

PROGRAMMATION DES COURS - HIVER 2018

INSCRIPTIONS AU CENTRE RÉCRÉATIF (110, RUE DU COLLÈGE)

du 27 au 30 novembre de 8h30 à 19h ; du 11 au 15 décembre de 8h30 à 16h30 ; du 18 au 22 décembre de 8h30 à 16h30 et du 8 au 11 janvier de 8h30 à 16h30.

PARENTS / ENFANTS

****KARATÉ** Mercredi 18h30 à 19h30 et samedi 10h à 11h, 17 janv. au 14 avril (12 sem. | congé 3 et 17 fév.). Gymnase, 135\$ (145\$ non-résident)
Par Suzanne Harvey (2^e Dan) et Sylvain Savard (2^e Dan). Cotisation annuelle de l'association (35\$ adulte, 30\$ enfant). Kimono non inclus.
(Cours inclus dans la politique "jeunesse active")

ADULTES

ATELIER CONNAISSANCE DE SOI Lundi 19h à 20h30, 15 janv. au 26 mars (10 sem. | congé 5 mars), salle 1, 85\$ (95\$ non-résident)
Par Violaine Guérin, intervenante. cpbat@gmail.com

ESPAGNOL (Débutant) Mercredi 18h à 19h15, 17 janv au 28 fév. (7 sem.), salle 3, 65\$ (75\$ non-résident). Par Monica Guzman. Livre au frais du participant.

ESPAGNOL (Intermédiaire) Mercredi 19h15 à 20h30, 17 janv au 28 fév. (7 sem.), salle 3, 65\$ (75\$ non-résident).
Par Monica Guzman. Pour approfondir les connaissances et la conjugaison. Livre aux frais du participant.

ESPAGNOL (Conversation) Mercredi 20h30 à 21h45, du 17 janv. au 28 fév. (7 sem.), salle 3. 65\$ (75\$ non-résident). Par Monica Guzman. Cours avancé.

****QI GONG** Mercredi 19h à 20h15, 17 janv. au 4 avril (12 sem.), salle 4, 75\$ résident et non-résident.
Par Martine Vézina. Discipline énergétique globale, pour l'harmonie corps/esprit. Info: 819 774-3340.

YOGA Lundi 17h30 à 18h45, 15 janv. au 26 mars (11 sem.), gymnase, 135\$ (145\$ non-résident)
Par Lisa McLellan. Hatha Yoga, axé sur la respiration, l'intégration corps/esprit et la détente profonde. Info: lisamclellan07@gmail.com.

****KUNDALINI YOGA** Jeudi 19h à 20h15, 18 janv. au 5 avril (12 sem.), salle 4, 120\$ résident et non-résident
Par Sylvie Charbonneau. Yoga qui agit sur les divers plans de l'humain à l'aide de différentes techniques.

DÉFI PERTE DE POIDS Lundi 19h à 20h, 15 janv. au 19 mars (10 sem.), salle 4, 45\$ (55\$ non-résident)
Par Catherine Thoueille. Atteindre ses objectifs de perte de poids grâce à une formation sur la nutrition appropriée. Info: 514 891-9743

50 ANS ET MIEUX

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE Jeudi 9h à 10h, 18 janv. au 29 mars (11 sem.), gymnase, 115\$ (125\$ non-résident)
Par Lisa McLellan. Info: lisamclellan07@gmail.com

ATELIER CONNAISSANCE DE SOI Mardi 13h30 à 15h, 16 janv. au 3 avril (10 sem. | congé 20 fév. et 6 mars), salle 4, 85\$ (95\$ non-résident).
Par Violaine Guérin, intervenante. cpbat@gmail.com.

****VINI YOGA** Vendredi 10h à 11h15, 19 janv. au 13 avril (12 sem. | congé de Pâques le 30 mars), salle 4, 75\$ résident et non-résident.
Par Marjolaine Richard.

****ATELIER DE SCULPTURE** Jeudi 9h30 à 11h30, 18 janv. au 22 fév. (6 sem.), salle1, 75\$ résident et non-résident
Par Maud Palmaerts. Matériel au frais du participant : 20\$.

****TAIJIFIT (Flow)** Jeudi 10h45 à 11h45, 18 janv. au 1^{er} mars (6 sem. | congé 1^{er} fév.), salle 4, 40\$ résident et non-résident
Par Claire Valiquette. Mouvements de tai chi enchaînés sous forme de chorégraphie. Mieux-être, détente profonde.

****ESSETRICS EN DOUCEUR** Mardi 10h45 à 11h45, 16 janv. au 27 fév. (6 sem. | congé 30 janv.), salle 4, 40\$ résident et non-résident
Par Claire Valiquette. Exercices inspirés de la danse et de la physiothérapie.

65 ANS ET MIEUX

****TAP CLAP CARDIO** Lundi 15h30 à 16h30, 15 janv. au 26 mars (11 sem.), salle 4, 65\$ résident et non-résident
Par Lisa McLellan. Permet aux gens souffrant de divers maux physiques de s'activer tout en ayant du plaisir. Info : lisamclellan07@gmail.com

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE Mercredi 9h à 10h, 17 janv. au 28 mars (11 sem.), gymnase, 115\$ (125\$ non-résident)
Par Lisa McLellan. Info: lisamclellan07@gmail.com

UNIVERSITÉ DU 3^E ÂGE

UTA « CATASTROPHE NATURELLES : VRAIMENT PIRE QU'AVANT ? » Mercredi 13h30 à 16h, 7 au 28 mars (4 sem.), salle 4.
Inscription : www.usherbrooke.ca/uta/laurentides ou le 11 janvier à la Gare de Piedmont. Info: 819 327-5164

**** Cours inclus dans l'entente intermunicipale**

DU 15 JANVIER AU 14 AVRIL 2018

ACTIVITÉS LIBRES POUR ADULTES

BASKETBALL

Lundi 19h15 à 21h15
Gymnase

BADMINTON

Mardi et jeudi 17h à 19h
Mercredi 10h à 12h - Gymnase

VOLLEYBALL

Mardi 19h30 à 21h30
Gymnase

PING-PONG

Mercredi 9h à 12h
Salle 1 et salle 4

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@stadolphedhoward.qc.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 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 de confection artisanale de chocolat : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Cardio Fit Pilates : Piedmont
Chant (leçon individuelle) : Saint-Sauveur
Centre de conditionnement physique : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Danse gitane : Piedmont et Morin-Heights
Danse orientale (baladi) : Piedmont et Morin-Heights
Espagnol (débutant 1 et 2) : Sainte-Anne-des-Lacs
Espagnol (débutant 1, intermédiaire 1 et 2) : Sainte-Adèle
Essentrics : Morin-Heights
Forme plus : Piedmont
Maquillage de fantaisie : Saint-Sauveur
Mise en forme et mieux-être : Piedmont et Saint-Sauveur
Peinture et créativité : Morin-Heights et Sainte-Adèle
Photographie numérique : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Piano (leçon individuelle) : Saint-Sauveur
Qi Gong : Saint-Adolphe-d'Howard et Sainte-Adèle
Raffermissement Express : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Raquette et yoga : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Tricot : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Yoga et méditation : Morin-Heights
Yoga pour tous : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Yoga thérapeutique : Saint-Sauveur
Yoga 50+ : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

JEUNES

ABC du sport (4-6 ans) : Saint-Sauveur
Chant (leçon individuelle) : Saint-Sauveur
Club des p'tits kagourous (4-6 ans) : Sainte-Adèle
Danse créative (3-5 ans) : Sainte-Adèle
Danse écossaise (6 ans et plus) : Morin-Heights
Danse Hip-Hop Élite (9 à 13 ans) : Sainte-Adèle
Gardien averti : Saint-Sauveur
Initiation aux arts du cirque (5-6 ans et 5 à 12 ans) : Saint-Sauveur
Initiation au patin (2 à 3 ans, 4 à 5 ans et 6 à 7 ans) : Sainte-Adèle
Jeu d'acteur (6 à 8 ans et 9 à 14 ans) : Saint-Sauveur
Judo : Saint-Sauveur
Karaté : Saint-Sauveur
Katag (6-12 ans) : Sainte-Adèle
Maquillage de fantaisie (8 ans et plus) : Saint-Sauveur
Peinture et créativité (7ans et plus) : Morin-Heights
Piano (leçon individuelle) : Saint-Sauveur
Prêts à rester seuls (9-13 ans) : Morin-Heights (cours bilingue)
Science en fête : Sainte-Adèle

PARENTS-ENFANTS

ABC du sport (2- 3 ans et 3-4 ans) : Saint-Sauveur
Atelier culinaire spécial St-Valentin (2-8 ans) : Sainte-Adèle
Atelier de confection artisanale de chocolat : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Danse (1-2 ans) : Sainte-Adèle