

INSCRIPTIONS AU CENTRE RÉCRÉATIF (110, RUE DU COLLÈGE)

Du lundi au jeudi 27 au 31 août de 8h30 à 16h ; Du mardi au jeudi 4 au 6 septembre de 8h30 à 19h

ENFANTS

COURS D'ARTS (5-12 ans) **Dimanche 9h30 à 10h30, 7 oct. au 11 nov.** (6 cours), salle 1, **85\$ (95\$ non-résident)**

Par Kim Durocher. Exploration de techniques d'art visuel inspirées d'artistes reconnus. Aquarelle, acrylique, etc. Info : info@kimdurocher.com

INITIATION À LA COMÉDIE MUSICALE **Jeudi 18h30 à 19h30, 13 sept. au 18 oct.** (6 cours), salle 4, **90\$ (100\$ non-résident)**

Par Valérie Arsenault. Apprentissages des compétences de la comédie musicale : le chant, la danse et le théâtre. Info. : valbonvent@gmail.com

INITIATION AU KARATÉ (4-7 ans) **Mardi et jeudi 17h15 à 18h15, 11 sept. au 29 nov.** (24 cours), salle 4, **125\$ (135\$ non-résident)**

Par Karinne Papineau. Apprentissage des techniques de base du karaté tout en s'amusant. Info : karinsourire@yahoo.fr | 819-327-3988

PIANO Horaire sur rendez-vous avec le professeur, à partir du 6 oct. au 8 déc. Salle 3, **Cours privé : 30\$/cours (40\$ non-résident).****Cours en duo : 40\$/cours (50\$ non-résident).** Par Susye Bernier. Info : susyebnier@hotmail.com**YOGA LÉGENDE** (5-12 ans) **22 sept. et 3 nov. 13h30 à 14h15 | 14 oct. et 2 déc. 11h à 11h45** (4 rencontres), **40\$ (50\$ non-résident)****ou 15\$ pa rencontre. Inscription avant le 7 septembre.** Présence d'un parent requise. Par Camille Proulx. Info : 819-217-9642

PARENTS / ENFANTS

KARATÉ **Mer. 18h30 à 19h30 et sam. 10h à 11h, 8 sept. au 5 déc.** (24 cours - Congé 31 oct. et 24 nov.) **135\$ (145\$ non-résident).** Par S. Harvey (2^e Dan)et S. Savard (2^e Dan). Cotisation de l'association (30\$ enf., 35\$ ad.). Kimono non inclus. Admissible à la politique jeunesse active. savardsy@csc-scc-gc.ca

ADULTES

ATELIER SUR LES VINS **Lundi 19h à 20h, 12 nov. au 10 déc.** (5 cours), salle 1, **130\$ (140\$ non-résident).** Par Lise Trépanier: andrelisa@bell.net**ESPAGNOL** **Débutant :** Mer. 18h à 19h15, 26 sept. au 12 déc. **Intermédiaire :** Mer. 19h15 à 20h30, 26 sept. au 12 déc. **Conversation:** Jeu. 19h15 à 20h30, 27 sept. au 13 déc. (12 sem.), salle 1, **110\$ (120\$ non-résident).** Par Monica Guzman. Livre aux frais du participant. Info : monicaguzca@hotmail.com**COURS DE VITRAIL** **Ven. 18h30 à 21h30 ou sam. 13h à 16h, 7 sept. au 6 oct.** (5 sem.), salle 1, **150\$ (160\$ non-résident)**

Par Normand Bernard. Matériel et instruments inclus. Info : 819-327-2498

****QI GONG** **Mardi 19h15 à 20h30, 11 sept. au 27 nov.** (12 sem.), salle 1, **75\$.** Par Martine Vézina. Harmonie corps/esprit. Info : 819 774-3340**YOGA** **Lundi 17h30 à 18h45, 10 sept. au 3 déc.** (12 sem. Congé 8 oct.), gymnase, **145\$ (155\$ non-résident).** Par Lisa McLellan : lisamclellan07@gmail.com****KUNDALINI YOGA** **Jeudi 19h à 20h15, 27 sept. au 13 déc.** (12 sem.), salle 1, **120\$.** Par Sylvie Charbonneau : info@centre-eauvie.com

50 ANS ET MIEUX

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE **Jeudi 9h à 10h, 20 sept. au 6 déc.** Gymnase, **125\$ (135\$ non-résident)** Par Lisa McLellan : lisamclellan07@gmail.com****SOUPLESSE, FORCE ET MOBILITÉ** **Mer. 13h45 à 15h, 26 sept. au 12 déc,** salle 1, **95\$.** Par Camille Proulx : 819 217-9642****VINI YOGA** **Vendredi 10h à 11h15, 14 sept. au 7 déc** (congé 23 nov.), salle 4, **75\$.** Par Marjolaine Richard. Info : marjo.richard@sympatico.ca****TAIJIFIT** (Flow) **Jeudi 10h45 à 11h45, 13 sept. au 29 nov.** Salle 4, **87\$.** Par Claire Valiquette. Info : claire_v@cgocable.ca****ESSETRICS EN DOUCEUR** **Mardi 10h45 à 11h45, 11 sept. au 27 nov.** Salle 4, **87\$.** Par Claire Valiquette : claire_v@cgocable.ca**COURS DE L'UTA** **Merc. 13h30 à 16h, 26 sept. au 14 nov.** Salle 4, **87\$.** Panorama de la littérature des femmes francophones d'ici et d'ailleurs, où Carole Lamoureux présentera ses conférences. Inscriptions: www.usherbrooke.ca/uta/laurentides ou le 6 sept., de 13h30 à 16h à la Gare de Piedmont.

65 ANS ET MIEUX

****TAP CLAP CARDIO** **Lundi 15h30 à 16h30, 10 sept. au 3 déc** (congé 8 oct.), salle 4, **70\$.** Par Lisa McLellan : lisamclellan07@gmail.com**CONDITIONNEMENT PHYSIQUE** **Mer. 9h à 10h, 19 sept. au 5 déc.** Gymnase, **125\$ (135\$ non-résident).** Par Lisa McLellan: lisamclellan07@gmail.com**YOGA SUR CHAISE** **Mardi. 13h30 à 14h30, 11 sept. au 27 nov.** Salle 4, **70\$ (80\$ non-résident).** Par Mélanie Bourget

PROCÉDURES D'INSCRIPTION AUX COURS

Les inscriptions doivent être faites durant les journées d'inscription, en personne, au Centre récréatif (110, rue du Collège). Des frais d'administration de 10\$ sont exigés lorsqu'une inscription est faite après les périodes d'inscription. Les personnes inscrites après les dates d'inscription devront payer des frais de 10% au prorata des cours restants, en plus de frais d'administration.

PAIEMENT: Paiement direct (seulement carte débit) au bureau des loisirs. Aucun paiement ne peut être perçu par les professeurs.

REMBOURSEMENT: Sur présentation d'une preuve médicale. Le remboursement sera fait au prorata des cours à venir (les frais d'administration ne sont pas remboursés). Un nombre de participants est requis pour débiter un cours. La municipalité se réserve le droit d'annuler ou de modifier une activité ou un cours.

ACTIVITÉS LIBRES

10 septembre au 13 décembre au Centre récréatif (Horaire sujet à changement)

PING PONG

Lundi 9h à 12h
Mercredi 9h à 12h
Salle 1 et 4

BADMINTON

Lundi et vendredi 13h à 15h
Mardi et jeudi 17h à 19h
Mercredi 10h à 12h - 13h à 15h
Gymnase

VOLLEYBALL

Mardi 19h30 à 21h30
Gymnase

POLITIQUE « JEUNESSE ACTIVE »

Ce programme a pour objectif de permettre aux jeunes de Saint-Adolphe de s'inscrire à des activités sportives et culturelles qui ne sont pas offertes sur le territoire de Saint-Adolphe-d'Howard. Il permet de rembourser en partie les frais d'inscription jusqu'à concurrence de 120\$ par année.

ENTENTE INTERMUNICIPALE DE LA 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, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et Saint-Sauveur permet aux citoyens de ces sept municipalités de s'inscrire aux activités offertes dans cette entente sans tarification non-résident. Pour plus de détails sur les modalités d'inscription à une activité offerte par une autre municipalité que la vôtre, contactez la municipalité concernée :

Municipalité de Morin-Heights

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

Municipalité de Piedmont

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

Ville de Sainte-Adèle

450 229-2921, poste 244
www.ville.sainte-adele.qc.ca

Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs

450 224-2675, poste 225
www.sadl.qc.ca

Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

450 228-2543, poste 221
www.lacmasson.com

Ville de Saint-Sauveur

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

ACTIVITÉS OFFERTES DANS L'ENTENTE INTERMUNICIPALE

ADULTES

Atelier culinaire : Sainte-Adèle
Atelier d'écriture (tous les niveaux) : Sainte-Adèle
Atelier confection de chocolat d'Halloween : Ste-Marguerite-du-lac-Masson
Cardio box : Saint-Sauveur
Centre de conditionnement physique : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Chant (leçon individuelle) : Saint-Sauveur
Danse contemporaine (17 ans et +) : Morin-Heights
Danse gitane : Piedmont et Morin-Heights
Danse orientale baladi : Piedmont et Morin-Heights
Développer votre potentiel créateur : Morin-Heights
Entraînement Circuit en plein air : Piedmont
Espagnol (débutant 1, intermédiaire 1 et 2) : Sainte-Adèle
Espagnol débutant niveau 1 : Morin-Heights
Gym Douce : Piedmont
Introduction au yoga adapté sur chaise : Morin-Heights
La vie Ô fit HIIT : Sainte-Anne-des-Lacs
Méditation : Sainte-Marguerite-du-lac-Masson
Mise en force et mieux-être : Piedmont
Musclez vos méninges : Sainte-Adèle
Peinture et créativité : Morin-Heights et Sainte-Adèle
Piano (leçon individuelle) : Saint-Sauveur
Pleine conscience : Saint-Sauveur
Qi Gong : Sainte-Adèle
Raffermissement Express : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Tai Chi (style Yang et stule Wù) - Sainte-Adèle
Vinyasa yoga : Morin-Heights
Yoga et méditation : Morin-Heights
Yoga pour tous : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Yoga thérapeutique : Saint-Sauveur
Yoga 50+ : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Zumba : Sainte-Anne-des-Lacs

JEUNES

ABC du sport (4-6 ans) : Saint-Sauveur
Atelier confection de chocolat d'Halloween : Ste-Marguerite-du-lac-Masson
Auto-défense : Sainte-Adèle
Cardio boxe : Saint-Sauveur
Chant (leçon individuelle) : Saint-Sauveur
Danse contemporaine : Sainte-Adèle
Danse créative (3-5 ans) : Sainte-Adèle
Danse écossaise (6 ans et +) : Morin-Heights
Danse Hip-Hop (9-13 ans) : Sainte-Adèle
Escrime (8-16 ans) : Saint-Sauveur
Gardien averti bilingue (11-15 ans) : Morin-Heights
Hockey cosom : Sainte-Adèle et Ste-Marguerite-du-lac-Masson
Judo (6-15 ans) : Saint-Sauveur
Karaté : Sainte-Adèle
Maquillage de fantaisie (8 ans et plus) : Saint-Sauveur
Piano (leçon individuelle) : Saint-Sauveur
Prêts à rester seuls bilingue (9-13 ans) : Morin-Heights
Univers Shelton - activité éclair (5-15 ans) : Sainte-Anne-des-Lacs

PARENTS-ENFANTS

Atelier confection de chocolat d'Halloween : Ste-Marguerite-du-lac-Masson
Décoration de citrouille : Sainte-Adèle
Découverte du terroir par atelier #16 - activité éclair (14 +) : Ste-Anne-des-Lacs
Formation de super héros : Sainte-Adèle
Fabrication d'un calendrier de l'avent (familial 4 ans et +) : Saint-Sauveur
Maquillage d'Halloween (familial 4 ans et +) : Saint-Sauveur
Sociaux jeux - activité éclair (3 ans et +) : Sainte-Anne-des-Lacs
Atelier culinaire spécial Halloween (2-8 ans) : Sainte-Adèle
ABC du sport (2-3 ans et 3-4 ans) : Saint-Sauveur
Formation «Je me garde seul» (8-12 ans) : Sainte-Adèle