

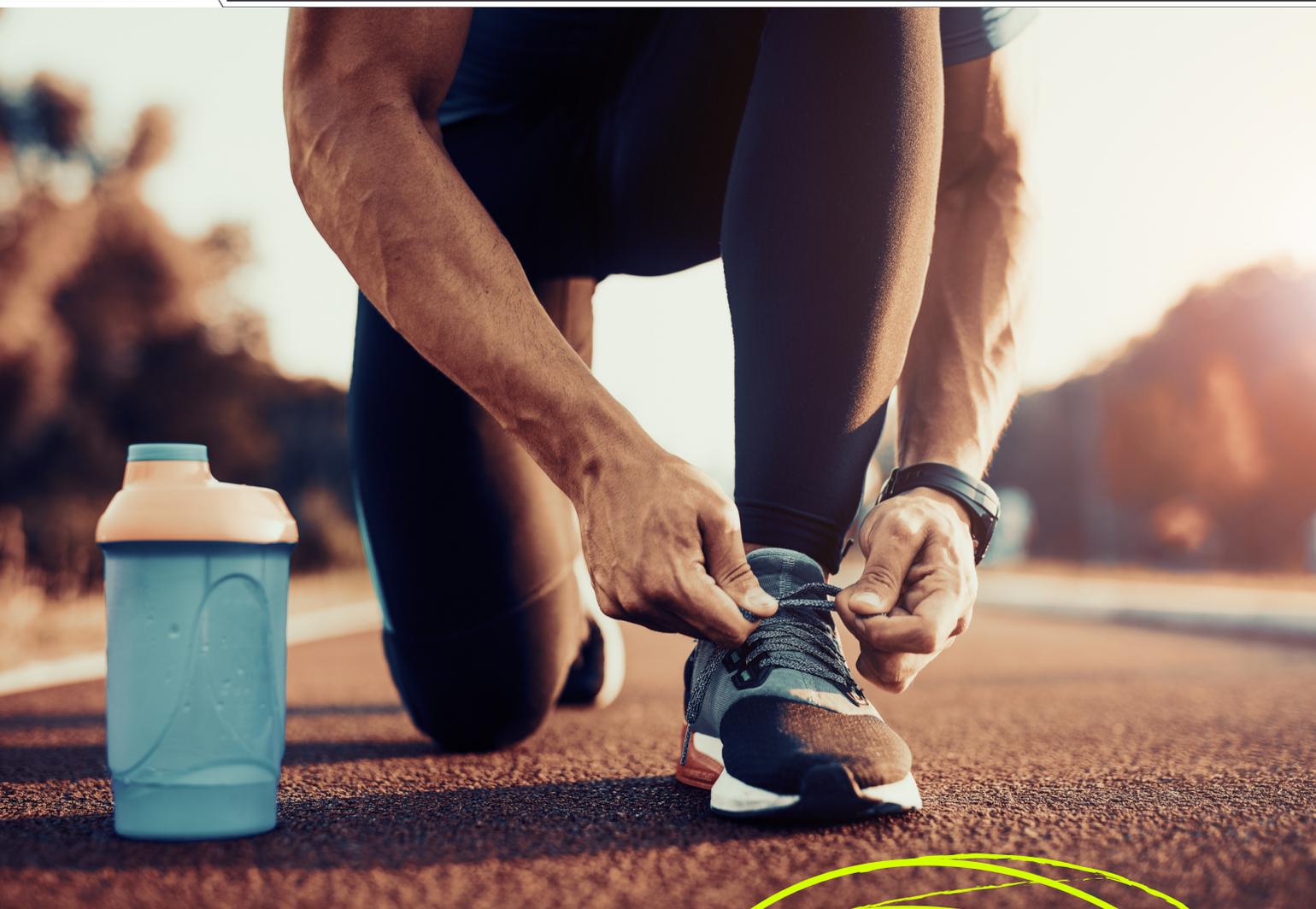
Programmation

automne 2023

Service des
Loisirs
de Scott



*DÉBUT DES COURS 25 sept.
Date limite d'inscription 17 sept.*




Municipalité de
Scott
Toujours en mouvement depuis 1895!

Horaire biblis

**LUNDI et JEUDI
18h30 à 20h30**

**SAMEDI
9h30 à 11h30**

Cours enfants

KARATÉ PARASCOLAIRE

Mise en forme, auto-défense, respect, concentration, confiance, contrôle, discipline, autonomie et persévérance. Kimono gratuit pour les nouveaux!

Clientèle : 5 à 12 ans
Session : 12 semaines, début le 21 sept.
Horaire : Jeudi 15h à 16h
Lieu : École primaire L'Accueil 2.0
Coût : 190\$
INSCRIPTION : Via le site internet du dojo
<https://d-a-m.ca/stemarie/parascolaire/>
(le dernier dans le bas)

SOCCER INTÉRIEUR

Pour les amoureux du soccer qui veulent pratiquer leur sport favori à l'année longue!

Clientèle : 7 à 9 ans
Session : 10 semaines, début le 25 sept.
Horaire : Lundi 18h à 19h
Lieu : École primaire L'Accueil 2.0
Coût : 85\$



DANSE ENFANTINE

Ce cours initie les plus jeunes à la danse en imitant leur professeur. Celui-ci leur apprend de petites danses sous forme de jeux. Les mouvements sont simples pour leur permettre de maîtriser leur corps. Ce cours permet aux jeunes de développer leur mémoire puisqu'ils apprendront une petite chorégraphie.

Clientèle : 3 à 5 ans
Session : 10 semaines, début le 26 sept. - pause le 31 octobre
Horaire : Mardi 18h à 18h45
Lieu : Ancienne école primaire | Local 1
Coût : 75\$



STUDIO 3GO | DANSE COMPÉTITIVE

Auditions

Samedi 16 septembre au Centre de loisirs Atkinson

6-8 ans : 9h30 à 10h30

9-13 ans : 10h45 à 11h45

14 ans et + : 12h à 13h / workshop seulement

10\$

Cours enfants

HIP-HOP ENFANT

Ce 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 ».

Clientèle : 6 à 12 ans
Session : 10 semaines, début le 28 sept.
Horaire : Jeudi 17h45 à 18h45
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Selina Jane
Coût : 85\$

HIP-HOP INTERMÉDIAIRE

Ce cours permet aux jeunes d'approfondir leurs compétences déjà acquises. La technique de hip-hop est plus poussée. Les jeunes apprendront une chorégraphie d'un niveau plus difficile.

Clientèle : 8 à 12 ans
Préalable : Avoir déjà fait un cours de hip-hop avec l'école de danse MOVE
Session : 10 semaines, début le 26 sept. - pause le 31 octobre
Horaire : Mardi 18h45 à 19h45
Lieu : Ancienne école primaire | Local 1
Coût : 85\$

HIP-HOP ADO

Ce cours permet aux jeunes de pousser au maximum leur limite. Ils auront la chance de s'exprimer librement dans un contexte dansé. La chorégraphie apprise sera d'un niveau plus difficile.

Clientèle : 13 à 17 ans
Session : 10 semaines, début le 28 sept.
Horaire : Jeudi 18h45 à 19h45
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Selina Jane
Coût : 85\$



CONTEMPORAIN PRÉ-COMPÉTITIF

Ce cours permet aux jeunes de se préparer à une compétition de danse contemporaine.

Clientèle : 14 ans +
Session : 10 semaines, début le 28 sept.
Horaire : Jeudi 19h45 à 20h45
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Selina Jane
Coût : 85\$

Cours enfants

TINY-CHEER

Ce cours initie les tout-petits à la danse, aux sauts, à la gymnastique et au contact avec les autres. Le tiny-cheer est très sécuritaire et les exercices sont de bas niveau.

Clientèle : 3 à 5 ans
Session : 10 semaines, début le 30 sept.
Horaire : Samedi 9h à 10h
Lieu : Ancienne école primaire | Local 1
Coût : 75\$

GYMNASTIQUE NIVEAU 1

Les enfants apprendront les roulades avant et arrière, la grande roue gauche/grande roue droite, descente en pont avant/descente en pont arrière, renversement avant (souplesse) / renversement arrière (souplesse).

Clientèle : 6 ans +
Session : 10 semaines, début le 30 sept.
Horaire : Samedi 10h à 11h
Lieu : Ancienne école primaire | Local 1
Coût : 85\$

GYMNASTIQUE NIVEAU 2

Un élève voulant faire le niveau 2 doit préalablement réussir ses roulades, sa grande roue et les sauts. Durant la session, ces différentes acrobaties seront encore pratiquées. En plus, les élèves apprendront roulade avant "carpé" / roulade arrière "carpé", Streulie, saut d'appel, rondade flick à l'arrêt et flick enchaîné, back. Tout cela selon l'évolution de l'élève.

Clientèle : 6 ans +
Préalable : Avoir réussi gymnastique 1
Session : 10 semaines, début le 30 sept.
Horaire : Samedi 11h à 12h
Lieu : Ancienne école primaire | Local 1
Coût : 85\$



CHEERLEADING DE COMPÉTITION

Le Faucons Cheer Elite a des équipes qui s'entraînent à Scott!

Niveau U6
Niveau U8
Niveau U12

**CONSULTEZ LEUR PAGE FACEBOOK
POUR LES DÉTAILS**

Cours enfants

GARDIENS AVERTIS

Ce cours permet aux jeunes d'acquérir les connaissances afin de devenir des gardiens d'enfants compétents. Les participants apprendront les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires pour prendre soins d'enfants plus jeunes qu'eux.

Clientèle : 11 ans +

Date : 11 novembre

Horaire : Samedi 8h30 à 14h30

Lieu : Centre de loisirs Atkinson

Coût : 85\$

Matériel : Lunch froid, collations, bébé ou toutou, crayons de plomb, stylo, efface, surligneur et feuilles de note

PRÊTS À RESTER SEULS

Ce cours permet aux jeunes d'acquérir les connaissances afin d'apprendre à se garder seuls à la maison. Les participants apprendront les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires afin d'assurer leur sécurité lorsqu'ils sont seuls à la maison.

Clientèle : 9 ans +

Date : 11 novembre

Horaire : Samedi 8h30 à 14h30

Lieu : Centre de loisirs Atkinson

Coût : 85\$

Matériel : Lunch froid, collations, crayons de plomb, efface et crayons de couleurs



GRATUIT!
VIENS ESSAYER LE
BASEBALL

Samedi 9 sept. à 13h*
Pour les 4 à 9 ans
34, 6e rue, Scott

***Nouvelle date!**

Torrent
BEAUCE-NORD

&

Scott
Municipalité de
Toujours en mouvement depuis 1895.

Inscription obligatoire à
mon.accessite.net/26048/fr-ca

Cours adultes

NOUVEAU !

YOGA DE TYPE VINIYOGA

Par des postures dites « âsanas » et des techniques respiratoires appelées « prânâyâmas », la personne pratiquant le yoga développe un corps en santé, souple, fort et résistant et dans lequel l'énergie circule allègrement. Le yoga vise ainsi l'harmonisation du corps, du cœur et de l'esprit. Sa pratique vise à stabiliser le mental et à mobiliser les pensées sur l'instant présent, favorisant le relâchement des tensions et l'apaisement intérieur.

Session : 10 semaines, début le 25 sept. - pause le 16 octobre
Horaire : Lundi 18h30 à 19h30
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Stuart
Coût : 85\$
Matériel : Tapis de yoga et bloc de yoga

TRX

À l'aide de deux sangles accrochées au plafond, chaque exercice est travaillé en suspension. Les exercices permettent de renforcer toutes les parties de votre corps.

Session : 10 semaines, début le 27 sept.
Horaire : Mercredi 18h30 à 19h30
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Stuart
Coût : 85\$

ENTRAÎNEMENT INTENSITY

Ce type d'entraînement alterne de courtes séquences à très haute intensité et de courtes périodes de récupération. Méthode par excellence dans un processus de perte de poids. Il mettra également au défi ceux qui désirent repousser leurs limites.

Session : 10 semaines, début le 25 sept.
Horaire : Lundi 18h30 à 19h30
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Selina Jane
Coût : 85\$



Cours adultes

LE BRÛLEUR + ABDOS/FESSES DE FER

Plusieurs séries d'exercices effectuées par intervalle + un entraînement de 30 minutes axé sur le renforcement des muscles abdominaux, du dos et la tonification des muscles fessiers

Session : 10 semaines, début le 26 sept.
Horaire : Mardi 18h30 à 19h30
Lieu : École primaire L'Accueil 2.0
Coût : 85\$
Matériel : Tapis de yoga

BUNGEE FITNESS

Venez bouger en étant attaché par un élastique de bungee! C'est une expérience unique qui vous permet d'augmenter votre capacité cardiovasculaire et votre tonus. Pour que l'élastique supporte bien vos mouvements, ce cours est recommandé pour les personnes de 105 à 175 lbs.

Session : 10 semaines, début le 26 sept.
Horaire : Mardi 19h15 à 20h15
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Stuart
Coût : 85\$

DANSE MOMS

Pour celles qui s'ennuient de faire partie d'une troupe de danse! Pas besoin d'être une professionnelle pour s'amuser à apprendre une chorégraphie de style hip-hop.

Session : 10 semaines, début le 26 sept.
Horaire : Mardi 19h45 à 20h45
Lieu : Ancienne école primaire | Local 1
Coût : 85\$

ZUMBA

Mélangeant fitness, divertissement, danse latine et danse aérobique, vous n'aurez pas l'impression de vous entraîner mais plutôt de vous amuser.

Session : 12 semaines, début le 20 sept.
Horaire : Mercredi 19h30 à 20h30
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Selina Jane
Coût : 10\$ à la fois
INSCRIPTION :auprès de l'entraîneur | Éric Boulanger
zumba.folie.info@gmail.com

Cours adultes

POUND

Vous aimez un entraînement qui déménage et qui se démarque par son côté artistique et hors du commun? Le cours est un mélange de cardio, de pilates et de fitness et consiste à marquer le rythme de la musique avec ses Ripstix (bâtons de batterie).

Session : 10 semaines, début le 19 sept. - pause le 31 octobre
Horaire : Mardi 18h à 19h
Lieu : Gymnase de l'ancienne école primaire
Coût : 105\$
Matériel : Tapis de yoga
INSCRIPTION : Au près de l'entraîneur | Nicole Bélanger
nicolebelanger6@gmail.com

NOUVEAU !

DANSE COUNTRY POP

Apprenez des danses sur des chansons populaires et récentes dans les styles : pop, latino et country.

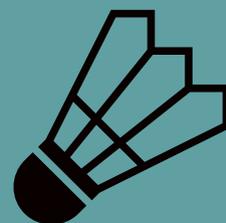
Session : 10 semaines, début le 28 sept.
Horaire : Jeudi 18h30 à 19h30, débutant / 19h30 à 20h30, intermédiaire
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Stuart
Coût : 85\$
INSCRIPTION : Au près de l'entraîneur | Marlène Simard
418 817-5547 simard.marlene@gmail.com

NOUVEAU !

LOCATION DE TERRAINS DE BADMINTON & PICKELBALL

3 terrains sont disponibles à chaque heure, avec ou sans réservation.

Clientèle : Pour tous
Session : 10 semaines, début le 27 sept.
Horaire : Mercredi 18h à 19h, 19h à 20h, 20h à 21h
Lieu : École primaire L'Accueil 2.0
Coût : 10\$ à la fois
RÉSERVATION : 418 387-0015, loisir@municipalitescott.com
sur les heures d'ouverture du bureau municipal



Cours adultes

COURS INTERMUNICIPAUX



Municipalité
de Sainte-Hénédiène



MUNICIPALITÉ DE
SAINT-LAMBERT-
DE-LAUZON

JOGGING INTERMÉDIAIRE

Au programme : des exercices cardiovasculaires et musculaires qui vous permettront de relever certains défis de la course. Pour participer au cours, vous devez être capable de courir 30 minutes sans arrêt.

Session : 10 semaines, début le 27 sept.
Horaire : Mercredi 18h30 à 19h30 ET/OU Samedi 9h à 10h
Lieu : Varie en fonction des inscriptions
Coût : 85\$

WORKOUT POUSSETTE

Ce cours est une marche dynamique entrecoupée d'exercices adaptés aux conditions des participantes.

Session : 5 semaines, début le 27 sept.
Horaire : Mercredi 10h à 11h
Lieu : Varie en fonction des inscriptions
PLUIE = Centre de loisirs Atkinson
Coût : 42,50\$

NOUVEAU !

LIGUE RÉCRÉATIVE DE VOLLEY-BALL POUR ADULTES



Faites vos équipes de 6! L'horaire est fait en fonction du nombre d'équipes et transmis au début de la saison.

LIGUE AUTO-ARBITRÉE ET RÉCRÉATIVE

Session : 10 semaines, début le 28 sept.
Horaire : Jeudi entre 18h et 22h
Lieu : École primaire L'Accueil 2.0
Coût : 85\$ par joueur
IMPORTANT : Un responsable par équipe doit transmettre la liste des joueurs à loisirs@municipalitescott.com

Cours aînés

NOUVEAU !

ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

Ce cours permet d'améliorer sa capacité cardiovasculaire, son équilibre, sa coordination et son tonus musculaire.

Session : 9 semaines, début le 5 oct.
Horaire : Jeudi 9h à 9h45
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Selina Jane
Coût : 40\$
INSCRIPTION : Lien-Partage 418 387-3391 poste 6

STRETCHING

Les séances sont composées majoritairement d'exercices d'étirement et de légers exercices de musculation. Ce cours permet de conserver ou améliorer sa souplesse et son tonus musculaire.

Session : 9 semaines, début le 5 oct.
Horaire : Jeudi 10h à 10h45
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Selina Jane
Coût : 40\$
INSCRIPTION : Lien-Partage 418 387-3391 poste 6

VIACTIVE

Viactive est un programme provincial qui vise à faire bouger les gens de 50 ans et plus. Animé bénévolement par et pour les aînés, le programme consiste en de multiples routines basées sur les exercices les plus populaires. La clé de la Viactive est l'utilisation d'une chaise qui permet aux participants de faire les exercices assis ou debout. Les routines proposent aussi des alternatives aux mouvements suggérés pour augmenter ou diminuer l'intensité. Les séances Viactive sont donc faites dans un environnement sain et sécuritaire, propice au plaisir et au dépassement de soi!

Session : Début le 18 sept.
Horaire : Lundi 9h30 à 10h30
Lieu : Salle St-Maxime
Coût : GRATUIT
INSCRIPTION : Non nécessaire, simplement vous présentez sur place

Dates à retenir



SAMEDI 9 septembre - 9h

Marché aux puces



SAMEDI 7 octobre - 9h30

Portes ouvertes caserne incendie



SAMEDI 28 octobre

Fête d'Halloween dans le parc linéaire



MARDI 31 octobre

Distribution de bonbons d'Halloween



NOVEMBRE

Fête des nouveaux arrivants



Décembre

Chasse aux lutins de Noël

 **MANIGANCE**
compagnie de danse

Danse du monde pour tout-petits (3-4 ans) : Samedi matin

Danse québécoise et internationale (5-11 ans) : Samedi matin / mardi soir

Danse québécoise et internationale - Senior (12 ans +) : Lundi soir

Début de la session le 25 septembre

Inscription en ligne : www.dansemanigance.com

LOCATION DES SALLES ET DES SURFACES SPORTIVES

CENTRE DE LOISIRS - ÉGLISE - DEK
TERRAIN DE SOCCER

CONTACTEZ-NOUS : 418-387-0015

INSCRIPTION

mon.accesscite.net/26048/fr-ca/



418.387.0015



loisirs@municipalitescott.com



municipalitescott.com

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Vous avez jusqu'au 17 sept. 23h59 pour vous inscrire aux activités. Après cette date des frais de 15\$ seront ajoutés à votre facture. Si vous vous inscrivez en ligne pour la première fois, prévoyez un délai de 24h à 48h ouvrable pour l'activation de votre compte. Vous recevrez un courriel de confirmation lorsqu'il sera activé. Ensuite, vous pourrez vous inscrire aux activités de votre choix. Notez bien votre nom d'utilisateur ainsi que votre mot de passe pour vos prochaines utilisations.

Paiement

Vous devez utiliser un des trois modes de paiement suivants :

- ACCES D - Ajouter la facture Municipalité de Scott / Sports et Loisirs - le numéro de référence à utiliser est votre numéro de client composé de 4 chiffres
- Argent en personne au bureau municipal ou dans la boîte de dépôt extérieure du bureau municipal
- Chèque à l'ordre de la Municipalité de Scott dans la boîte de dépôt extérieure du bureau municipal
 - Un frais de 15\$ sera ajouté à votre facture si le chèque est sans provision

Annulation, remboursement et crédit

- Si une activité est annulée par le Service des loisirs, le participant sera entièrement remboursé.
- Si un participant annule une activité avant la première séance, il sera remboursé moins des frais de 10%.
- Après la première séance, le participant qui annule une activité sera remboursé au prorata des séances écoulées moins des frais de 10% **seulement** si c'est pour une raison majeure (blessure, maladie, déménagement...).
- Si le Service des loisirs annule l'inscription d'un participant pour des raisons disciplinaires, aucun remboursement ne sera émis.
- Lorsque le montant d'un remboursement est inférieur à 20 \$, il est émis en crédit dans le dossier loisirs.

Veillez noter que nous contactons seulement les personnes dont l'activité est modifiée ou annulée. Présentez-vous à votre activité à l'endroit, à la date et à l'heure indiqué dans la programmation.

**POUR POUVOIR PARTICIPER À VOTRE ACTIVITÉ,
VOTRE INSCRIPTION DOIT ÊTRE PAYÉE AVANT LA PREMIÈRE SÉANCE**