

Programmation Automne 2020

Période d'inscription

Mardi 8 septembre
18 H à 19 H 30

Loisirs et Culture
Au Complexe sportif Desjardins
105, rue Sainte-Anne



Saint-Damase

fière de son histoire

Pour information, veuillez
contacter Yvon Blanchette
au 450 797-3341 #4013

Hockey Cosom

Malheureusement, il n'y aura plus de hockey cosom à l'école en parascolaire. Le service de garde va récupérer le gymnase après l'école et c'est eux qui vont vous faire bouger.

Le hockey cosom est une activité qui s'adresse autant aux garçons qu'aux filles. Le début sera à partir du 12 septembre pour une durée de 10 semaines.

Catégories	Horaire	Lieu	Coût
5-7 ans*	Samedi 9 h 00 à 10 h 00	Complexe sportif	20 \$
8-9 ans*	Samedi 9 h 00 à 10 h 00	Complexe sportif	20 \$
10-12 ans	Samedi 10 h 00 à 11 h 00	Complexe sportif	20 \$

*Pour le groupe de 5-7 ans et 8-9 ans, le gymnase sera séparé en deux.

Stretching/Pilates

Le cours est offert le lundi matin avec Alexandra du studio FormeXPERT et il commencera le 10 septembre jusqu'au 15 décembre.

Horaire	Coût	Lieu
Lundi 9 h 15 à 10 h 15	95 \$	Complexe sportif Desjardins

Cardio-muscu

Ce cours est offert le lundi et le mercredi soir (vous pouvez venir aux deux cours) avec *Joémie du studio FormeXPERT à partir du 14 septembre 2020 pour une durée de 14 semaines.

Horaire	Coût	Lieu
Lundi 19 h 30 à 20 h 30	105 \$	Complexe sportif Desjardins
Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	105 \$	Complexe sportif Desjardins

Vous n'avez pas besoin d'être en super forme pour faire cette activité, mais vous le serez à la fin du cours.

Zumba Adulte

Ce cours est offert le lundi et le mercredi soir (vous pouvez venir aux deux cours) avec *Joémie du studio FormeXPERT à partir du 14 septembre 2020 pour une durée de 14 semaines.

Horaire	Coût	Lieu
Lundi 18 h 30 à 19 h 30	105 \$	Complexe sportif Desjardins
Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	105 \$	Complexe sportif Desjardins

*Le mercredi, le professeur sera Annabelle Malo.

N.B. Si vous vous inscrivez à 2 cours par semaine ce sera 175 \$, à 3 cours par semaine 220 \$ Si vous manquez un cours à Saint-Damase, vous pourrez le reprendre au studio FormeXPERT à Saint-Hyacinthe.

Yoga Méli-Mélo

Aucune expérience requise. Nul besoin d'être acrobate, le but premier est de calmer les agitations de notre mental. La pratique des postures aidera à développer votre souplesse, votre force et votre équilibre. Expérimentation de divers types de yoga : D'un yoga doux à un yoga plus dynamique, à la méditation, au yoga du sommeil et même à un yoga traditionnel. L'enseignement sera toujours basé sur l'évolution de chacun et cela à son propre rythme.

Début du cours dès le mardi 15 septembre de 9 h15 à 10 h30 pour 12 semaines au coût de 100 \$ avec Carole Labelle, enseignante certifiée et passionnée. Si vous avez des questions n'hésitez pas à la rejoindre par courriel : carolelabelle11@videotron.ca ou par téléphone au 450-232-4405.

Cours de chant

Cours de 30, 45 ou 60 minutes avec Annie Messier au 216, rue Blanchard à Saint-Damase. Elle a 25 ans d'expérience dans l'enseignement et un DEC en musique. Pour de plus amples informations : 450-797-3964.

Ligue de volley-ball de compétition

Il y aura de 4 à 6 équipes et vous jouerez à tour de rôle. Vous devez avoir déjà joué pour pouvoir vous inscrire dans cette ligue. Le tout débute le 14 septembre. Nous avons un superbe gymnase pour pratiquer le volleyball. Venez faire un essai pour voir le calibre de jeu.

Horaire	Coût résident	Coût non résident	Responsable	Lieu
Lundi 19 h à 22 h	40 \$*	55 \$*	Martin Healey	Complexe sportif Desjardins

*Le coût est moindre pour compenser la perte de la saison dernière en raison du Covid-19.

Pickleball

Ce sport est très facile à apprendre et à jouer et c'est un très bon compromis entre le badminton, le tennis et le ping-pong. Il y a également du pickleball libre le mardi et le jeudi après-midi de 13 h à 16 h pour ceux qui sont disponibles dans le jour au coût de 5 \$ la fois, 50 \$* pour 1 fois semaine ou 75 \$* pour 2 fois semaine.

*tarif non résident.

Du 9 septembre au 15 décembre

Horaire	Coût résident	Coût non résident	Responsable	Lieu
Mercredi 18 h 00 à 20 h 00	35 \$	50 \$	Yvon Blanchette	Complexe sportif Desjardins

Basket-Ball Récréatif

Le basket-ball débutera le 10 septembre 2020.

Horaire :

Judi de 20 h 00 à 21 h 30

Responsable

Marc-André Labadie
450 701-0033

Lieu :

Gymnase
Complexe

Coût résident : 35 \$

Coût non résident : 50 \$

Badminton

Le badminton débutera le 9 septembre jusqu'au 18 décembre 2020 et plusieurs plages horaires sont disponibles :

Mardi 17 h à 18 h et de 20 h à 22 h
Mercredi 17 h à 18 h et de 20 h à 22 h
Jeudi 17 h à 20 h
Vendredi 17 h à 22 h

Coût résident : 35 \$

Coût non résident : 50 \$

Soccer intérieur fille 16 ans et plus

Le soccer débutera le 15 septembre jusqu'au 16 décembre 2020.

Horaire :	Responsable	Lieu :
Mardi 19 h à 20 h	Catherine Dolbec	Gymnase Complexe

Coût résident : 35 \$

Coût non résident : 50 \$

Cours de danse en ligne

Le mardi de 18 h 30 à 19 h 30 débutant et de 19 h 35 à 20 h 35 débutant 2 à partir du 15 septembre au coût de 45,00 \$ ou 5,00 \$ à la fois. Le jeudi de 19 h 00 à 20 h 30 intermédiaire à partir du 17 septembre au coût de 45,00 \$ ou 5,00 \$ à la fois. Les cours sont offerts au Complexe sportif. Pour informations ou inscriptions, communiquez avec Gaëtane Boulet au (450)-501-7864, par courriel : gaetane.boulet@hotmail.fr

Club de marche les Motivés

À partir du 21 septembre, les marches vont reprendre selon les journées et les heures habituelles soient les lundis et mercredis à 18h30 et les mardis et les jeudis à 9h00 Deux trajets sont disponibles soit 30 minutes ou 1 heure de marche. C'est ouvert à toute la population et c'est gratuit. Pour information : fgb1972@hotmail.com

Initiation à l'improvisation

Pour les 7 à 107 ans ! Chaque cours comportera un peu de théorie, des exercices pratiques et des improvisations. En fin de session, une joute amicale sera présentée devant les familles et amis, histoire de vivre la sensation de jouer devant un public. Possibilité de présentation audiovisuelle (incertain). Distanciation facile à respecter. L'improvisation, c'est fait pour ça!

Horaire :	Responsable	Lieu
Mardi 18 h 30 à 20 h 30	Chantal Reichel	Salle Communautaire

Coût résident : 120 \$ du 22 septembre au 8 décembre 2020
6 à 14 personnes

Découverte Théâtrale

Pour les 7 à 107 ans ! À chaque cours, nous aurons une partie découverte théâtrale et une partie pour s'exercer aux différents aspects du jeu. À compter du 3^e cours, il y aura 3 volets par cours, le troisième étant la préparation d'une mini pièce. Possibilité de présentation audiovisuelle (incertain). Au théâtre, on peut établir des conventions et voir comme un défi la distanciation. Je pourrai en profiter pour explorer les différents types de jeu que cela permet. En plus, ce sera un beau prétexte pour pratiquer la projection (voix)!

Horaire :	Responsable	Lieu
Judi 18 h 30 à 20 h 30	Chantal Reichel	Salle Communautaire

Coût résident : 120 \$ du 24 septembre au 10 décembre 2020
6 à 14 personnes

Jeux intérieurs FADOQ

Les activités intérieures de la Fadoq vont reprendre les mardis et jeudis à après de 13 h 00 à 16 h 00 d'ici la fin Septembre. Date officielle à confirmer.

Bibliothèque

La bibliothèque est ouverte à toute la population et il y a même un coin pour les enfants. Les heures d'ouverture sont les suivants :

Lundi 18 h 15 à 20 h 15

Mardi 9 h 30 à 11 h 30

Mercredi 14 h 00 à 16 h 00 et 18 h 15 à 20 h 15

Samedi 10 h 00 à 12 h 00



Nouveauté : il y aura même une section ados avec des ordinateurs, des fauteuils ainsi qu'une imprimante 3D. Lancement de la section Ados, le 28 septembre 2020 à 18h30 sur Zoom.

Location du gymnase à l'heure

Vous voulez organiser une partie de hockey cosom ou tout autre sport ? Louez le gymnase pour seulement 30 \$ de l'heure taxes incluses. Pour information, veuillez contacter monsieur Yvon Blanchette au (450) 797 – 3341 poste 4013.

N'oubliez pas de visiter notre site web pour vous tenir à jour des dernières nouvelles dans notre municipalité : www.st-damase.qc.ca

Covid-19

Les responsables d'activités seront tenus de faire respecter les mesures sanitaires exigées par le gouvernement concernant la Covid-19. De plus, nous vous demandons de rester à la maison si vous présentés des symptômes de Covid-19, êtes revenus de l'étranger ou été en contact avec une personne ayant la Covid-19, selon le délai demandé en vigueur.