

# PROGRAMMATION

## Inscription du 1<sup>er</sup> au 19 décembre et le 5 janvier 2015

Le Service des loisirs et de la vie communautaire ainsi que le Service des arts et de la culture proposent aux personnes de tous âges un programme d'activités hivernales divertissantes. Cet hiver, bougez et profitez des activités sportives et culturelles offertes. Bonne saison!

### Inscription des résidents

La carte du citoyen valide est obligatoire lors de l'inscription aux activités proposées. La carte est gratuite pour les résidents de la Ville de Sainte-Marthe-sur-le-Lac et la remplacer lorsqu'elle est perdue coûte 5 \$. Les citoyens qui souhaitent se la procurer peuvent le faire à la réception du centre communautaire ou à la bibliothèque municipale.

Les inscriptions en personne ou par la poste débiteront le 1<sup>er</sup> décembre. Aucune inscription ne sera acceptée avant cette date. Les inscriptions reçues par courrier postal avant le 1<sup>er</sup> décembre seront uniquement traitées le 2 décembre.

### En personne

Les inscriptions peuvent se faire en personne directement au centre communautaire, du 1<sup>er</sup> au 19 décembre ainsi que le 5 janvier 2015, selon l'horaire suivant :

- du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 16 h 30;
- le vendredi, de 8 h 30 à 12 h.

De plus, le centre communautaire sera exceptionnellement ouvert le samedi 6 décembre, de 9 h à 12 h, ainsi que le mercredi 10 décembre, de 18 h 30 à 20 h 30.

### Par la poste

Utilisez le formulaire joint à la présente programmation.

1. Remplissez le formulaire d'inscription aux activités de l'hiver 2015 qui se trouve à la page 23 du bulletin *Vision sur le Lac* décembre 2014. Utilisez un seul formulaire pour tous les membres d'une famille résidant à la même adresse. Les photocopies sont acceptées.
2. Pour tous les participants, la carte du citoyen valide au moment de l'inscription est requise.
3. Libellez le chèque, daté au plus tard du 5 janvier 2015, à l'ordre de la Ville de Sainte-Marthe-sur-le-Lac.
4. Postez rapidement le formulaire et le chèque à l'adresse suivante :

### Inscriptions hiver 2015

Service des loisirs et de la vie communautaire et  
Service des arts et de la culture  
Ville de Sainte-Marthe-sur-le-Lac,  
99, rue de la Mairie  
Sainte-Marthe-sur-le-Lac (Québec) J0N 1P0

Les tarifs indiqués incluent les taxes pour les 15 ans et plus. Les frais exigés en surplus (matériel ou frais d'affiliation) sont payables lors du premier cours au responsable de l'activité. L'ordre de priorité sera établi en fonction de la date d'inscription si celle-ci se fait en personne. Les inscriptions sont traitées sur la base du premier arrivé, premier servi. Un reçu d'inscription sera posté à tous les participants.

Notez que toutes les activités feront relâche du 2 au 8 mars pour la semaine de relâche scolaire, du 3 au 6 avril pour la longue fin de semaine du congé pascal et le 18 mai pour la Journée nationale des patriotes.

Prenez également note que la Ville de Sainte-Marthe-sur-le-Lac communiquera avec les citoyens inscrits seulement en cas de problème.

### Inscriptions tardives

À compter du 6 janvier, des frais de 15 \$ par activité s'ajouteront au tarif indiqué, conformément au règlement relatif à la tarification des biens et services en vigueur.

### Inscription des non-résidents

La carte de non-résident valide est obligatoire lors de l'inscription aux activités proposées. Les non-résidents qui souhaitent se procurer la carte de non-résident peuvent le faire à la réception du centre communautaire ou à la bibliothèque municipale au coût de 25 \$ par personne (remplacement : 5 \$). Aussi, conformément au règlement relatif à la tarification des biens et services en vigueur, les non-résidents doivent ajouter des frais de 15 \$ par activité au tarif indiqué à la présente programmation.

**Veillez prendre note que les non-résidents pourront s'inscrire aux activités de l'hiver 2015 dès le 8 décembre.**

### Tarification familiale

Lors de l'inscription de plusieurs membres d'une même famille et résidant à la même adresse, une tarification à rabais s'applique. Cette tarification familiale est uniquement offerte aux familles marthelacquoises.

Famille		Famille de 3 enfants et +	
1 <sup>er</sup> activité	Tarif indiqué selon l'activité au coût le plus élevé	1 <sup>er</sup> enfant (moins de 15 ans)	Tarif indiqué selon l'activité au coût le plus élevé et activités supplémentaires moins 15 \$
2 <sup>e</sup> activité	Tarif indiqué moins 15 \$ sur la ou les activités	2 <sup>e</sup> enfant (moins de 15 ans)	Tarif indiqué moins 15 \$ sur la ou les activités
		3 <sup>e</sup> enfant (moins de 15 ans)	Gratuité sur la ou les activités
		Adulte (15 ans et plus)	Tarif indiqué moins 15 \$ sur la ou les activités

### Annulation d'activités par la Ville

La Ville se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant.

Les personnes inscrites seront avisées et les frais d'inscription seront remboursés en totalité.

## Annulation et transfert d'activités

Toute demande d'annulation ou de transfert d'activités doit être acheminée par écrit et sera traitée conformément au règlement relatif à la tarification des biens et services en vigueur. Aucun remboursement ou transfert après le début du premier cours ne sera accepté, sauf sur présentation d'un billet médical. Toutefois, des frais administratifs de 15 % s'appliqueront sur le montant total facturé.

## Lieux des cours et activités

- Centre communautaire : 99, rue de la Mairie
- Chalet du parc municipal : 3100, rue Laurin
- École des Lucioles (gymnase) : 320, rue de Sève
- École Horizon-du-Lac (gymnase) : 3099, chemin d'Oka (entrée par la cour d'école)
- École Liberté-Jeunesse (gymnase) : 2919, boul. des Promenades
- École des Grands-Vents (gymnase) : 3180, rue Laurin
- Pavillon de la Jeunesse : 3014, chemin d'Oka

## Renseignements

Service des loisirs et de la vie communautaire et Service des arts et de la culture  
 99, rue de la Mairie, Sainte-Marthe-sur-le-Lac (Québec) J0N 1P0  
 450 472-7310, poste 145  
[www.ville.sainte-marthe-sur-le-lac.qc.ca](http://www.ville.sainte-marthe-sur-le-lac.qc.ca)

## ACTIVITÉS CULTURELLES (pour les 16 ans et moins)

### DANSE CRÉATIVE – centre communautaire

Faisant appel à l'imagination, la danse créative se pratique à travers des histoires et des comptines permettant à l'enfant de développer sa coordination en plus d'explorer différents rythmes musicaux. Spectacle sur scène le samedi 23 mai 2015 (des frais de 20 \$ maximum seront exigés pour le costume).

#### Costume obligatoire :

*Fille* : maillot de danse rose ou noir, collants et chaussons de danse. Jupe optionnelle (en haut du genou).

*Garçon* : pantalon noir, t-shirt blanc ou noir et chaussons de danse.

**Durée : 15 semaines**

**Début : 20 janvier**

**Fin : 16 mai**

Âge	Jour	Heure	Coût
3-4 ans	Mardi	17 h à 18 h	65 \$
3-4 ans	Samedi	9 h à 10 h	65 \$
3-4 ans	Samedi	10 h 10 à 11 h 10	65 \$
3-4 ans	Samedi	13 h à 14 h	65 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche les 3 et 7 mars ainsi que le 4 avril.**

### HIP-HOP – centre communautaire

Le hip-hop se démarque par sa combinaison de plusieurs styles de danses urbaines. Ce cours propose un large éventail de styles de danse permettant aux jeunes de s'épanouir sans barrière à travers des chorégraphies uniques en plus d'être initiés à différentes techniques enrichissantes. Spectacle sur scène le samedi 23 mai 2015 (des frais de 20 \$ maximum seront exigés pour le costume).

**Costume obligatoire** : tenue sportive et souliers de course. Aucun vêtement ample ne sera accepté.

**Durée : 15 semaines**

**Début : 22 janvier**

**Fin : 16 mai**

Âge	Jour	Heure	Coût
Initiation 5 à 7 ans	Jeudi	17 h à 18 h	65 \$
Débutant 8 à 12 ans	Samedi	12 h 30 à 13 h 30	65 \$
Intermédiaire* 9 à 15 ans	Samedi	13 h 30 à 14 h 30	65 \$

\* Préalable : avoir suivi deux sessions de danse hip-hop

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche les 5 et 7 mars ainsi que le 4 avril.**



## ACTIVITÉS CULTURELLES (pour les 16 ans et moins)

### BALLET JAZZ – centre communautaire

Ce cours propose l'apprentissage du vocabulaire gestuel spécifique à la danse à travers des exercices et des chorégraphies sur des musiques populaires et rythmées. Spectacle sur scène le samedi 23 mai 2015 (des frais de 20 \$ maximum seront exigés pour le costume).

**Costume obligatoire :** leggings ou collants noirs, camisole ou maillot de danse au choix et chaussons de danse noirs.

**Durée :** 15 semaines

**Début :** 20 janvier

**Fin :** 16 mai

Âge	Jour	Heure	Coût
Ballet jazz 1 5 à 7 ans	Samedi	11 h 20 à 12 h 20	65 \$
Ballet jazz 2 6 à 9 ans	Mardi	18 h à 19 h	65 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche les 3 et 7 mars ainsi que le 4 avril.**

### DESSIN – centre communautaire

Dans le cadre de ce cours, les jeunes apprendront à utiliser différents médiums (marqueurs, crayons de bois, crayons aquarelle, fusain, etc.) afin de réaliser de magnifiques dessins. Chaque enfant aura son propre portfolio contenant ses exercices et ses dessins. Exposition à la fin de la session.

**Matériel requis :** 12 à 24 crayons de couleur en bois, 12 à 24 crayons-feutres, crayon à mine et efface.

**Durée :** 12 semaines

**Début :** 25 janvier

**Fin :** 26 avril

Âge	Jour	Heure	Coût
6 à 8 ans	Dimanche	9 h à 10 h 30	110 \$
9 à 14 ans	Dimanche	10 h 30 à 12 h	110 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 8 mars ainsi que le 5 avril.**

### CIRQUE – école Liberté-Jeunesse

Par le biais de cette activité, les participants expérimenteront les arts du cirque, tels que l'acrobatie, la jonglerie, le diabolo, le mains à mains, les pyramides, les physitubes, le rola-bola, le monocycle, les échasses et les échasses rebondissantes, en plus du cirque aérien! Spectacle lors du dernier cours.

**Costume obligatoire :** tenue sportive et espadrilles.

**Durée :** 15 semaines

**Début :** 24 janvier

**Fin :** 16 mai

Âge	Jour	Heure	Coût
4 à 6 ans Débutant	Samedi	9 h à 10 h	160 \$
7 à 12 ans Débutant	Samedi	10 h à 11 h	160 \$
8 à 16 ans* Intermédiaire	Samedi	11 h à 12 h 30	190 \$

\* **Préalable :** avoir suivi deux sessions de cirque ou de gymnastique

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 7 mars ainsi que le 4 avril.**

### AMU-SONS – centre communautaire

Ce cours propose une série d'activités d'éveil musical : chansons, créations, improvisation sur différents instruments de percussion, développement du sens du rythme, de l'écoute active et du mouvement. Spectacle sur scène le samedi 23 mai 2015.

**Durée :** 15 semaines

**Début :** 24 janvier

**Fin :** 16 mai

Âge	Jour	Heure	Coût
2 et 3 ans*	Samedi	9 h 30 à 10 h	80 \$
4 et 5 ans	Samedi	10 h 15 à 11 h	90 \$

\* **Accompagné d'un parent**

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 7 mars ainsi que le 4 avril.**

## ACTIVITÉS CULTURELLES (pour les 16 ans et plus)

### DESSIN – pavillon de la Jeunesse

**Nouveauté!**

Ce cours permettra aux débutants de se familiariser aux procédés de base du dessin. Les participants apprendront notamment comment observer, évaluer et mesurer les distances en plus d'extraire de leur imaginaire des lignes concrètes.

**Matériel requis :** crayons graphites 2H, 4H, HB, 4B et 6B.

**Durée :** 12 semaines

**Début :** 20 janvier

**Fin :** 16 avril

Âge	Jour	Heure	Coût
16 ans et plus	Mardi	19 h à 20 h 30	130 \$
16 ans et plus	Jeudi	10 h à 11 h 30	130 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche les 3 et 5 mars.**

### ESPAGNOL – centre communautaire

Soyez prêts pour vos prochaines vacances! Ce cours offre la possibilité de poursuivre l'apprentissage du vocabulaire et des expressions usuelles espagnoles. Plusieurs exercices seront réalisés afin de vérifier l'apprentissage des notions vues en cours.

**Matériel requis :** dictionnaire de poche espagnol/français et matériel pédagogique à acheter lors du premier cours au coût de 60 \$.

**Durée :** 10 semaines

**Début :** 22 janvier

**Fin :** 2 avril

Âge	Jour	Heure	Coût
16 ans et plus Débutant 2	Jeudi	19 h à 21 h	150 \$

\* **Préalable :** avoir suivi le niveau débutant 1

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 5 mars.**

## BALADI/DANSE ORIENTALE

### centre communautaire

Cette activité, vise l'apprentissage des mouvements de base de la danse orientale et du baladi. Les rythmes subtils de la musique et les mouvements traditionnels de ces danses contribuent notamment à réduire le stress en plus de bonifier les articulations, la coordination, la souplesse, la posture et la résistance cardiaque. Le cours de chorégraphie s'adresse à ceux et celles qui souhaitent approfondir leur pratique de la danse. Spectacle sur scène le 23 mai 2015 (des frais de 20 \$ maximum seront exigés pour le costume).

**Tenue vestimentaire :** vêtements confortables (ceinture de baladi optionnelle).

**Durée :** 15 semaines

**Début :** 20 janvier

**Fin :** 5 mai

Âge	Jour	Heure	Coût
13 ans et plus Initiation	Mardi	19 h à 20 h	95 \$
13 ans et plus Atelier chorégraphique	Mardi	20 h à 21 h	95 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 3 mars.**

## HIP-HOP – centre communautaire

**Nouveauté!**

Ce cours s'adresse aux adultes qui souhaitent danser sur les meilleures musiques de l'heure! Les mouvements de base du hip-hop et de la danse urbaine seront enseignés aux participants qui auront la chance d'apprendre une chorégraphie originale en plus de la performer sur scène. Spectacle sur scène le 23 mai 2015 (des frais de 20 \$ maximum seront exigés pour le costume).

**Tenue vestimentaire :** tenue sportive et souliers de course.

**Durée :** 15 semaines

**Début :** 22 janvier

**Fin :** 7 mai

Âge	Jour	Heure	Coût
16 ans et plus Débutant	Jeudi	18 h à 19 h	70 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 5 mars.**



## MAQUILLAGE – centre communautaire

Cette série d'ateliers propose d'approfondir les techniques de base du maquillage en plus de conseiller les participantes dans le choix de leurs produits de beauté. Lors du premier cours, apportez votre trousse de maquillage afin que la professeure vous indique s'il vous manque quelque chose.

**Durée :** 8 semaines

**Début :** 21 janvier

**Fin :** 18 mars

Âge	Jour	Heure	Coût
16 ans et plus	Mercredi	19 h à 20 h 30	75 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 4 mars.**



## CONNAISSANCE DES VINS – 18 ans et plus

**centre communautaire** (trois cours par séminaire)

**Matériel requis :** 6 verres à dégustation.

**Séminaire « Introduction »**

**Début :** 22 janvier

**Fin :** 5 février

Âge	Jour	Heure	Coût
18 ans et plus	Jeudi	19 h à 21 h	75 \$

**Les Chardonnay et les Pinots noirs du monde**

**Début :** 19 février

**Fin :** 12 mars

Âge	Jour	Heure	Coût
18 ans et plus	Jeudi	19 h à 21 h	75 \$

\* **Préalable :** séminaire « Introduction »

**Les vins d'Italie**

**Début :** 26 mars

**Fin :** 9 avril

Âge	Jour	Heure	Coût
18 ans et plus	Jeudi	19 h à 21 h	75 \$

\* **Préalable :** séminaire « Introduction »

**Les vins du Québec et du Canada**

**Début :** 23 avril

**Fin :** 7 mai

Âge	Jour	Heure	Coût
18 ans et plus	Jeudi	19 h à 21 h	75 \$

\* **Préalable :** séminaire « Introduction »

**ATELIERS PRÉSCOLAIRES : LES PETITS GÉNIES**  
chalet du parc municipal

Ce programme adapté aux enfants de 3 et 4 ans vise à les préparer à la maternelle. Une animatrice spécialisée y présentera des ateliers structurés : développement du langage et de la sociabilité; développement de la motricité globale et fine; exercices de prélecture, préécriture et précalcul; initiation à l'anglais, à la musique, au théâtre et au bricolage; et atelier sur la nutrition.

**Matériel requis** : un tablier, huit crayons-feutres, un grand format de bâton de colle et un cahier de coupures ou scrapbook de 90 pages.

**Durée** : 15 semaines

**Début** : 20 janvier

**Fin** : 7 mai

Âge	Jour	Heure	Coût
3-4 ans	Mardi <b>ou</b> jeudi	9 h à 12 h	165 \$
3-4 ans	Mardi <b>et</b> jeudi	9 h à 12 h	300 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 7 mars.**

**MINISOCCKER – école des Grands-Vents**

Entraînement de soccer amusant sous forme de jeux, dans une formule parent-enfant. Des exercices variés et dynamiques permettront aux tout-petits d'expérimenter le soccer.

**Matériel requis** : tenue sportive, espadrilles et protège-tibias.

**Durée** : 12 semaines

**Début** : 24 janvier

**Fin** : 25 avril

Âge	Jour	Heure	Coût
4 ans Parent-enfant	Samedi	8 h à 9 h	60 \$
4 ans Sans parent	Samedi	9 h à 10 h	60 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 7 mars.**

**SON DES GAMINS – centre communautaire**

À travers le jeu, parents et enfants mettront en pratique des stratégies de stimulation globale de la communication et du langage. Cette activité, animée par des intervenantes qualifiées, est réalisée en collaboration avec le Comité d'action local Deux-Montagnes – Sud-de-Mirabel.

Une collation sera offerte aux enfants. Halte-garderie disponible pour les frères et sœurs.

**Durée** : 8 semaines

**Début** : 20 janvier

**Fin** : 17 mars

Âge	Jour	Heure	Coût
Parent-enfant 3 à 5 ans	Mardi	9 h 15 à 10 h 45	Gratuit

**Bien que cette activité soit offerte gratuitement, il est important de s'y inscrire.**

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 3 mars.**

**ATELIERS PRÉSCOLAIRE : LES PETITES ÉTINCELLES**

chalet du parc municipal

Ce programme adapté aux enfants de 4 et 5 ans vise à faciliter leur entrée à la maternelle. Au menu : exercices de prélecture, préécriture et précalcul; initiation à la musique, au théâtre et à l'anglais; bricolage et jeux; sorties éducatives; et atelier sur la nutrition. Une évaluation et une remise de diplôme aux enfant de 5 ans seront faites en fin de session

**Matériel requis** : un tablier, huit crayons-feutres, un grand format de bâton de colle et un cahier de coupures ou scrapbook de 135 pages.

**Durée** : 15 semaines

**Début** : 19 janvier

**Fin** : 15 mai

Âge	Jour	Heure	Coût
4-5 ans	Lundi	9 h à 12 h	* \$
4-5 ans	Mercredi	9 h à 12 h	* \$
4-5 ans	Vendredi	9 h à 12 h	* \$

**\*Coût** : 165 \$ (1 demi-journée) 300 \$ (2 demi-journées)  
400 \$ (3 demi-journées)

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche les 2, 4 et 6 mars ainsi que les 3 et 6 avril.**



**Nouveauté!**

**SPORTBALL – école des Grands-Vents**

L'ABC du sport dès 2 ans! En pratiquant cette activité, les tout-petits développeront leur motricité et leur confiance en soi tout en apprenant les bases de huit sports. Une activité tout en plaisir, où le parent fait équipe avec son enfant, sous la supervision d'un entraîneur certifié selon un programme structuré qui a plus de 19 ans d'expérience à l'échelle mondiale. L'équipement est fourni. Pour plus d'informations, visitez le [www.sportballrivenord.ca](http://www.sportballrivenord.ca).

**Durée** : 8 semaines

**Début** : 25 janvier

**Fin** : 22 mars

	Jour	Heure	Coût
2-3 ans Parent-enfant	Dimanche	9 h à 9 h 45	120 \$
4 à 6 ans Sans parent	Dimanche	10 h à 11 h	120 \$
2-3 ans Parent-enfant	Dimanche	11 h 15 à 12 h	120 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 8 mars.**



### GARDIENS AVERTIS – pavillon de la Jeunesse

Ce cours, offert par la Croix-Rouge canadienne, présente les notions importantes en matière de soins à l'enfant et les mesures de sécurité essentielles au gardiennage. Attestation remise à chaque participant.

**Date : le 25 avril** **Durée : 8 heures**

Âge	Jour	Heure	Coût
11 à 14 ans	Samedi	8 h 30 à 16 h 30	50 \$

### AUTODÉFENSE/JU-JUTSU

#### centre communautaire

Lors de ce cours, les participants apprendront les rudiments du Ju-jitsu, un art martial d'autodéfense. Différentes techniques seront enseignées, et des combats au sol sont prévus. Le judogi est obligatoire.

**Durée : 12 semaines**  
**Début : 19 janvier** **Fin : 20 avril**

Âge	Jour	Heure	Coût
6 à 13 ans	Lundi	17 h 30 à 18 h 30	70 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 2 mars et le 6 avril.**



### LA RÉCRÉATION – école des Grands-Vents

Chaque semaine, des animateurs dynamiques et farfelus proposeront des activités ludiques et sportives qui sauront plaire aux jeunes participants. Animé par Euphorie et Baloo du camp d'été, c'est une soirée de plaisir assuré!

**Durée : 12 semaines**  
**Début : 23 janvier** **Fin : 24 avril**

Âge	Jour	Heure	Coût
5 à 8 ans	Vendredi	18 h 15 à 19 h 15	50 \$
9 à 12 ans	Vendredi	19 h 30 à 20 h 30	50 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 6 mars et le 3 avril.**

### BASKETBALL – école des Grands-Vents

Ce cours permet d'apprendre les techniques et les règles de jeu du basketball, en plus de développer son esprit d'équipe, sa persévérance et d'améliorer sa condition physique. La tenue sportive est obligatoire.

**Durée : 12 semaines**  
**Début : 25 janvier** **Fin : 26 avril**

Âge	Jour	Heure	Coût
Débutant 6 à 12 ans	Dimanche	12 h 30 à 13 h 30	50 \$
Intermédiaire* 8 à 12 ans	Dimanche	13 h 40 à 14 h 40	50 \$

**\* Préalable : avoir pratiqué cette activité au moins une session**

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 8 mars et le 5 avril.**

### BADMINTON FAMILIAL – école Horizon-du-Lac

Les familles sont invitées à venir s'amuser au badminton de manière libre et récréative. Une occasion parfaite pour améliorer sa condition physique et profiter d'un moment privilégié avec son enfant! Chaque enfant doit être accompagné d'un adulte. Seules les personnes inscrites à l'activité seront admises dans le gymnase.

**Durée : 12 semaines**  
**Début : 19 janvier** **Fin : 20 avril**

Âge	Jour	Heure	Coût
Jeune + adulte	Lundi	18 h 30 à 22 h	50 \$ par participant

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 2 mars et le 6 avril.**

### SOCCER MIXTE/PERFECTIONNEMENT

#### école des Grands-Vents

Par cette activité, les jeunes joueurs de soccer amélioreront leurs habiletés à travers un entraînement technique avancé. Un entraîneur qualifié permettra à chaque joueur de parfaire son niveau de jeu.

**Matériel requis :** tenue sportive, espadrilles et protège-tibias.

**Durée : 12 semaines**  
**Début : 24 janvier** **Fin : 25 avril**

Âge	Jour	Heure	Coût
Niveau 1 7 à 12 ans	Samedi	13 h 30 à 14 h 30	60 \$
Niveau 2 7 à 12 ans	Samedi	14 h 30 à 15 h 30	60 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 7 mars et le 4 avril.**

### SOCCER AU JEU – école des Grands-Vents

Ce cours propose une initiation aux techniques de base du soccer, en plus d'offrir des entraînements et des exercices amusants, un apprentissage de la terminologie du soccer et plusieurs minimatchs. Par cette activité, les enfants développeront leur esprit d'équipe et leur motricité.

**Matériel requis :** tenue sportive, espadrilles et protège-tibias.

**Durée : 12 semaines**  
**Début : 24 janvier** **Fin : 25 avril**

Âge	Jour	Heure	Coût
5-6 ans	Samedi	10 h à 11 h	60 \$
5-6 ans	Samedi	11 h à 12 h	60 \$
7-8 ans	Samedi	12 h à 13 h	60 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 7 mars et le 4 avril.**



**ACTIVITÉS SPORTIVES et COMMUNAUTAIRE** (pour les 6 à 14 ans)



**TENNIS JEUNESSE – école Liberté-Jeunesse**

Ce cours permet l'apprentissage des techniques et des règles du tennis. À l'aide d'un professeur compétent, il encourage le développement de l'esprit d'équipe, de la persévérance et de la condition physique.

**Durée : 10 semaines**

**Début : 19 janvier**

**Fin : 1<sup>er</sup> avril**

Âge	Jour	Heure	Coût
Débutant 7 à 12 ans	Lundi	19 h 30 à 20 h 30	80 \$
Avancé 8 à 14 ans	Mercredi	19 h 30 à 20 h 30	80 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche les 2 et 4 mars.**

**ACTIVITÉS SPORTIVES et COMMUNAUTAIRES** (pour les 13 ans et plus)

**AUTODÉFENSE/JU-JUTSU**

**centre communautaire**

Lors de ce cours, les participants apprendront les bases du Ju-jutsu, un art martial d'autodéfense. Différentes techniques seront enseignées et des combats au sol sont prévus. Le judogi est obligatoire.

**Durée : 12 semaines**

**Début : 19 janvier**

**Fin : 20 avril**

Âge	Jour	Heure	Coût
14 ans et plus	Lundi	18 h 45 à 20 h 15	95 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 2 mars et le 6 avril.**

**AUTODÉFENSE/AÏKIDO**

**centre communautaire**

Atelier d'apprentissage et application des techniques d'Aïkido, discipline d'autodéfense non violente, par des roulades, des chutes et des déplacements. Le judogi est obligatoire.

**Durée : 12 semaines**

**Début : 19 janvier**

**Fin : 20 avril**

Âge	Jour	Heure	Coût
13 ans et plus	Lundi	20 h 30 à 21 h 30	85 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 2 mars et le 6 avril.**





### BADMINTON LIBRE – école des Grands-Vents

Période libre pour pratiquer le badminton et, du même coup, améliorer sa condition physique tout en profitant de la dynamique d'un groupe stimulant. Seules les personnes inscrites à l'activité seront admises dans le gymnase.

**Durée : 12 semaines**

**Début : 20 janvier**

**Fin : 14 avril**

Âge	Jour	Heure	Coût
15 ans et plus	Mardi	19 h 30 à 21 h 30	50 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 3 mars.**

### VOLLEY-BALL LIBRE MIXTE

école Liberté-Jeunesse

Pratique du volley-ball de manière libre et récréative. Seules les personnes inscrites à l'activité seront admises dans le gymnase.

**Durée : 12 semaines**

**Début : 22 janvier**

**Fin : 16 avril**

Âge	Jour	Heure	Coût
16 ans et plus	Jeudi	20 h à 22 h	55 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 5 mars.**

### RYTHMO MAMAN-BÉBÉ

centre communautaire

Cours inspiré de la Zumba qui marie la danse et le conditionnement physique sur des rythmes et des chorégraphies teintés des danses latines. Tout au long de l'activité, les bébés sont dans un porte-bébé et au sol avec maman pour certains exercices.

**Matériel suggéré :** porte-bébé ergonomique de style kangourou.

**Matériel requis pour le bébé :** couverture, vêtements de rechange et quelques jouets.

**Durée : 12 semaines**

**Début : 21 janvier**

**Fin : 15 avril**

Âge	Jour	Heure	Coût
Maman et bébé	Mercredi	13 h à 14 h	75 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 4 mars.**

**Nouveauté!**

### PILATES – centre communautaire

La méthode Pilates se compose d'une série de mouvements progressifs doux qui permettent d'allonger et de renforcer les muscles. Elle vise l'amélioration de la posture et de la tonicité tout en procurant une détente optimale.

**Durée : 12 semaines**

**Début : 23 janvier**

**Fin : 24 avril**

Âge	Jour	Heure	Coût
15 ans et plus	Vendredi	9 h 30 à 10 h 30	75 \$
15 ans et plus	Vendredi	10 h 40 à 11 h 40	75 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 6 mars et le 3 avril.**

### TENNIS

école Liberté-Jeunesse

Ce cours porte sur les techniques et les règles du tennis. À l'aide d'un professeur qualifié, il permet de développer son esprit d'équipe, sa persévérance et d'améliorer sa condition physique.

**Durée : 10 semaines**

**Début : 19 janvier**

**Fin : 1<sup>er</sup> avril**

Âge	Jour	Heure	Coût
Débutant 15 ans et plus	Lundi	20 h 40 à 21 h 40	80 \$
Intermédiaire 15 ans et plus	Mercredi	20 h 40 à 21 h 40	80 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche les 2 et 4 mars ainsi que le 6 avril.**

### ZUMBA FITNESS

école des Grands-Vents



La Zumba est une grande fête qui marie la danse et le conditionnement physique sur des rythmes et des chorégraphies inspirés des danses latines. Deux professeurs donneront le cours, créant une ambiance énergique et dynamique. Notez que, pour la pratique de cette activité, les chaussures multisport sont préférables aux chaussures de course ou de tennis.

**Durée : 12 semaines**

**Début : 19 janvier**

**Fin : 20 avril**

Âge	Jour	Heure	Coût
15 ans et plus	Lundi	19 h à 20 h	80 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 2 mars et le 6 avril.**



## YOGA HATHA

### pavillon de la Jeunesse

Le yoga permet d'harmoniser le corps, la respiration et l'équilibre mental, d'assouplir et de fortifier le corps et l'esprit, en plus de contribuer à gérer son stress. Il procure également plus d'énergie, ce qui contribue à une qualité de vie optimale.

**Durée : 12 semaines**

**Début : 19 janvier**

**Fin : 20 avril**

Âge	Jour	Heure	Coût
16 ans et plus	Lundi	18 h à 19 h	75 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 2 mars et le 6 avril.**



## YOGA AÎNÉS (55 ANS ET PLUS)

### pavillon de la Jeunesse

Cette activité de yoga est spécialement adaptée à la clientèle aînée. Les exercices qui y seront pratiqués ont été conçus afin que, peu importe leurs restrictions physiques, les participants puissent les exécuter.

**Durée : 12 semaines**

**Début : 21 janvier**

**Fin : 15 avril**

Âge	Jour	Heure	Coût
55 ans et plus	Mercredi	9 h à 10 h	75 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 4 mars.**

## YOGA PILATES – centre communautaire

Ce cours propose un mélange de yoga et de Pilates. Combinées, ces deux disciplines permettent d'améliorer la souplesse, la force musculaire et la concentration.

**Durée : 12 semaines**

**Début : 21 janvier**

**Fin : 15 avril**

Âge	Jour	Heure	Coût
16 ans et plus	Mercredi	18 h à 19 h	75 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 4 mars.**

## POWER YOGA

**Nouveauté!**

### pavillon de la Jeunesse

Cette activité permet de développer la force musculaire, la flexibilité et le contrôle de la respiration grâce à des séries de mouvements enchaînés dynamiques.

**Durée : 12 semaines**

**Début : 20 janvier**

**Fin : 14 avril**

Âge	Jour	Heure	Coût
16 ans et plus	Mardi	17 h à 18 h	80 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 3 mars.**

## PIYO PAR BEACHBODY

### école des Grands-Vents

Inspiré de la méthode Pilates et du yoga, PIYO est un cours sur musique pop qui propose des routines dynamiques au cours desquelles tous les muscles du corps sont stimulés. Avec PIYO, ça bouge! Notez que, pour cette activité, les chaussures multisport sont préférables aux chaussures de course ou de tennis.

**Durée : 12 semaines**

**Début : 21 janvier**

**Fin : 15 avril**

Âge	Jour	Heure	Coût
16 ans et plus	Mercredi	18 h 30 à 19 h 20	75 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 4 mars.**

## MISE EN FORME 50 + centre communautaire

**Nouveauté!**

Toujours dans le respect du rythme des participants, cette activité propose des exercices diversifiés stimulant tous les groupes musculaires, en plus de développer les capacités cardiovasculaires.

**Durée : 12 semaines**

**Début : 21 janvier**

**Fin : 15 avril**

Âge	Jour	Heure	Coût
50 ans et plus	Mercredi	14 h 15 à 15 h 15	75 \$

**Veillez prendre note que l'activité fera relâche le 4 mars.**