

PROGRAMMATION DES COURS - HIVER 2019

SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD



INSCRIPTIONS AU CENTRE RÉCRÉATIF (110, RUE DU COLLÈGE)

du 26 au 29 novembre de 8h30 à 16h30 ; du 3 au 21 décembre de 8h30 à 16h ; du 7 au 9 janvier de 8h30 à 16h30

ENFANTS

***ART, SAMEDI DE CRÉER** Jouer avec les couleurs - sam. 26 jan. 9h à 10h (3-5 ans, parents-enfants) | Initiation à l'aquarelle - sam. 10h30 à 11h30 (6-12 ans). Jouer avec les textures - sam. 23 fév. 9h à 10h (3-5 ans, parents-enfants) | Initiation au modelage - sam. 10h30 à 11h30 (6-12 ans). Ateliers de 60 minutes avec Kim Durocher, info@kimdurocher.com | 15\$ résident et non-résident

***INITIATION À LA COMÉDIE MUSICALE** (8-12 ans), dimanche 13 et 20 janvier 9h30 à 10h30. Ateliers de 60 minutes avec Valérie Arsenault, participante à La Voix VI, valbonvent@gmail.com | 15\$ résident et non-résident

***YOGA, SAMEDI DE BOUGER** Posture de Yoga et récit d'une légende inuite «Sedna la déesse de la mer», sam. 19 jan. 9h à 10h (0-5 ans, parents-enfants), 10h30 à 11h30 (6-12 ans) | «L'aventure en montagne des animaux», histoire, yoga et jeux variés, sam. 16 fév. 9h à 10h (0-5 ans, parents-enfants), 10h30 à 11h30 (6-12ans). Ateliers de 60 minutes avec Camille Proulx, yogaclassique@gmail.com | 10\$ résident et non-résident

ADULTES

KARATÉ Mer. 18h30 à 19h30 et sam. 10h à 11h, 12 janv. au 6 avril (congé 2 fév.). Par S.Harvey (2^e Dan) et S.Savard (3^e Dan), sysavard@hotmail.com Cotisation annuelle de l'association (35\$ adulte, 30\$ enfant). Kimono non inclus. Inclus dans la politique "jeunesse active" | 135\$ (145\$ non-résident)

ESPAGNOL Débutant - mer. 17h30 à 19h30, Intermédiaire - mer. 19h30 à 21h30, 16 jan. au 20 mars. Par Monica Guzman, monicaguzca@hotmail.com Livre au frais du participant | 150\$ (160\$ non-résident).

***YOGA** Débutant - lun. 16h15 à 17h30, 14 jan. au 1^{er} avril. Respiration, intégration corps/esprit, détente. Par Josée Goyette, joseegoy@hotmail.com | 145\$ résident et non-résident.

YOGA Hatha Yoga - lun. 17h30 à 18h45, 14 jan. au 1^{er} avril. Respiration, intégration corps/esprit, détente. Par Josée Goyette, joseegoy@hotmail.com | 145\$ (155\$ non-résident)

ANGLAIS Débutant - mer. 18h15 à 19h45, 16 jan. au 3 avril (congé 6 mars). Par Mérédith Marshall, meredithmarshall@me.com | 145\$ (155\$ non-résident)

***KUNDALINI YOGA** Jeu. 19h à 20h15, 17 jan. au 4^{er} avril. Techniques de respiration, de mouvements, de relaxation et de méditation. Par Sylvie Charbonneau, info@centre-eauvie.com | 120\$ résident et non-résident.

50 ANS ET MIEUX

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE Jeu. 10h15 à 11h15, 24 jan au 4 avril. Amélioration de la posture, de l'équilibre, de la force et de la coordination. Par Mélanie Bourget, 450 504-8849 | 115\$ (125\$ non-résident)

***SOUPLESSE, FORCE ET MOBILITÉ** Mer. 13h30 à 14h45, 16 jan. au 3 avril. Étirements, respiration et relaxation. Par Camille Proulx, yogaclassique@gmail.com | 95\$ résident et non-résident

***YOGA SUR CHAISE** Lun. 13h30 à 14h30, 21 jan. au 1^{er} avril. Remise en forme tout en douceur et progression à son propre rythme. Par Mélanie Bourget, 450 504-8849 | 75\$ résident et non-résident

***VINI YOGA** Ven. 10h à 11h15, 18 jan. au 5 avril. Postures et techniques de respiration et de relaxation. Par Marjolaine Richard, marjo.richard@sympatico.ca | 75\$ résident et non-résident.

***TAIJIFIT (Flow)** Jeu. 10h45 à 11h45, 31 jan. au 4 avril. Mouvements de tai chi enchaînés sous forme de chorégraphie. Mieux-être, détente profonde. Par Claire Valiquette, valiquette.claire@gmail.com | 75\$ résident et non-résident

***ESSENTRICS EN DOUCEUR** Mar. 10h45 à 11h45, 29 jan. au 2 avril. Exercices inspirés de la danse et de la physiothérapie. Par Claire Valiquette, valiquette.claire@gmail.com | 75\$ résident et non-résident

UNIVERSITÉ DU 3^e ÂGE

UTA « LE VOYAGE DU MÉDICAMENT: D'OÙ IL VIENT, OÙ IL VA, COMMENT ÇA MARCHE ? » Mer. 13h30 à 16h, 30 jan. au 20 fév. Par Patrice Hidgen. Inscription : www.usherbrooke.ca/uta/laurentides ou le 10 jan. à la Gare de Piedmont (13h30 à 16h). Info: 819 327-5164

65 ANS ET MIEUX

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE Jeu. 9h à 10h, 24 jan. au 4 avril. Amélioration de la posture, de l'équilibre, de la force et de la coordination. Par Mélanie Bourget, 450 504-8849 | 115\$ (125\$ non-résident)

* Cours inclus dans l'entente intermunicipale

DU 14 JANVIER AU 5 AVRIL 2019

ACTIVITÉS LIBRES POUR ADULTES

BADMINTON
Lun. 13h à 15h
Mar. et jeu. 17h à 19h
Mer. 10h à 12h | 13h à 15h
Ven. 13h à 15h

PICKLEBALL
NOUVEAU !
Mer. 10h à 12h
Démonstration le mer. 16 janvier

SCRABBLE
avec Hélène Massie
819 327-3166
Mer. 13h à 15h

VOLLEYBALL
Mar. 19h30 à 21h30

PING PONG
Lun. et merc. 9h à 12h

HOCKEY COSOM
NOUVEAU !
Jeu. 19h15 à 21h15
Avec Philippe Lanthier
819 325-2033
desrochersm@outlook.com

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, en plus d'une pénalité calculée au prorata des cours à venir.

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

REMBOURSEMENT : Sur présentation d'une preuve médicale. Remboursement partiel, au prorata des cours à venir. Un nombre minimal de participants est requis pour débiter un cours. La municipalité se réserve le droit de modifier ou d'annuler une activité ou un cours.

INFORMATION : 819 327-2626 - loisirs@stah.ca

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 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 132
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 de confection artisanale de chocolat : Sainte-Marguerite
Centre de conditionnement physique : Sainte-Marguerite
Chorale : Sainte-Anne-des-Lacs
Comment utiliser son iPad : Sainte-Anne-des-Lacs
Conversation anglaise : Sainte-Anne-des-Lacs
Danse contemporaine (17 ans et +) : Morin-Heights
Danse gitane : Piedmont
Danse orientale (baladi) : Piedmont
Détente et méditation : Sainte-Anne-des-Lacs
Entraînement de boxe olympique : Saint-Sauveur
Entraînement Circuit en plein air : Piedmont
Espagnol (tous les niveaux) : Sainte-Adèle
Espagnol débutant niveau 1 et 2 : Morin-Heights
Essentrics : Morin-Heights
Essentrics en douceur : Morin-Heights et Saint-Adolphe-d'Howard
Gym douce plus : Piedmont
Introduction à la photographie : Morin-Heights
Judo : Saint-Sauveur
Leçon individuelle de piano ou de chant : Saint-Sauveur
Méditation : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Mise en forme et mieux-être : Piedmont
Musclez vos méninges : Sainte-Adèle
Peinture et créativité : Morin-Heights et Saint-Adèle
Pleine conscience : Saint-Sauveur
Qi Gong : Sainte-Adèle
Raffermissment express : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Raquette et yoga : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Tai Chi (style Yang et style Wu) : Sainte-Adèle

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

Atelier de confection artisanale de chocolat : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Auto-défense : Sainte-Adèle
Chorale : Sainte-Anne-des-Lacs
Danse contemporaine : Sainte-Adèle
Danse créative (3-5 ans) : Sainte-Adèle
Danse de la fée (3-5 ans) : Sainte-Adèle
Danse écossaise (6 ans et +) : Morin-Heights
Danse Hip-Hop Élite (9-13 ans) : Sainte-Adèle
Entraînement de boxe olympique : Saint-Sauveur
Hockey cosom : Sainte-Adèle
Judo : Saint-Sauveur
Leçon individuelle de piano ou de chant : Saint-Sauveur

PARENTS-ENFANTS

Atelier de confection artisanale de chocolat : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Atelier de fabrication de capteurs de rêves : Saint-Sauveur
Atelier de confection de biscuits : Saint-Sauveur
Initiation au patinage (2-3 ans, 4-5 ans, 6-7 ans) : Sainte-Adèle
Yoga : Saint-Adolphe-d'Howard et Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

SERVICE RÉCRÉOTOURISTIQUE
819 327-2626 | loisirs@stah.ca

