIGNE DU MARDI 8 JANVIER 2013 AU VENDREDI 18 JANVIER 2013, 16 H.  
APRÈS CETTE DATE DES FRAIS DE 25 \$ PAR COURS SERONT APPLIQUÉS À TOUTE INSCRIPTION.

<p><b>PROJET DE COUTURE - ATELIER 2</b>  <b>Adolescents</b> (Les jeudis)</p> <p>Atelier de confection d'une sacoche (modèle à déterminer avec les participants).  Frais de matériel de 25 \$ payable en argent au professeur lors du 1<sup>er</sup> cours.</p> <p>Du 14 mars 2013 au 4 avril 2013, de 18 h 30 à 20 h 30, au presbytère  Relâche(s) : Aucune</p> <p>4 semaines</p>	<p><b>Coût résident : 50 \$</b>  Après aide financière consentie par la compagnie Les Emballages Lacroix</p> <p><b>Coût résident Oka: 60 \$</b></p> <p><b>Coût non-résident : 65 \$</b></p> <p>Minimum 4 participants  Maximum 4 participants</p>
<p><b>PHOTOS NUMÉRIQUES</b>  <b>Adultes</b> (Les mercredis)</p> <p>Cet atelier vous permettra de vous familiariser avec la manipulation (transférer, renommer, partager) et la retouche d'images (luminosité, yeux rouges, effets spéciaux) ainsi que de nombreuses suggestions pour l'utilisation de vos photos. Pré-requis: être familier avec l'ordinateur, windows, internet et la gestion de fichiers. Clé USB recommandée.</p> <p>Du 13 mars 2013 au 27 mars 2013, de 19 h à 20 h 30, à la bibliothèque municipale.  Relâche(s) : Aucune</p> <p>3 semaines</p>	<p><b>Coût résident : 60 \$</b>  Après aide financière consentie par la compagnie Les Emballages Lacroix</p> <p><b>Coût résident Oka: 70 \$</b></p> <p><b>Coût non-résident : 75 \$</b></p> <p>Minimum 4 participants  Maximum 4 participants</p>
<p><b>YOGA</b>  <b>Adultes</b> (Les mardis)</p> <p>Le bien du corps, de l'âme et de l'esprit.</p> <p>Du 5 février 2013 au 30 avril 2013, de 19 h 30 à 20 h 45, au presbytère.  Relâche(s) : 5 mars 2013</p> <p>12 semaines</p>	<p><b>Coût résident : 80 \$</b>  Après aide financière consentie par la compagnie Les Emballages Lacroix</p> <p><b>Coût résident Oka: 110 \$</b></p> <p><b>Coût non-résident : 130 \$</b></p> <p>Minimum 10 participants  Maximum 12 participants</p>
<p><b>ZUMBA</b>  <b>16 ans et plus</b> (Les mercredis)</p> <p>Danse fitness-cardio, inspirée des rythmes latins, facile à suivre, qui permet de brûler des calories. Venez faire la fête !</p> <p>Du 6 février 2013 au 17 avril 2013, de 19 h à 20 h, à l'école de l'Amitié.  Relâche(s) : 6 mars 2013</p> <p>10 semaines</p>	<p><b>Coût résident : 60 \$</b>  Après aide financière consentie par la compagnie Les Emballages Lacroix</p> <p><b>Coût résident Oka: 75 \$</b></p> <p><b>Coût non-résident : 85 \$</b></p> <p>Minimum 10 participants  Maximum 30 participants</p>



### HOCKEY BOTTINE LIBRE FÉMININ

Les mardis soirs, dès le 8 janvier 2013, de 19 h à 20 h, à la patinoire extérieure du parc Cyrille-Lalande, située derrière le bureau municipal, au 281, montée Saint-Vincent, Saint-Placide.

Informations : Annie Carignan 450 258-3374

#### LA PLACIDIENNE

11, René Lévesque, Saint-Placide, J0V 2B0

Téléphone: 450-258-1990

#### PROGRAMME PIEDS À SAINT-PLACIDE

Le programme pieds s'adresse aux personnes de 65 ans et plus. Ce programme est une mise en forme offert par le CLSC sous la supervision d'une physiothérapeute à raison de deux avant-midi par semaine. Ce programme pourrait être offert à Saint-Placide en avril si un minimum de 15 personnes s'y inscrivent. **Si ce programme vous intéresse, vous devez réserver votre place en communiquant avec : Madame Claire Guindon au 450 258-1990.**