



# Service récréotouristique

loisirs, culture et développement communautaire

## Inscription

12-13-14 septembre

au Centre récréatif de 17 h 20 h

# Programmation Automne 2011

## Activités et cours



### Zumbatomic

#### Enfants de 4 à 6 ans

Professeur : Stéphanie Morneau  
Horaire : Mardi de 18 h 15 à 19 h  
Début : 27 septembre au 15 novembre  
Durée : 8 semaines (45 minutes/cours)  
Coût : 40\$ et non résident  
\*inclus dans l'entente intermunicipale

**Contenu du cours :** Rythmes et chorégraphies inspirées des danses latines (Salsa, Merengue), hip hop et reggae ton.

### Zumbatomic

#### Enfants de 7 à 11 ans

Professeur : Stéphanie Morneau  
Horaire : Mardi de 19h15 à 20 h  
Début : 27 septembre au 15 novembre  
Durée : 8 semaines (45 minutes/cours)  
Coût : 40\$ et non résident  
\*inclus dans l'entente intermunicipale

**Contenu du cours :** Rythmes et chorégraphies inspirées des danses latines (Salsa, Merengue), hip hop et reggae ton.

### Piano

Professeur : Kathryn Mc Gratt  
Horaire : Mercredi de 17 h à 18 h  
samedi de 13 h à 14 h  
(cours de ½ heure)  
Début : 28 septembre et/ou samedi  
1<sup>er</sup> octobre au 17 décembre  
Durée : 10 semaines (congé les  
26 novembre et 10 décembre)  
Coût : 120 \$ résident  
130 \$ non résident



## PROGRAMMATION cours pour enfants

## PROGRAMMATION cours Parent-enfant

### Karaté

Professeur : Suzanne Harvey et  
Sylvain Savard  
Horaire : samedi 10 h 00 à 11 h 00  
mercredi 18 h 30 à 19 h 30  
Début : 17 septembre au 17 décembre  
Durée : 12 semaines (congé les  
29 octobre et 26 novembre)  
Coût : 80 \$\* pour les résidents  
135 \$ pour les non résidents  
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.



### Double-jeu (0 à 2 ans)

Professeur : Pays-d'en-Haut en forme  
Horaire : Lundi 1 fois par mois,  
9 h 30 à 11h30  
Début : 12 septembre 2011 au  
11 juin 2012  
Durée : 2 heures, 1 fois par mois  
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**  
\*Le début et l'horaire de cette activité est sujet à changements.

### Double-jeu (3 à 5 ans)

Professeur : Pays-d'en-Haut en forme  
Horaire : Samedi 1 fois par mois,  
9h30 à 11h30  
Début : 13 septembre 2011 au  
16 juin 2012  
Durée : 2 heures, 1 fois par mois  
Coût : 2\$ par cours



# PROGRAMMATION **cours**

## « jeunesse et adultes »

### Vitrail

Professeur : Normand Bernard  
Horaire : vendredi de 13 h à 16 h  
et/ou 18h30 à 21h30  
et/ou samedi de 9 h à 12 h  
Début : 23 septembre 2010  
Durée : 5 semaines  
Coût : 140 \$ (payable au professeur lors  
du 1<sup>er</sup> cours) + 10 \$ de frais  
d'inscription (payable à l'inscription.  
Le matériel et les instruments  
sont inclus.

**Initiation au vitrail :** Apprenez toute la magie du vitrail en réalisant vous même votre propre vitrail (méthode Tiffany).

**Cours avancé :** Vous réalisez votre projet (lampe, miroir, extérieur de porte...) pré-requis avoir déjà suivi un cours. **Pour information sur le contenu du cours : 819 327-2498**  
Cours de photos (débutant)



### Cours de photos

**Niveau :** Débutant  
Professeur : Denis Landry  
Horaire : Samedi de 9 h à 12 h  
Début : 24 septembre au 22 octobre  
Durée : 5 semaines  
Coût : 75 \$ résident et non résident  
(cours inclus dans l'entente intermunicipale)

**Contenu du cours :** Axé sur les bases du fonctionnement de l'appareil. Le manuel d'instruction de l'appareil photo est recommandé.

### Yoga

Professeur : Lisa Mc Lellan  
Horaire : Lundi de 17 h 30 à 18 h 45  
Début : 19 septembre au  
12 décembre  
(congé Action de grâces)  
Durée : 12 semaines  
Coût : 110 \$ résident  
120 \$ non résident

### Atelier rire sans raison (yoga de rire)



Animatrice : Céline Bergeron  
Horaire : mardi 18 h 30 à 19 h 30,  
45 minutes de rire  
15 minutes de relaxation  
Début : 27 septembre  
Durée : 6 semaines  
Coût : 60 \$ résident  
70 \$ non résident

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

### Peinture acrylique et huile (débutant et intermédiaire)

Professeur : Alain Neveu  
Horaire : jeudi de 18h à 20h  
Début : 29 septembre  
Durée : 9 semaines  
Coût : 145 \$ résident et non résident  
(cours inclus dans l'entente intermunicipale)

**Contenu du cours :** Pour communiquer avec le professeur écrivez à [neveuraquarelle@hotmail.com](mailto:neveuraquarelle@hotmail.com)



### Cours de Tango

Professeur : Michel Guay  
Horaire : Vendredi  
20 h 15 à 21 h 15  
Début : 23 septembre  
(pas de cours le 25 novembre)  
Durée : 10 semaines  
Coût : 100 \$ résident  
110 \$ non-résident



### Cours de ZUMBA

Professeur : Stéphanie Morneau  
Horaire : lundi de 18 h 30 à 19 h 30  
mercredi de 19 h 30 à 20 h 30  
(congé Action de grâces 10 octobre)  
Début : 26 septembre 2011  
Durée : 10 semaines  
Coût : 70 \$ lundi OU mercredi  
140 \$ lundi ET mercredi  
résident  
80 \$ lundi seulement  
et 150 \$ lundi ET mercredi  
non résident

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)



### ZUMBA gold (50 ans et plus, et femmes enceintes)

Professeur : Stéphanie Morneau  
Horaire : Vendredi de 9 h à 10 h  
Début : 23 septembre 2011  
(pas de cours le 28 octobre 2011)  
Durée : 10 semaines  
Coût : 70 \$ résident et non résident

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)

### DANSE LATINE Salsa Merengue Cha cha

Professeur : Michel Guay  
Horaire : Vendredi 19 h à 20 h  
Début : 23 septembre  
Durée : 10 semaines  
Coût : 100 \$ résident  
110 \$ non résident





## Conditionnement physique (50 ans et mieux)

Professeur : Lisa Mc Lellan  
 Horaire : Mardi de 11 h à 12 h  
 Début : 20 septembre  
 Durée : 12 semaines  
 Coût : 100 \$ résidents  
 110 \$ non résidents



# PROGRAMMATION cours pour adultes

## Cours sur les vins Partie 1 (18 ans et +)

Thèmes : Introduction, cépage blanc, cépage rouge  
 Sommelière : Rolande Caron  
 Horaire : Mercredi  
 28 septembre  
 5 et 12 octobre  
 19 h à 21 h 30  
 Durée : 3 semaines  
 Coût : 90 \$ résident et non résident  
 (cours inclus dans l'entente intermunicipale),



## Cours sur les vins Partie 2 (18 ans et +)

Thématique : À venir  
 Sommelière : Rolande Caron  
 Horaire : 2, 9 et 16 novembre  
 de 19 h à 21 h 30  
 Durée : 3 semaines  
 Coût : 90 \$ résident et non résident  
 (cours inclus dans l'entente intermunicipale)



## PROGRAMMATION activités pour tous

### Bingo

1<sup>er</sup> lundi du mois  
 10 h 30 à 16 h

### Badminton

Horaire : Lundi, mardi, jeudi  
 17 h à 19 h



### Animation jeunesse

Horaire : Mercredi et jeudi  
 19 h à 21 h  
 Vendredi  
 19 h à 22 h  
 Début : Mi-septembre

### Volleyball

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



## À SURVEILLER !

**INSCRIPTION LES 12-13-14 septembre  
 au Centre récréatif de 17 h à 20 h**

**Pour informations, communiquez avec**

le service récréotouristique au 819 327-262

[mclesperance@stadolphedhoward.qc.ca](mailto:mclesperance@stadolphedhoward.qc.ca) | [loisirs@stadolphedhoward.qc.ca](mailto:loisirs@stadolphedhoward.qc.ca)

## Modalités d'inscription et de remboursement

Suivre la procédure d'inscription de la municipalité qui offre l'activité de votre choix. Une preuve de résidence est requise 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. Les modalités de remboursement sont celles qui sont en vigueur dans la municipalité qui offre l'activité.

## BLOC-NOTE

### Contrôle animalier sur le territoire

Le service de contrôle animalier est assuré par le Service de Protection Canine des Monts. Si vous désirez signaler un problème relativement à un animal errant, retrouver votre animal, en adopter un ou pour vous procurer un médaillon, n'hésitez pas à communiquer avec les agents du SPCM au numéro suivant : 450 227-2768. À noter que le médaillon est obligatoire pour les chiens. Vous pouvez également vous procurer le médaillon au dépanneur Boni-soir/Ultramar et chez Igor Bouffe.

### Entretien de votre cheminée

N'oubliez pas qu'il est important de procéder au ramonage ainsi qu'à la vérification de votre cheminée, et ce, à chaque année. Si vous faites un usage intensif, il y aura lieu de procéder à plus d'un ramonage afin d'éviter toute problématique. Malheureusement trop souvent oublié, le ramonage permet d'enlever toute accumulation de créosote sur les parois de la cheminée et ainsi faciliter la combustion et éviter un feu de cheminée...



9

# Entente intermunicipale

## NOUVEAU ! VILLE DE SAINTE-AGATHE

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](http://www.ville.sainte-agathe-des-monts.qc.ca) (cette entente n'inclut pas la natation, patin et hockey).

### Sortie spéciale au Jardin Botanique avec Ste-Agathe

Visite culturelle au Jardin Botanique et Insectarium de Montréal, en autocar de luxe. De plus, visite libre des serres et citrouilles ainsi que la magie de lanternes.

**Date :** Jeudi, 20 octobre

**Heure :** Départ à 9 h de Sainte-Agathe (Place Lagny)

Départ à 9 h 20 de Val-David

**Retour :** Départ de Montréal à 15 h

**Coût :** 35\$ (transport et admission)

**\* Places limitées, réservez tôt !**



## \*ENTENTE INTERMUNICIPALE

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 aucune tarification non résident.



## ACTIVITÉS OFFERTES DANS L'ENTENTE

### Adultes

Alimentation énergisante .....SADL  
Aquarelle .....Sainte-Anne-des-Lacs  
Ballet (adoslescents-adultes) .Morin-Heights  
Bridge (cours) .....Saint-Sauveur  
Chant chorale .....Sainte-Anne-des-Lacs  
Danse afro-jazz .....Saint-Sauveur  
Danse écossaise .....Morin-Heights  
Espagnol .....Sainte-Adèle  
Gymnastique douce .....Piedmont  
Tam-tam africain .....Saint-Sauveur  
Yoga Pilates .....Sainte-Adèle  
Mise en forme et mieux-être .....Piedmont  
Saint-Sauveur

Peinture acrylique .Saint-Adolphe-d'Howard  
Peinture (huile et acrylique) .Saint-Sauveur  
Pilates .....Piedmont  
Photo .....Saint-Adolphe-d'Howard  
Sainte-Anne-des-Lacs  
Tam-tam africain .....Saint-Sauveur  
Yoga Pilates .....Sainte-Adèle  
T'ai-Chi chuan .....Sainte-Adèle  
Zumba gold .....Saint-Adolphe-d'Howard  
Vins (cours sur les) .Saint-Adolphe-d'Howard

### Enfants

Arts plastiques .....Piedmont  
Danse écossaise .....Morin-Heights  
Ballet .....Morin-Heights  
Gardiens avertis .....Morin-Heights  
(cours bilingue), Sainte-Adèle et Saint-Sauveur  
Chant, théâtre et impro .....Sainte-Adèle  
Cheerleading .....Sainte-Anne-des-Lacs  
Judo .....Saint-Sauveur  
Danse créative .....Morin-Heights  
Zumbatonic .....Saint-Adolphe-d'Howard

### Parent-enfant

Psychomotricité. . . . .Saint-Adolphe-d'Howard

## POUR INFORMATION

Municipalité de Morin-Heights : .....	(450) 226-3232	poste 111 .....	<a href="http://www.morinheights.com">www.morinheights.com</a>
Municipalité de Piedmont : .....	(450) 227-1888	poste 223 .....	<a href="http://www.municipalite.piedmont.qc.ca">www.municipalite.piedmont.qc.ca</a>
Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard : .....	(819) 327-2626	.....	<a href="http://www.stadolpheedhoward.qc.ca">www.stadolpheedhoward.qc.ca</a>
Ville de Sainte-Adèle : .....	(450) 229-9605	poste 24254 .....	<a href="http://www.ville.sainte-adele.qc.ca">www.ville.sainte-adele.qc.ca</a>
Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs : .....	(450) 224-2675	poste 25 .....	<a href="http://www.sadl.qc.ca">www.sadl.qc.ca</a>
Ville de Saint-Sauveur : .....	(450) 227-2669	poste 420 .....	<a href="http://www.ville.saint-sauveur.qc.ca">www.ville.saint-sauveur.qc.ca</a>

