

Programmation des loisirs

**PRINTEMPS
2025**



saint-henri.ca

TABLE DES MATIÈRES

.....	4
BASKET 1 ^{ère} à 3 ^e année.....	4
BASKET 4 ^e à 6 ^e année.....	4
KARATÉ KENPO	5
SOCCER INTÉRIEUR (7-13 ans).....	5
GYMNASTIQUE AU SOL - ÉCOLE GAGNON	5
GYMNASTIQUE AU SOL - ÉCOLE BELLEAU.....	6
CHEERLEADING 6-12 ans	6
DANSE HIP-HOP – 5-8 ans	6
DANSE HIP-HOP – 9-12 ans	7
KATAG PARASCOLAIRE BELLEAU	7
KATAG PARASCOLAIRE GAGNON.....	7
HIIT FITNESS	8
DANSE DE LIGNE COUNTRY POP INITIATION, DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE.....	8
YOGA KUNDALINI.....	9
DANSE COUNTRY	9
ZUMBA	10
CARDIO-POUSETTE.....	10
BADMINTON LIBRE POUR LA SESSION	11
PICKLEBALL LIBRE POUR LA SESSION.....	11

Suivez-nous sur Facebook! Recherchez *Municipalité de Saint-Henri* et cliquez **J'aime** pour suivre les publications de la Municipalité.



Pour s'inscrire

Les modalités d'inscription sont spécifiées pour chaque activité. Pour certaines activités, l'inscription se fait directement auprès du professeur.

Inscription directement à la Municipalité

Dès maintenant jusqu'au 13 avril

Deux façons simples pour vous inscrire :

1. Par Internet <https://www.saint-henri.ca/>. Paiement par carte de crédit Visa ou MasterCard lors de l'inscription en un seul versement
2. Par téléphone au 418-882-2401 poste 502 de 8h30 à 12h00 et 12h30 à 16h00
Paiement par carte de crédit Visa ou MasterCard lors de l'inscription en un seul versement

Politique de remboursement

- Annulation de l'activité par la Municipalité;
- Cas de force majeure (blessure, maladie) sur présentation d'un billet médical. Notez que le montant représentant les cours déjà suivis ne sera pas remboursé.



BASKET 1^{ère} à 3^e année

L'École de Mini-Basketball de Québec est le programme tout désigné à l'apprentissage du basketball! Nous comptons sur une multitude de professionnels en matière de développement de l'athlète. Avec plus de 15 ans d'expérience, l'EMBQ saura guider les jeunes joueurs dans l'apprentissage et dans l'atteinte de leur objectif.

Clientèle : Enfants de 1^{ère} à 3^e année
 Endroit : Gymnase de l'école Belleau
 Jour : Mardi
 Horaire : 18h30 à 19h30
 Dates : 6 mai au 3 juin
 Durée : 5 semaines d'entraînements
 Coût : 75\$/session
 Participants : Minimum 8 et maximum 24
 Matériel requis : Vêtements de sport et bouteille d'eau
 Animation : École de Mini-Basketball de Québec
 Inscription : embq@embq.qc.ca ou par téléphone 581-741-6658 dès le 3 avril



BASKET 4^e à 6^e année

L'École de Mini-Basketball de Québec est le programme tout désigné à l'apprentissage du basketball! Nous comptons sur une multitude de professionnels en matière de développement de l'athlète. Avec plus de 15 ans d'expérience, l'EMBQ saura guider les jeunes joueurs dans l'apprentissage et dans l'atteinte de leur objectif.

Clientèle : Enfants de 4^e à 6^e année
 Endroit : Gymnase de l'école Belleau
 Jour : Mardi
 Horaire : 19h30 à 20h30
 Dates : 6 mai au 3 juin
 Durée : 5 semaines d'entraînements
 Coût : 75\$/session
 Participants : Minimum 8 et maximum 24
 Matériel requis : Vêtements de sport et bouteille d'eau
 Animation : École de Mini-Basketball de Québec
 Inscription : embq@embq.qc.ca ou par téléphone 581-741-6658 dès le 3 avril



KARATÉ KENPO

Cours de Karaté en parascolaire. Une activité qui est bénéfique à la réussite scolaire.

Clientèle : Enfants de la Maternelle à 6^e année
 Endroit : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)
 Horaire : Jeudi après l'école

Maternelle : 14h à 15h

Première à sixième année : 15h05 à 16h05

Dates : Du 1^{er} mai au 5 juin (6 semaines)

Coût : 135 \$

Participants : Minimum 10

Message : Prévoir des frais pour le Kimono pour les nouveaux membres

Animation : Dojos d'Arts Martiaux, Bellechasse@d-a-m.ca
 Senseï Gino Lageux

Inscription : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 3)

**Lors de l'inscription, le formulaire pour le service de garde est à remplir obligatoirement.



SOCCER INTÉRIEUR (7-13 ans)

Il s'agit de développer la motricité globale par rapport au soccer (contrôler le ballon, faire des passes, courir avec le ballon) dans un cadre ludique avec des situations de jeu individuelle et collective.

Clientèle : 7 à 13 ans
 Endroit : Gymnase de l'école Belleau - 121 rue Belleau
 Jour : Lundi 18h00 à 19h00
 Coût : 120\$/session
 Dates : 14 avril au 2 juin
 Participants : Minimum 10 et maximum 16 par groupe
 Équipement obligatoire : Protège-tibias, chaussures de sport, short, bas et un ballon
 Animation : Jaouad Bari jaouadbari@gmail.com
 Inscription : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 3)



GYMNASTIQUE AU SOL - ÉCOLE GAGNON

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 : École GAGNON uniquement
 Endroit : Centre récréatif, Salle Desjardins (120 rue Belleau)
 Jour : Lundi 15h05 à 16h05
 Dates : 28 avril au 9 juin (congé le 19 mai)
 Durée : 6 semaines
 Coût : 65\$ + taxes
 Animation : École de danse Move
 Inscription : Inscription jusqu'au 5 avril



https://ecolededansemove.com/modalite_inscription/

**Lors de l'inscription, le formulaire pour le service de garde est à remplir obligatoirement.

GYMNASTIQUE AU SOL - ÉCOLE BELLEAU

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 : École BELLEAU uniquement
 Endroit : Centre récréatif, Salle Desjardins (120 rue Belleau)
 Jour/heure : Lundi 16h30 à 17h30
 Dates : 28 avril au 9 juin (congé le 19 mai)
 Durée : 6 semaines
 Coût: 65\$ + taxes
 Animation : École de danse Move
 Inscription : Inscription jusqu'au 5 avril



https://ecolededansemove.com/modalite_inscription/

**Lors de l'inscription, le formulaire pour le service de garde est à remplir obligatoirement.

CHEERLEADING 6-12 ans

À cet âge, les enfants sont en mesure de débiter le niveau 1 en Cheerleading. Tout est enseigné durant ce cours : les sauts, la gymnastique, les « stunts », les pyramides et l'expression faciale. Les jeunes expérimenteront les montées dans les airs.

Clientèle : Jeunes de 6 à 12 ans
 Endroit : Centre récréatif, Salle Desjardins (120 rue Belleau)
 Jour : Lundi 17h30 à 18h30

Les parents doivent aller porter leur enfant au local du cours à 17h30.

Dates : 28 avril au 9 juin (congé le 19 mai)
 Durée : 6 semaines
 Coût: 65\$ + taxes

Animation : École de danse Move
 Inscription : Inscription jusqu'au 5 avril

https://ecolededansemove.com/modalite_inscription/

**Lors de l'inscription, le formulaire pour le service de garde est à remplir obligatoirement.

DANSE HIP-HOP – 5-8 ans

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 ».

Clientèle : Ce cours est réservé aux enfants de 5 à 8 ans.
 Endroit : Centre récréatif (120 rue Belleau)
 Jour/heure : Mardi 17h30 à 18h30
 Dates : 29 avril au 3 juin
 Durée: 6 semaines
 Coût: 65\$ +taxes
 Animation : École de danse Move
 Inscription : Inscription jusqu'au 5 avril



https://ecolededansemove.com/modalite_inscription/

DANSE HIP-HOP – 9-12 ans

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 ».

Clientèle : Ce cours est réservé aux enfants de 9 à 12 ans.
 Endroit : Centre récréatif (120 rue Belleau)
 Jour/heure : Mardi 18h30 à 19h30
 Dates : 29 avril au 3 juin
 Durée: 6 semaines
 Coût: 65\$ +taxes
 Animation : École de danse Move
 Inscription : Inscription jusqu'au 5 avril

https://ecolededansemove.com/modalite_inscription/



KATAG PARASCOLAIRE BELLEAU

Le KATAG est un mélange sécuritaire entre un sport, un grand jeu et la tag où deux équipes s'affrontent à l'aide d'épées en mousse. L'objectif est de mettre hors-jeu les joueurs de l'autre équipe en les touchant avec son épée-mousse. Chaque semaine, des variantes (matériel et personnages) permettent de faire évoluer la dynamique du jeu. Il est facile et rapide, pour les filles et garçons sans expérience, d'apprendre à jouer au Katag, qui se pratique en gymnase ou à l'extérieur, selon la température.

Clientèle : Élèves de l'école Belleau
 Jour : Lundi midi de 11h15 à 12h40
 Endroit : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)
 Durée : 7 semaines / 8 cours (ajout d'un cours le 13 juin pour reprendre le lundi de Pâques)
 Dates: 28 avril au 9 juin + 13 juin
 Coût : 98 \$
 Animation : François Moffet
 Inscription : <https://inscriptions.heraut.ca/animation-laforge/ecole-belleau>

KATAG PARASCOLAIRE GAGNON

Le KATAG est un mélange sécuritaire entre un sport, un grand jeu et la tag où deux équipes s'affrontent à l'aide d'épées en mousse. L'objectif est de mettre hors-jeu les joueurs de l'autre équipe en les touchant avec son épée-mousse. Chaque semaine, des variantes (matériel et personnages) permettent de faire évoluer la dynamique du jeu. Il est facile et rapide, pour les filles et garçons sans expérience, d'apprendre à jouer au Katag, qui se pratique en gymnase ou à l'extérieur, selon la température.

Clientèle : Élèves de l'école Gagnon
 Jour : Jeudi midi de 11h15 à 12h40
 Endroit : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)
 Durée : 8 semaines / 8 cours
 Dates: 24 avril au 12 juin
 Coût : 98 \$
 Animation : François Moffet
 Inscription : <https://inscriptions.heraut.ca/animation-laforge/ecole-gagnon>



HIIT FITNESS

Le cours est basé sur une méthode d'entraînement par intervalles de haute intensité, composée de périodes d'action et de repos, ce qui permet de brûler un maximum de calories pendant la séance et 24h après! Le HIIT favorise le renforcement musculaire, la perte de gras, l'amélioration de l'endurance et du cardio! Un cours ultra complet où le plaisir est au rendez-vous!

Clientèle : Toute personne de 16 ans et plus. L'entraîneuse prend soin de donner plusieurs options afin que le cours soit adapté à tous. Tout le monde y met sa propre intensité et y va à son propre rythme selon ses capacités du moment!

Endroit : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)
 Jour/heure : Mercredi 18h30 à 19h30
 Coût : 95 \$
 Hiver : 9 avril au 28 mai (8 cours)
 Matériel : Tapis d'entraînement, chaussures de sport et une gourde d'eau
 Participants : Minimum 10 et maximum 55
 Animation : Jessica Labrecque-Caron de Solutions Jess Fitness!
 Inscription : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 3)



DANSE DE LIGNE COUNTRY POP INITIATION, DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE

Venez vous initier aux danses en ligne country les plus populaires. Le cours de danse en ligne country est vraiment unique en son genre. C'est facile, efficace, énergique et absolument exaltant! Les chorégraphies sont précises, répétitives et dansées en ligne. Il y aura une danse de partenaire aux 5 semaines.

INITIATION/DÉBUTANT

Endroit : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau) salle Desjardins
 Clientèle : Ouvert à tous
 Jour/heure : Mardi 18h30 à 20h00
 Participants : Minimum 20 Maximum 50
 Dates : 8 avril au 27 mai
 Durée : 8 semaines
 Coût : 80\$ par session ou 10 \$ par soir*
 paiement à la porte comptant ou Interac
 Animation : Laurent Allen / Isabelle Laterreur
 Inscription : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 5)



NOVICE / INTERMÉDIAIRE

Endroit : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau) salle Desjardins
 Clientèle : 16 ans et +
 Jour/heure : Mardi 20h05 à 21h35
 Participants : Minimum 20 Maximum 50
 Dates : 8 avril au 27 mai (durée 8 semaines)
 Coût : 80\$ par session ou 10 \$ par soir*
 paiement à la porte comptant ou Interac
 Animation : Laurent Allen / Isabelle Laterreur
 Inscription : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 3)

YOGA KUNDALINI

Le Kundalini Yoga est une séquence de postures, de respirations, de mantra et de mudra qui, intégrés ensemble, permettent la manifestation d'un état particulier. Le Yoga n'est pas qu'une simple gymnastique physique. Le yoga nous aide à découvrir les possibilités infinies qui se trouvent en nous en illuminant la connaissance de soi qui est la clé d'une vie épanouie et pleine de sens. Le Kundalini Yoga puise dans nos propres sources d'énergie et les mobilise pour répondre aux besoins de notre esprit et de notre corps. Le Kundalini Yoga offre de nombreux avantages pour le corps et l'esprit. Voici quelques-uns d'entre eux : le renforcement du système immunitaire, la réduction du stress et de l'anxiété, l'équilibre émotionnel, la flexibilité et force physique, l'éveil spirituel, l'amélioration de la concentration et de la créativité et l'équilibre hormonal. Rappelez-vous que la régularité et la pratique constante sont essentielles pour profiter pleinement de ces avantages. Le seul prérequis est une belle ouverture d'esprit.

- Aucun mot ne remplace l'expérience -

Clientèle : 16 ans et plus
 Jour : Mardi 19h00 à 20h15
 Endroit : Bibliothèque municipale (sous-sol)
 Durée : 10 semaines
 Dates : 15 avril au 3 juin
 Coût : 90 \$ pour la session ou 15 \$ par cours (premier cours gratuit)
 paiement comptant seulement pour un cours à l'unité
 Animation : Yves Pelletier
 Matériel : Tapis de yoga, coussin de méditation, couverture, block (facultatif) et bouteille d'eau
 Inscription : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 3)



DANSE COUNTRY

Les objectifs de l'école sont de maîtriser les chorégraphies, techniques d'orientation tout ça dans une ambiance décontractée. La danse vous transportera vers des niveaux de plaisir et de sensations incomparables, prodiguées par la concordance intime entre la musique, les pas. Au final, chacun aura développé son propre style qui le représente.

Clientèle : Ouvert à tous
 Endroit : Gymnase école Gagnon et Belleau
 Heure : **Danse en ligne** : mardi de 18h45 à 20h00
Danse en ligne : mercredi de 19h15 à 20h30
Danse avec Partenaire : dimanche de 12h45 à 14h15
 Dates : **Danse en ligne** : 1^{er} au 29 avril
Danse en ligne : 2 au 30 avril
Partenaire : 6 au 20 avril
 Coût : 50 \$ par session ou 12 \$ par séances
 Animation : Richard Lemay / Annie Sanfaçon
 Inscription : Via facebook au : <https://www.facebook.com/share/qHtPBWHQ5b1RTAsj/?mibextid=A7sQZp>
 Paiement Interac



ZUMBA

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme tels que le cardio, la préparation musculaire, l'équilibre et la flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines, mais aussi de styles variés. Un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session! Venez vous entraîner tout en vous amusant!

Clientèle : 16 ans et plus
 Jour : Lundi 18h30 à 19h30
 Endroit : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)
 Durée : 5 semaines
 Dates: 14 avril au 12 mai
 Coût : 75\$
 Animation : Isabelle Faucher - Instructeur ZumbaZIN
 Participants : Minimum 10
 Inscription : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 3)



CARDIO-POUSETTE

Entraînements cardiovasculaire et musculaire variés et adaptés pour chaque phase de la période pré et postnatale. La kinésiologue responsable ajustera les exercices selon votre condition et vos particularités.

Clientèle : Femmes enceintes et nouvelles mamans avec bébé
 Jour : Les mercredis matin de 9h45 à 10h45
 Endroit : Parc Le Multisport, Rue Rolland, Saint-Henri
 Durée : 5 semaines
 Dates: Fin avril à octobre (dates peuvent varier selon la température)
 Les dates exactes seront confirmées au moment de l'inscription.
 Congé le 23 et 30 juillet 2025
 Coût : 80\$ / 8 cours ou 13\$ de la séance
 Animation : Sabrina Turgeon
 Inscription : Par téléphone au 418-882-8182 (Sabrina Turgeon)





BADMINTON LIBRE POUR LA SESSION

Location de terrains de badminton pour la pratique libre.

- Clientèle : Tous
 Endroit : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)
 Horaire : **Mardi** entre 18h00 et 21h00
 Du 15 avril au 20 mai
Jedi entre 18h00 et 19h00
 Du 17 avril au 22 mai
 Terrains : Trois terrains disponibles par heure
 Coût : 40\$/session
 8\$/heure/terrain (taxes incluses) *
 Durée : 6 semaines
 Inscription : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 3)



Location à l'heure peut être indisponible si tous les terrains ont été réservés pour la session, toujours s'informer au préalable

PICKLEBALL LIBRE POUR LA SESSION

Location de terrains de pickleball pour la pratique libre.

- Clientèle : Tous
 Endroit : Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)
 Horaire : **Lundi** entre 20h00 et 21h00
 14 avril au 19 mai
 Terrains : Trois terrains disponibles par heure
 Coût : 40\$/session
 8\$/heure/terrain (taxes incluses) *
 Durée : 6 semaines
 Inscription : Directement à la Municipalité (voir modalités en page 3)



Location à l'heure peut être indisponible si tous les terrains ont été réservés pour la session, toujours s'informer au préalable