

PROGRAMMATION AUTOMNE 2020



Formations jeunesse Croix-Rouge

Responsable: Maude Martin

Prêts à rester seuls!

Samedi 17 octobre de 9 h à 14 h au Complexe
9 à 13 ans: 29 \$* | Matériel: lunch froid, papier et
crayons

Gardiennes et gardiens avertis

Samedi 14 novembre de 9 h à 16 h au Complexe
11 à 17 ans: 33 \$* | Matériel: lunch froid, papier,
crayons et poupée ou toutou

Les cours Prêts à rester seuls! et Gardiens avertis sont des cours de la
Croix-Rouge canadienne et sont offerts en collaboration avec Atout Plus,
partenaire de formation en secourisme de la Croix-Rouge canadienne

Zumba Fitness

Responsable: Monika Fortin

Les lundis de 18 h 30 à 19 h 30
au Complexe

Les mercredis de 18 h 30 à 19 h 30
au Pavillon du parc Amyot (places limitées)

Du 5 octobre au 30 novembre
(congé le 12 octobre)

1 x semaine: 14 à 17 ans: 47 \$* | Adulte: 64 \$
Rabais de 20 % sur votre deuxième activité:
2 x semaine: 14 à 17 ans: 85 \$* | Adulte: 116 \$
Tenue et chaussures sport

Formations en secourisme et premiers soins

Responsable: Michel Bienvenue

Formation Secourisme d'urgence

Application du RCR avec simulation des ventilations,
utilisation d'un Défibrillateur Externe Automatisé (DEA)
Jeudi 22 octobre de 18 h 30 à 22 h 30 au Complexe

15 ans et plus: Gratuit et exclusif aux Paulois
Matériel: papier, crayons et gants jetables.

Formation Premiers soins

Jeudi 29 octobre de 18 h 30 à 22 h 30 au Complexe
15 à 17 ans: 40 \$* | Adulte: 56 \$

Pré-requis: Formation Secourisme d'urgence
Matériel: papier et crayons

Karaté 5 ans et +

Responsable: Karaté Sunfuki

Les mardis de
18 h 15 à 19 h 15 au Complexe
Du 6 octobre au 24 novembre

Tous niveaux combinés
5 à 17 ans: 70 \$* | Adulte: 96 \$

Nouveau participant: prévoir l'achat d'un
kimono au premier cours (40 \$)
Passage des ceintures non obligatoire (\$\$)

Danse Country

Responsable: Julie Lépine

Les mercredis au Complexe

Niveau débutant: 18 h 30 à 19 h 30
Niveau novice: 20 h à 21 h

Du 7 octobre au 25 novembre
14 à 17 ans: 42 \$* | Adulte: 56 \$
Tenue et chaussures confortables

POUND "Drum Fit"

Responsable: Audrey Beauclair

Les vendredis de
18 h 30 à 19 h 15 au Complexe
Du 9 octobre au 27 novembre

14 à 17 ans: 58 \$* | Adulte: 80 \$
Tenue et chaussures sport,
tapis de yoga ou d'exercice



Zumba Gold

Responsable: Monika Fortin

Les mardis de
10 h à 11 h au Complexe
Du 6 octobre au 24 novembre

40 ans et plus: 64 \$
Tenue et chaussures sport

INSCRIPTIONS DU 22 AU 29 SEPTEMBRE 2020

EN LIGNE: WWW.SAINTPAUL.QUEBEC | AUCUNE INSCRIPTION EN PERSONNE | PAR TÉLÉPHONE: 450-759-4040, POSTE 252
DU LUNDI AU JEUDI ENTRE 8 H ET MIDI ET ENTRE 13 H ET 16 H 45 ET LE VENDREDI ENTRE 8 H ET MIDI

PROGRAMMATION AUTOMNE 2020



Responsabilités du participant

En résumé, le participant doit :

- Porter son masque lors de ses déplacements dans le bâtiment
- Laver ou désinfecter ses mains à l'arrivée et au départ
- Arriver entre 15 et 5 minutes avant l'activité
- Compléter le registre à chacune de ses participations
- Arriver vêtu de la tenue nécessaire pour l'activité
- Quitter immédiatement après l'activité
- Apporter sa propre bouteille d'eau remplie
- Si vous ou un membre de votre ménage présentez des symptômes, êtes en attente de résultat de test de dépistage ou revenez de voyage : restez à votre domicile.
- Il est suggéré de posséder son propre contenant de solution hydroalcoolique pour usage personnel.

Lors de son inscription, le participant ou son parent, acceptera les risques inhérents à la pratique de son activité, entre autres dans le contexte actuel.

Lors d'activités destinées aux mineurs, le parent pourra reconduire son enfant à l'intérieur mais devra l'attendre à l'extérieur.

Informations municipales en lien avec la COVID-19

La municipalité de Saint-Paul a mis plusieurs mesures en place afin de s'assurer du respect des consignes sanitaires en vigueur notamment en lien avec la désinfection, la distanciation physique et les rassemblements.

* Politique de tarification familiale

Deuxième enfant inscrit:
rabais de 25 %

Les enfants suivants:
rabais de 50 %

(17 ans et moins)

Adresses

Complexe communautaire
20, boulevard Brassard
Saint-Paul

Pavillon du parc Amyot
150, rue Royale
Saint-Paul

Modalités d'inscriptions disponibles dans la section Loisirs et culture au www.saintpaul.quebec

Description des activités disponible sur le module d'inscription en ligne.

ACTIVITÉ D'UN ORGANISME

Les marches sociales

À partir du 1er octobre 2020
Les jeudis à 13 h 30 pour
une durée de 45 à 60 minutes

Activité destinée aux personnes de 55 ans et plus

Maxime, animateur, vous accompagnera et assurera la sécurité durant l'activité.

Pour être informé du lieu de rencontre, pour plus d'informations ou pour confirmer votre présence, contactez l'organisme au **450-754-2843** ou au **animateurauxbonheurs@gmail.com**

Tenue et chaussures adaptées à l'activité et la température. Bouteille d'eau.

La distanciation physique de 2 mètres sera respectée. Les personnes présentant des symptômes de fièvre, de grippe ou de rhume sont priées de ne pas se présenter.



INSCRIPTIONS DU 22 AU 29 SEPTEMBRE 2020

EN LIGNE: WWW.SAINTPAUL.QUEBEC | AUCUNE INSCRIPTION EN PERSONNE | PAR TÉLÉPHONE: 450-759-4040, POSTE 252
DU LUNDI AU JEUDI ENTRE 8 H ET MIDI ET ENTRE 13 H ET 16 H 45 ET LE VENDREDI ENTRE 8 H ET MIDI