

Activités parascolaires

**** Session Automne 2017 ****

(Du 2 octobre au 8 décembre 2017 inclusivement)

Pour les élèves de la 2^e année à la 6^e année

Lundis de 15h00 à 16h00

OCTOBRE : 2-16-23-30

NOVEMBRE 6-13-20-27

DÉCEMBRE : 4

Karaté

2^e à 6^e

83 \$



Il faut aussi prévoir l'achat d'un kimono si vous n'en n'avez pas (29\$+ tx)

L'équipe des instructeurs qualifiés de Karaté Sunfuki de Ste-Catherine invite les élèves à venir se développer physiquement et mentalement tout en apprenant à contrôler leurs émotions à travers les arts martiaux. Grâce aux différentes stratégies enseignées, les enfants apprendront à résoudre leurs conflits en utilisant une méthode pacifique ainsi qu'à gérer leur colère au quotidien.

Gymnastique

3^e à 5^e

60 \$



C'est à travers différents circuits que votre enfant explorera le merveilleux monde de la gymnastique.

En plus d'acquérir les bases de ce sport, votre enfant développera son agilité, sa coordination et son orientation spatiale. C'est en s'amusant qu'il aura la chance de s'initier aux engins suivants : Le saut, la poutre et le sol.

C'est **Mme Nancy Niro**, excellente enseignante d'éducation physique à Plein-Soleil, qui propose cette activité parascolaire.

Mardi de 15h00 à 16h00

OCTOBRE : 3-10-17-24-31

NOVEMBRE : 7-14-21-28

DÉCEMBRE : 5

Skateboard

4^e à 6^e

55 \$



SPIN Skatepark a pour mission de partager et faire connaître, à la future génération, leur passion et leur amour pour le skateboard !

Les cours, donnés par des moniteurs spécialisés dans le sport, s'adaptent au niveau de chacun, ce sont donc des cours d'initiation ou de perfectionnement.

Les élèves apprendront à avancer, à arrêter, à sauter, etc... Ils travailleront aussi plusieurs aspects physiques, dont la force, la coordination, l'équilibre, etc...

Harmonie

4^e à 6^e

60 \$



Clarinettistes, flûtistes, trompettistes, trombonistes et saxophonistes... À vos instruments !!!

Il est maintenant possible de participer à cette activité parascolaire dans un environnement dynamique ! M. Joël Champagne, professeur de musique à l'école Plein-Soleil, sera votre chef d'orchestre !

Cet atelier est offert aux élèves de la 4^e à 6^e année qui désirent perfectionner l'apprentissage de leur instrument à vent.

Faites connaître votre talent musical !!!

Atelier Cuisine-Santé

5^e et 6^e

126 \$



10 aliments à transformer en recettes avec
[Mme Mélanie Benoît](#)
et [Mme Joëlle Maisonneuve](#) !

En plus de rapporter chaque soir un petit plat, vous développerez des habiletés à cuisiner des repas variés!

Quelques classiques seront à l'honneur (tomate, citrouille) mais aussi de belles découvertes d'ailleurs (avocat, noix)!

En espérant éveiller votre curiosité et vos papilles!!

Mercredi de 15h00 à 16h00

OCTOBRE : 4-11-18-25

NOVEMBRE : 1-8-15-22-29

DÉCEMBRE : 6

Dessins

2^e à 6^e

94 \$



Mme Nancy Legros, dessinatrice professionnelle qui a travaillé pour la télévision sur les téléséries telles que Caillou, Mona la Vampire, Arthur, Sacré Andy propose aux élèves d'apprendre des trucs et des techniques de dessinateurs, d'améliorer leur motricité fine tout en s'amusant, de dessiner un visage humain avec les bonnes proportions et des personnages connus (de jeux vidéo, de la télévision, de B.D).

Elle partagera ses connaissances aux jeunes artistes.

Badminton

3^e à 6^e

60 \$



Les élèves inscrits développeront des habiletés de base en sport de raquette. Ils joueront différents jeux en simple et en double. Les séances se dérouleront comme suit : une partie de travail individuel, ensuite un « éducatif » et l'activité finira avec du jeu.

C'est **M. Andrew Tanner**, excellent enseignant d'éducation physique à Plein-Soleil qui propose cette activité

Jeudi de 15h00 à 16h00

OCTOBRE : 5-12-19-26

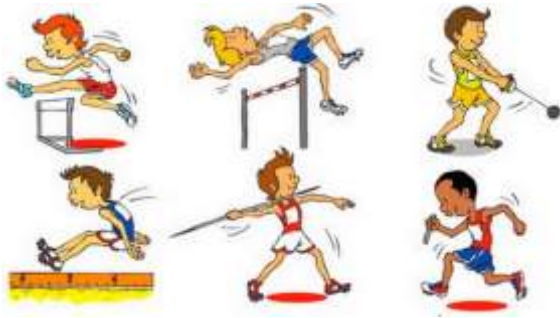
NOVEMBRE : 2-9-16-23-30

DÉCEMBRE : 7

Athlétisme

3^e à 6^e

60 \$



M. Andrew Tanner, enseignant d'éducation physique de Plein-Soleil, vous invite à une initiation aux différentes techniques des épreuves d'athlétisme :

- sprint,
- course de haies,
- course d'endurance,
- saut en longueur,
- saut en hauteur,
- lancer du javelot,
- lancer du poids,
- lancer du marteau
- lancer du disque).

Bienvenue chers athlètes!

Vendredi de 15h00 à 16h00

OCTOBRE : 6-13-27

NOVEMBRE : 3-24

DÉCEMBRE : 1-8

Tennis

3^e à 6^e

87 \$



L'Académie Smash Tennis vous propose son programme de tennis. Lors des 2-3 premiers cours, les techniques de base seront mises en place. Par la suite, le reste de la session sera axé sur des périodes de matchs et un classement sera mis en place. À l'intérieur des matchs, ils apprendront les règles du tennis en jouant et ils développeront leurs techniques et leurs tactiques de jeu en se mesurant à leurs camarades.