

Programmation **PRINTEMPS** 2024



DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 10 AVRIL



Réserve ta date!

Dimanche 18 août 2024

Yeah

SCOTT RACE COLORÉE!!

Cours enfants

INITIATION À LA BOXE **NOUVEAUTÉ**

Venez découvrir le monde de la boxe avec Junior Laverdière. Élaboré pour les enfants, ce cours inculque les valeurs de respect, de discipline, d'attitude positive et de confiance en soi. Aucun coup au visage n'est permis.

Clientèle : 1ere à 6e année
Session : 8 cours/4 semaines, à partir du 15 avril
Horaire : lundi **ET** mercredi 18h à 19h
Lieu : Ancienne école primaire - Local 1
Coût : 130\$
Matériel : Possibilité d'acheter des gants de boxe



DANSE ENFANTINE

Ce cours initie les plus jeunes à la danse en imitant leur professeur qui 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 : 6 semaines, début le 1er mai
Horaire : Mercredi 17h45 à 18h30
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Stuart
Coût : 51\$



NOUVEAUTÉ CLINIQUE DE SOCCER

avec l'Académie de soccer DECA



GRUPE 7-8 ANS

Session : 4 semaines à partir du 15 avril
Horaire : Lundi 18h à 19h

GRUPE 9-12 ANS

Session : 4 semaines à partir du 16 avril
Horaire : Mardi 18h à 19h

Lieu : École l'Accueil 2.0
Coût : 65\$
Équipement : Protège tibias et espadrilles de sport

INSCRIPTION : MON.ACCESCITE.NET/26048/FR-CA/

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 : 6 semaines, début le 1er mai
Horaire : Mercredi 18h30 à 19h15
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Stuart
Coût : 51\$



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 participé à un cours hip-hop avec l'école de danse MOVE
Session : 6 semaines, début le 30 avril
Horaire : Mardi 18h15 à 19h30
Lieu : Ancienne école primaire - Local 1
Coût : 78\$

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 : 6 semaines, début le 27 avril
Horaire : Samedi 8h30 à 9h30
Lieu : Ancienne école primaire - Local 1
Coût : 51\$



Cours enfants



CHEERLEADING

Toutes les bases sont enseignées durant ce cours : les sauts, la gymnastique, les stunts, les pyramides et l'expression faciale. Les jeunes expérimenteront aussi les montées dans les airs.

Clientèle : 6 à 12 ans

Session : 6 semaines, début le 27 avril

Horaire : Samedi 9h30 à 10h30

Lieu : Ancienne école primaire - Local 1

Coût : 51\$

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 : 6 semaines, début le 27 avril

Horaire : Samedi 10h30 à 11h30

Lieu : Ancienne école primaire - Local 1

Coût : 51\$

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 : 6 semaines, début le 27 avril

Horaire : Samedi 11h30 à 12h30

Lieu : Ancienne école primaire - Local 1

Coût : 51\$



Cours enfants

DEK HOCKEY

Chaque rencontre commence avec des exercices pour maîtriser les bases et se termine par une partie entre les joueurs. Possibilité de jouer contre d'autres municipalités en fin de saison.

Session : 7 semaines, à partir du 8 juin
Horaire : 4-5 ans, samedi 9h à 9h50
6-8 ans Samedi 10h à 10h50
Lieu : Surface de dek hockey au 34, 6e Rue
Coût : 60\$

Matériel* : casque avec visière, gants, bâton et jambières qui couvrent les genoux

***Nous pouvons vous prêter le matériel!**



Cours adultes

YOGA DE TYPE VINIYOGA

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 : 6 semaines, à partir du 15 avril
Horaire : Lundi 18h30 à 19h30
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Selina Jane
Coût : 51\$
Matériel : Tapis de yoga et bloc de yoga



Cours adultes

INITIATION AU PICKLEBALL

Apprenez ce sport de raquette entre amis et passionnés! Les techniques de base seront expliquées pendant ce cours avec un entraîneur. Vous aurez beaucoup de temps pour pratiquer dans une ambiance joviale.

Session : 3 semaines, début le 15 avril
Horaire : Lundi 19h à 21h
Lieu : École l'Accueil 2.0
Matériel : Raquette de pickleball
Coût : 45\$



ZUMBA

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

Session : 5 semaines, début le 17 avril
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

ENTRAÎNEMENT À LA BOXE **NOUVEAUTÉ**

Venez découvrir le monde de la boxe avec Junior Laverdière. Il vous propose un entraînement complet : développement des capacités physiques et apprentissage des techniques de ce sport. Des simulations de combat (sans contact) sont aussi proposées.

Session : 8 cours/4 semaines, à partir du 15 avril
Horaire : Lundi **ET** mercredi 19h15 à 20h15
Lieu : Ancienne école primaire - Local 1
Coût : 150\$
Matériel : Possibilité d'acheter des gants de boxes



Cours adultes



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 : 8 semaines, début le 23 avril
Horaire : Mardi 19h à 20h **OU** 20h15 à 21h15
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Stuart
Coût : 68\$

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 : 8 semaines, début le 24 avril
Horaire : Mercredi 18h15 à 19h15
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Selina Jane
Coût : 68\$

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 : 6 semaines, début le 1er mai
Horaire : Mercredi 19h45 à 20h45
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Stuart
Coût : 51\$



Cours adultes

MOM DANCE

Le cours permet aux adultes de se dégourdir et de bouger. Ils auront la chance de s'exprimer librement dans un contexte de danse et ce, dans différents styles. La chorégraphie apprise sera d'un niveau débutant à intermédiaire.

Session : 6 semaines, début le 30 avril
Horaire : Mardi 19h30 à 20h30
Lieu : Ancienne école primaire - Local 1
Coût : 51\$

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 : 8 semaines, début le 9 avril
Horaire : Mardi 18h à 19h
Lieu : Gymnase de l'ancienne école primaire
Coût : 90\$
Matériel : Tapis de yoga
INSCRIPTION : Après de l'entraîneur Nicole Bélanger
nicolebelanger6@gmail.com

CROSSFIT EXTÉRIEUR **NOUVEAUTÉ**

Entraînement à l'extérieur adapté à tous les niveaux! Que ce soit pour débiter votre remise en forme ou tout simplement pour varier votre style d'entraînement. Offert en collaboration avec Crossfit Le Repère.

Session : 6 semaines, début le 13 mai
Horaire : Lundi 19h à 20h
Lieu : Parcours Vitalité Desjardins*
Coût : 100\$

*Module d'entraînement en bois derrière le Centre de loisirs Atkinson



Cours adultes



VOLLEY-BALL RÉCRÉATIF

Chaque semaine, les équipes sont formées sur place. Le niveau est récréatif et c'est du 6 contre 6. Le but est de s'amuser! **14 PLACES SEULEMENT**

Session : 7 semaines, début le 18 avril
Horaire : Jeudi 19h à 20h
Lieu : École primaire L'Accueil 2.0
Matériel : Souliers qui ne marquent pas le sol
Coût : 30\$

BADMINTON & PICKLEBALL LIBRE

Location à l'heure de terrains avec ou sans réservation.

Clientèle : Pour tous
Session : 10 semaines, début le 10 avril
Horaire : Mercredi 18h à 19h, 19h à 20h, 20h à 21h
Lieu : École primaire L'Accueil 2.0
Coût : 10\$ à la fois
Matériel : Raquettes, volants/balles et souliers qui ne marquent pas
Réservation : 418 387-0015 ou loisir@municipalitescott.com



ATELIER DE MIXOLOGIE - MICRODISTILLERIE LA PONCE

Venez découvrir et apprendre à faire les meilleurs cocktails de l'été 2024. Tout le matériel est fourni.

Un cours seulement!

Clientèle : 18 ans +
Horaire : 23 mai
Jeudi 18h30 à 20h30
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Stuart
Coût : 30\$



NOUVEAUX DRINKS!

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

COURS INTERMUNICIPAUX

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 17 avril
Horaire : Mercredi 18h30 à 19h30 **ET/OU** Samedi 9h à 10h
Lieu : *Varie en fonction des inscriptions
Coût : 85\$

***Le premier cours aura lieu à Scott. Le point de rassemblement est le stationnement de l'église.**

WORKOUT POUSSETTE

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

Session : 10 semaines, début le 18 avril
Horaire : Jeudi 10h à 11h
Lieu : *Varie en fonction des inscriptions
En cas de pluie = Centre de loisirs Atkinson
Coût : 130\$

***Le premier cours a lieu à Scott. Le point de rassemblement est le stationnement de l'église.**



LOCATION DES SALLES ET DES SURFACES SPORTIVES

CENTRE DE LOISIRS - ÉGLISE - DEK

CONTACTEZ-NOUS : 418-387-0015

INSCRIPTION

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



(418) 387-0015



loisirs@municipalitescott.com



municipalitescott.com

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Vous avez jusqu'au 10 avril 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

Le paiement se fait dorénavant par carte de crédit, au moment de l'inscription.

- Si la transaction est refusée, des frais de 15\$ seront facturés.

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 15%.
- Après la première séance, le participant qui annule une activité sera remboursé au prorata des séances écoulées moins des frais de 15% **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 indiquée dans la programmation.

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