

Description des activités parascolaires 2019

Bloc 2 : 14 janvier au 28 février 2019

1. Yoga (lundi de 18h30 à 19h30)



Tu apprendras entre autres postures physiques, pratiques respiratoires, méditation et relaxation profonde. Un moment idéal pour te recentrer sur toi-même et relaxer tout en gardant la forme.

80\$/ 10 cours

2. Escalade (jeudi de 18h30 à 20h00)

Nouveauté



Il s'agit d'une nouvelle activité parascolaire offerte aux filles cette année. Elles iront chez O-Volt à Sherbrooke pour faire une heure d'escalade et elles auront un 30 minutes à la fin de chaque cours pour utiliser les trampolines. Un entraîneur sera sur place avec votre fille à chaque entraînement. Nous communiquerons avec vous dans la semaine du 14 janvier pour vous informer du montant demandé pour le transport, car il variera selon le nombre d'inscriptions.

72\$/ 6 cours d'une durée de 1h30

3. Gymnastique (mercredi 18h30 à 20h00)

Nouveauté



Tu apprendras à travailler ton équilibre et à la fin de ce cours, tu seras capable de tenir sur tes mains pendant 3 secondes. Tu feras aussi des roulades avant et arrière, des roues latérales et tu auras la chance de faire des enchaînements comme des rondades ainsi qu'intégrer des plongeurs et des saltos avant et arrière.

60\$/ 6 cours

4. Basketball (mardi de 16h30 à 17h30)

Nouveauté



Viens t'amuser au gymnase en jouant au basketball avec tes amies tous les mardis soirs!

50\$

5. Circuit d'entraînement 30 minutes (tous les soirs, heure à confirmer)



Il s'agit d'un programme d'entraînement diversifié. Nous allons projeter un vidéo et reproduire les mouvements. Seulement 30 minutes par soir, incluant tes étirements.

10\$

4. Flûte traversière (les midis selon vos disponibilités)



Tu as le goût d'apprendre à jouer d'un instrument? La flûte traversière est un instrument simple et amusant. Viens découvrir la musique!

250\$/ 10 cours

6. Aqua-Photo (jeudi de 12h20 à 12h50)



Laisse ta créativité exploser dans cette activité qui te propose une alternance entre la photographie et l'aquarelle.

95\$

8. Théâtre (mardi de 16h30 à 17h30)



Tu aimerais réaliser une pièce de théâtre, faire de la mise en scène, de l'écriture ou simplement acter? L'activité théâtre est pour toi. Chapeauté par une ou deux élèves du Collège, cette activité te permettra de participer à l'élaboration d'une pièce de théâtre qui sera présentée en fin d'année.

75\$

9. Danse hip-hop (lundi de 16h30 à 17h45)



Pour celles qui veulent se perfectionner en danse, la troupe de danse du CFD est faite pour vous! La troupe présentera un numéro au Gala des Français.

105\$/ 10 cours

10. Couture (mercredi de 18h30 à 20h00)



Viens apprivoiser la machine à coudre, comprendre un patron et réaliser un projet simple qui te ressemble ! Les cours de couture seront aussi offerts dans le prochain bloc. Les cours ont lieu au centre communautaire de Waterville.

75\$/ 6 cours, matériel inclus

11. Cuisine du monde (lundi de 17h15 à 18h30)

Nouveauté



Il s'agit d'une autre nouvelle activité qui est proposée cette année. Les cours de cuisine du monde te proposent d'apprendre à cuisiner avec différents ingrédients et épices du monde. Il y aura des pays thématiques à chaque cours. Viens découvrir et apprendre à cuisiner différents plats. Le prix inclût les ingrédients et tu pourras déguster le plat que tu auras concocté!

125\$/ 6 cours