

PROGRAMMATION ACTIVITÉS ET COURS HIVER 2012

INSCRIPTION AU CENTRE RÉCRÉATIF, 110 DU COLLÈGE

10 ET 11 JANVIER 2012 DE 17H À 19H

ENFANTS/ADOS

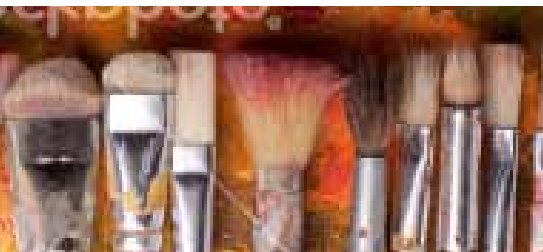
ZUMBATOMIC (4 À 8 ANS)



Professeur: Stéphanie Morneau
Horaire: Mardi de 18h 15 à 19h
 ou 19h 15 à 20h
Début: 24 janvier au 13 mars 2012
Durée: 8 semaines (45 minutes/cours)
Coût: 40 \$ résident et non-résident
 (cours inclus dans l'entente intermunicipale)
Contenu du cours:
 Rythmes et chorégraphies inspirées des danses latines (Salsa, Merengue), hip hop et reggae ton.

PEINTURE DÉCORATIVE (8 À 16 ANS)

Horaire: Mercredi de 18h 15 à 19h 15
Début: 25 janvier au 14 mars 2012
Durée: 8 semaines
Coût: 40 \$ résident et 50 \$ non-résident



ATELIERS CULINAIRES (11 À 16 ANS)

Professeur: Pays-d'en-Haut en forme
Horaire: Samedi de 14h à 16h
Début: Tous les samedis à partir
 du 18 février au 21 avril
Durée: 10 semaines
Coût: 40 \$



PIANO

Professeur: Kathryn Mc Gratt
Horaire: Cours de ½ heure
 ou d'une heure (sur rendez-vous)
Coût: Selon entente avec le professeur
Début: 23 janvier au 23 mars
Information et rendez-vous:
 Contacter le professeur au 450 745-1794
 ou par courriel kmkatmcg77@gmail.com



GARDIENS AVERTIS

Professeur: Marie-Josée Sauvé
Horaire: Samedi 26 février 2012
Heures: 8h 30 à 16h 30
Durée: 1 journée
Coût: 50 \$ résident et non-résident
 (cours inclus dans l'entente intermunicipale)
 comprend le livre de la Croix-Rouge

Tu es un(e) adolescent(e) de 11 ans ou plus et tu as décidé de devenir un(e) gardien(ne); es-tu prêt(e) à remplir cette responsabilité importante? Par exemple, sais-tu comment:

- nourrir un bébé ou changer une couche?
- préparer un repas simple?
- créer des jeux pour des enfants de tous les âges?
- prévenir les blessures et assurer la sécurité des enfants?
- gérer une urgence, au besoin?
- agir pour demeurer en sécurité quand tu gardes?

Un bon gardien connaît toutes ces choses et encore plus. Les apprendre peut être facile et amusant grâce au cours de Gardiens avertis de la Croix-Rouge. Le gardiennage est le premier emploi d'un grand nombre de jeunes adolescents et la Croix-Rouge peut les aider à devenir de vrais « pros »! Le cours de Gardiens avertis les aidera à assurer la sécurité des tout-petits.

PARENT-ENFANT

KARATÉ

Professeur: Suzanne Harvey et Sylvain Savard
Horaire: Samedi 10h à 11h
 et mercredi de 18h 15 à 19h 30
Début: 21 janvier au 9 juin
Durée: 18 semaines
 (congé les 4 et 11 février, 10, 24 mars, 21 avril 2012)
Coût: 115 \$* résident
 et 165 \$ non-résident.
 La cotisation annuelle de 35 \$ par adulte et 30 \$ par enfant et le kimono ne sont pas inclus dans le coût.
Âge: 7 ans et +
Concentration...
Confiance en soi...
Dépassement de soi...
Développement du corps et de l'esprit...
 S'adresse aux adultes et aux enfants
 (Programme parents-enfants: Tarif Jeunesse Active)
 * Tarif pour un adulte et un enfant.



DOMAINE DES BOUTS DE CHOUX

Horaire: Mercredi de 9h 30 à 11h 30
Début: Tous les mercredis à partir
 du 11 janvier
Coût: Gratuit
Information: Mylène
 819-327-3815

Retour des rencontres parents-enfants
 au Centre récréatif

DOUBLE-JEU (0 À 2 ANS)

Professeur: Pays-d'en-Haut en forme
Horaire: Lundi de 9h 30 à 11h 30
Début: Tous les lundis à partir
 du 27 février au 9 avril,
 relâche lundi 5 mars
Coût: 2 \$ par cours

Contenu du cours:
 Axé sur l'apprentissage d'activités de stimulation pouvant être reproduites à la maison. Pour information Maison de la famille des Pays-d'en-Haut 450 229-3354

POUR INFORMATIONS:

819 327-2626 | loisirs@stadolphedhoward.qc.ca | www.stadolphedhoward.qc.ca

DOUBLE-JEU (3 À 5 ANS)

Professeur: Pays-d'en-Haut en forme
Horaire: Mercredi de 9 h 30 à 11 h 30
Début: Tous les mercredis
à partir du 29 février au 11 avril,
relâche le mercredi 7 mars
Coût: 2 \$ par cours

Contenu du cours:

Axé sur l'apprentissage d'activités de stimulation pouvant être reproduites à la maison. Pour information Maison de la famille des Pays-d'en-Haut 450 229-3354

YOGA DU RIRE

Animatrice: Céline Bergeron
Horaire: Jeudi 18 h 30 à 19 h 30, 45 minutes de rire et 15 minutes de relaxation
Début: 26 janvier au 29 mars
Durée: 10 semaines
Coût: 100 \$ résident
et 110 \$ non-résident

Contenu du cours:

Les bienfaits: réduit l'anxiété, antidote au stress, renforce le système immunitaire, augmente la joie de vivre, etc. Enfant de 5 ans et plus accompagné d'un adulte.

ADULTE

TROUPE DE THÉÂTRE (THÉÂTRE D'EN HAUT)

Horaire: Jeudi de 19 h à 22 h
Début: 9 février au 31 mai
et du 6 septembre au 6 décembre
Coût résident/non résident: 180 \$ pour les comédiens pour les deux sessions
La pièce sera présentée 7 et 8 décembre 2012

PEINTURE DÉCORATIVE

Horaire: Mardi 13 h 30 à 14 h 45
Début: 24 janvier au 13 mars 2012
Durée: 8 semaines
Coût: 80 \$ résident et 90 \$ non-résident

YOGA

Professeur: Lisa Mc Lellan
Horaire: Lundi de 17 h 30 à 18 h 45
Début: 23 janvier au 2 avril 2012
Durée: 11 semaines
Coût: 110 \$ résident
et 120 \$ non-résident



PEINTURE ACRYLIQUE ET HUILE (DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE)

Professeur: Alain Neveur
Horaire: Mercredi de 14 h à 16 h
Début: 25 janvier au 28 mars
Durée: 10 semaines
Coût: 144 \$ résident et non-résident
(cours inclus dans l'entente intermunicipale)
Contenu du cours:
Pour communiquer avec le professeur écrivez à neveuraquarelle@hotmail.com



COURS DE ZUMBA



Professeur: Stéphanie Morneau
Horaire: Lundi 19 h à 20 h
et mercredi de 19 h 30 à 20 h 30
Début: 23 janvier au 28 mars
Durée: 10 semaines
Coût: 70 \$ lundi OU mercredi seulement
et 110 \$ lundi ET mercredi résident
80 \$ lundi seulement
et 130 \$ lundi ET mercredi
non-résident

Contenu du cours:

La Zumba est un programme de fitness créé par Beto Perez s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines (Salsa, Merengue)

COURS SUR LES VINS - PARTIE 1

Thèmes: Portugal
Sommelière: Rollande Caron
Horaire: Mercredi 15, 22 et 29 février 2012
de 19 h à 21 h 30
Durée: 3 semaines
Coût: 100 \$ résident et non-résident
(cours inclus dans l'entente intermunicipale)

COURS SUR LES VINS - PARTIE 2

Thématique: Californie
Sommelière: Rollande Caron
Horaire: 14, 21 et 28 mars 2012
de 19 h à 21 h 30
Durée: 3 semaines
Coût: 100 \$ résident et non-résident
(cours inclus dans l'entente intermunicipale)

PROGRAMMATION ACTIVITÉS ET COURS HIVER 2012

INSCRIPTION AU CENTRE RÉCRÉATIF, 110 DU COLLÈGE
10 ET 11 JANVIER 2012 DE 17H À 19H (SUITE)

YOGA DU RIRE

Animatrice: Céline Bergeron
Horaire: Lundi 13 h 00 à 14 h 00,
45 minutes de rire
et 15 minutes de relaxation
Début: 23 janvier au 26 mars
Durée: 10 semaines
Coût: 100 \$ résident
et 110 \$ non-résident

Contenu du cours:

Les bienfaits: réduit l'anxiété, antidote au stress, renforce le système immunitaire, augmente la joie de vivre, etc.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (50 ANS ET MIEUX)

Professeur: Lisa Mc Lellan
Horaire: Mardi de 11 h à 12 h
Début: 24 janvier au 3 avril 2012
Durée: 11 semaines
Coût: 100 \$ résident
et 110 \$ non-résident



ZUMBA GOLD

(50 ANS ET PLUS, ET FEMMES ENCEINTES)

Professeur: Stéphanie Morneau
Horaire: Vendredi de 9 h à 10 h
Début: 27 janvier au 30 mars 2012
Durée: 10 semaines
Coût: 70 \$ résident et non-résident
Contenu du cours:
La Zumba est un programme de fitness créé par Beto Perez s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines (Salsa, Merengue)

AUTO-DÉFENSE

Professeur: Suzanne Harvey
Horaire: Lundi 18 h 30 à 19 h 30
Début: 23 janvier au 26 mars 2012
Durée: 10 semaines
Coût: 90 \$ résident
et 100 \$ non-résident

COURS DE DANSE LATINE MERENGUE/CHA CHA/TANGO/SALSA

Professeur: Michel Guay
Horaire: Lundi 19 h 30 à 20 h 30
Début: 23 janvier au 26 mars 2012
Durée: 10 semaines
Coût: 95 \$ résident
et 105 \$ non-résident

ACTIVITÉS POUR TOUS

BADMINTON

Lundi 16 h à 17 h
Mardi et jeudi de 17 h à 19 h

VOLLEYBALL

Mardi de 19 h à 21 h
Formez vos équipes et téléphonez-nous pour réserver votre gymnase.

ANIMATION JEUNESSE



Horaire: Mardi, mercredi et jeudi de 17 h à 21 h, vendredi de 18 h à 22 h et le samedi de 9 h à 16 h

Début: En cours

Groupe d'âge: 6^{ème} année à secondaire V (12 à 16 ans)

Endroit: Salle de jeunes et patinoire du Centre récréatif

Venez-vous amuser entre amis avec notre animateur jeunesse! Dans votre local, à votre disposition, table de Babyfoot, table de Billard, télévision... Apportez vos patins et profitez des plaisirs de l'hiver.

MODES DE PAIEMENT: Argent comptant et chèque. Prévoir un chèque par cours.

MODALITÉ DE REMBOURSEMENT: Lorsque nous annulons un cours ou une activité, les coûts sont remboursés en totalité. Aucun remboursement ne sera effectué après le début des cours, sauf sur présentation d'un certificat médical (au prorata). La municipalité se réserve le droit d'annuler ou de modifier une activité, un cours ou la tenue d'un autre événement, advenant le cas où il y aurait un nombre insuffisant d'inscriptions.

ÉCOLE DE SKI MONT AVALANCHE - PROGRAMMATION/TARIFICATION PROGRAMME DE 10 FINS DE SEMAINE DÉBUTANT LE 7 JANVIER 2012

Programme	Âge	Ratio	Disponible	Heure	Pré Requis	Description	Coût jusqu'au 27 novembre 2011	
							Membres	Non-membres
Bout de chou	4-5 ans	4/moniteur	Sam ou Dim	10h à midi	Aucun	Développement des habiletés techniques	210 \$	260 \$
Jeunes recrues	6-12 ans	6-8/moniteur	Sam ou Dim	10h à midi	Aucun	Développement des habiletés techniques	180 \$	325 \$
Pré-Compétition	6-12 ans	6-8/moniteur	Samedi	9h à 11h & midi à 14h	Solide sur toute la montagne	Sous-bois, parcours de compétition & bosses	300 \$	445 \$
Pré-Moniteur - Ski	13-14 ans	8-10/moniteur	Samedi	9h30 à 11h30	Solide sur toute la montagne	Amélioration technique, notions pédagogiques & pratiques d'enseignement	300 \$	445 \$
NOUVEAU! CLUB des ADOS	12 ans +	8-10/moniteur	Samedi	10h à midi & 13h à 15h	Solide sur toute la montagne	Cours de ski le matin, dîner supervisé par le moniteur et activités variées en après-midi (hockey à la patinoire municipale, raquette, ...)	360 \$	505 \$
Vétérans (8 semaines)	18 +	6-8/moniteur	Samedi	10h à midi	Aucun	Développement des habiletés techniques	215 \$	390 \$
NOUVEAU! Gate Club - 8 semaines	18 +	8-10/moniteur	Samedi	9h à 11h	Avancés et experts	Parcours de compétition pour les grands enfants qui veulent jouer dans les piquets...!	235 \$	410 \$
Club de Compétition	6-14 ans		38 jours total	9h à 11h & midi à 14h	Solide sur toute la montagne	Ski avancé - entraînement en parcours et compétitions sur le circuit de la Division Laurentienne de Ski	495 \$ Frais DLS en sus	

LES PRIX N'INCLUENT PAS LES TAXES

Activités plein air

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

CARNAVAL

3-4 et 5 février et 9-10-11 et 12 février 2012

Programmation à venir

PAVILLON SPORTIF DU CENTRE RÉCRÉATIF

DU NOUVEAU

Le nouveau pavillon est à votre disposition pour vous réchauffer, chausser vos patins et vous réunir avant ou après une partie de hockey!

VOUS VOULEZ VOUS IMPLIQUER DANS VOTRE COMMUNAUTÉ?

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour participer à nos différents événements culturels, loisirs et communautaires. Nous avons besoin de personnes pouvant s'impliquer à l'accueil lors des activités, à la vente de billets, au relais d'informations par téléphone, à la menuiserie, etc. Tous les talents sont bienvenus. Si le travail en équipe est votre affaire et que vous avez le goût de partager vos passions avec d'autres personnes comme vous, faites-nous parvenir vos coordonnées sans attendre au service récréotouristique ou téléphonez-nous au 819 327-2626.



LE MONT AVALANCHE SE REFAIT UNE BEAUTÉ!

La Société de Gestion du Mont Avalanche et la Municipalité de St-Adolphe d'Howard ont entrepris cet automne d'importants travaux de réfection au chalet principal et terrain skiable.



Entre-autres améliorations, les amateurs de glisse pourront bénéficier d'un système d'enneigement refait à neuf avec un système de tuyauterie haute pression ainsi que d'une nouvelle dameuse BR-350 qui assureront des conditions de pistes impeccables.

De son côté, le chalet sera réaménagé; le cuisine, la boutique, le bar et le service à la clientèle subissent actuellement une cure de rajeunissement afin de faire de chacune de vos visites, une expérience des plus agréables.

Une foule d'activités attendent encore une fois nos résidents, entre-autres, abonnements de saison gratuits pour les enfants de 17 ans et moins, cours de ski et programmes de compétition.

Bon hiver à tous!

LA PASSE DE SAISON GRATUITE POUR LES JEUNES DE SAINT-ADOLPHE AU MONT AVALANCHE EST DE RETOUR!

Suite au succès connu la saison dernière, avec 130 jeunes, la municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard annonce que les jeunes de 17 ans et moins pourront se procurer gratuitement leur passe de saison de ski au Mont Avalanche. Le tout grâce aux sommes recueillies lors du tournoi de golf 2011 du maire.

Pour être admissible, vous devez être résident permanent de Saint-Adolphe, étudiant inscrit et présenter le bulletin scolaire et une preuve de résidence (Hydro-Québec, Bell, permis de conduire du parent, etc.).

TARIFS JOURNALIERS

Catégories	Journée	Bloc 4h	10 billets journée	10 Billets Blocs 4h	*Vendredi lundi
Adulte (22-55)	30\$	27\$	250\$	220\$	15\$
Étudiant (13-21)	25\$	22\$	205\$	175\$	12\$
Enfant (6-12)	21\$	18\$	175\$	145\$	10\$
Jeune retraité (56-69)	25\$	22\$	205\$	175\$	12\$
Retraité (70 et +)	10\$	10\$	n.a.	n.a.	10\$
Bout de choux (5 et-)	6\$	6\$	n.a.	n.a.	6\$
*Bloc de 2 hr de 14h-16h	18\$	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
Tapis magique	6\$				
FAMILIAL 3	60\$				
FAMILIAL 4	80\$				

*Forfait familial: MAX 2 adultes, 2 enfants 12 ans et - résidant à la même adresse | *Sauf pour la période des fêtes et la semaine de relâche. Aucun jumelage de promotions. LES PRIX INCLUENT LES TAXES

CENTRE DE PLEIN AIR

1672, chemin du Village

Plus de 30 km de pistes de ski de fond et de raquette.

Pour connaître les activités du Centre de Plein Air pour l'hiver 2010-2011 consulter le site Internet de la ville au

www.pleinairstadolphe.com



PATINOIRE SUR LE LAC

Venez patiner sur le lac St-Joseph plus de 1 km de glace entretenue.



Patinez dans un décor enchanteur et profitez des plaisirs d'hiver avec les installations et le dôme où vous pourrez chausser vos patins et vous réchauffer.

NOUVEAUTÉ AUX PARENTS

À l'achat d'un programme de 10 semaines de cours de groupe et remontée (3-17 ans) (accès pour la journée complète la journée du cours)

SKIEZ 10 X POUR SEULEMENT 220\$

PRIVILÈGE DÉTENTEUR DE PASSE DE SAISON

Les détenteurs de passe de saison profite d'un tarif préférentiel sur les cours.

Entente intermunicipale



MRC DES PAYS D'EN HAUT

Une entente intermunicipale entre les municipalités de Morin-Heights, Piedmont, Saint-Adolphe-d'Howard, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs et Saint-Sauveur permet aux citoyens de ces six municipalités de s'inscrire aux activités offertes dans cette entente, sans tarification non-résident.

Modalités d'inscription

Suivre la procédure d'inscription de la municipalité qui offre l'activité de votre choix. Des preuves de résidence demeurent requises pour s'inscrire auprès de chacune des municipalités. Nous vous suggérons de consulter le site web ou de communiquer avec la municipalité concernée pour obtenir les procédures d'inscription, les dates, les horaires, les coûts et les places disponibles.

Modalités de remboursement

Les modalités de remboursement sont celles qui sont en vigueur dans la municipalité qui offre l'activité.

POUR INFORMATION

Municipalité de Morin-Heights :

450 226-3232, poste 111
www.morinheights.com

Municipalité de Piedmont :

450 227-1888, poste 223
www.municipalite.piedmont.qc.ca

Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard :

819 327-2626
www.stadolpghoward.qc.ca

Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs :

450 224-2675, poste 25
www.sadl.qc.ca

Ville de Sainte-Adèle :

450 229-9605, poste 244
www.ville.sainte-adele.qc.ca

Ville de Saint-Sauveur :

450 227-2669, poste 420
www.ville.saint-sauveur.qc.ca

ACTIVITÉS OFFERTES DANS L'ENTENTE

ADULTES

Afro danse : Saint-Sauveur
Aquarelle : Sainte-Anne-des-Lacs
Ballet (adoslescents-adultes) : Morin-Heights
Bridge (cours) : Saint-Sauveur
Cardio Flow : Morin-Heights
Danse écossaise : Morin-Heights
Espagnol (débutant et avancé) : Sainte-Adèle
Essentrics Pilates : Morin-Heights
Force et flexibilité (étirements) : Morin-Heights
Gymnastique douce : Piedmont
Mise en forme et mieux-être : Piedmont et Saint-Sauveur
Peinture (huile et acrylique) : Saint-Adolphe-d'Howard et Saint-Sauveur
Photo : Sainte-Anne-des-Lacs
Pilates : Piedmont
Tai-Chi chuan : Saint-Sauveur
Tam-Tam (initiation) : Saint-Sauveur
Vins (cours sur les) : Saint-Adolphe-d'Howard
Yoga-souplesse : Sainte-Adèle
Zumba gold : Saint-Adolphe-d'Howard

ENFANTS

Arts plastiques : Piedmont
Ballet : Morin-Heights
Chant et initiation au théâtre : Sainte-Adèle
Danse créative : Morin-Heights
Danse écossaise : Morin-Heights
Gardiens avertis : Saint-Adolphe-d'Howard
Judo : Saint-Sauveur
Patin et patinage artistique (extérieur) : Morin-Heights
Peinture acrylique : Sainte-Anne-des-Lacs
Peinture et création artistique : Saint-Sauveur
Zumbatomic : Saint-Adolphe-d'Howard

Ville de Sainte-Agathe - Nouveauté !!!



Nouveau : Les résidents de Saint-Adolphe-d'Howard ont également accès aux cours offerts par la Municipalité de Sainte-Agathe-des-Monts, au tarif résident. Consultez la programmation sur le site Internet www.ville.sainte-agathe-des-monts.qc.ca (cette entente n'inclut pas la natation, patin et hockey).

Le bulletin municipal saisonnier est publié par la Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard à 4,000 exemplaires et est distribué par la poste ou disponible à l'hôtel de ville, au bureau touristique et à la bibliothèque. Le bulletin est aussi disponible sur le site internet de la municipalité.

Coordination : Christian Schryburt Secrétariat, correction et recherche : Louise Lecompte, Mélissa Villeneuve et Marie-Josée Lavigne
Collaborateurs : Marie-Hélène Gagné, Julie Lafontaine, Marie-Christine Lespérance, Louis Croteau et le maire Réjean Gravel
Conception et imprimerie : Le Cabinet communications www.lecabinetcommunications.com

Par souci pour l'environnement le bulletin municipal est imprimé sur papier Enviro 100, contenant 100 % de fibres postconsommation certifié EcoLogo, procédé sans chlore, fabriqué à partir d'énergie biogaz.