

PROGRAMMATION À CONSERVER

CAHIER

# LOISIRS

A U T O M N E 2 0 2 0



ON **M** LES  
LOISIRS!

VILLE DE  
MIRABEL 

[mirabel.ca](http://mirabel.ca)

# ⋮ Inscription aux activités de loisirs

## Pour les résidents

### PAR INTERNET SEULEMENT :

Du mardi 8 septembre, 9 h, au lundi 14 septembre, 16 h 30.

## Pour les non-résidents

### PAR INTERNET SEULEMENT :

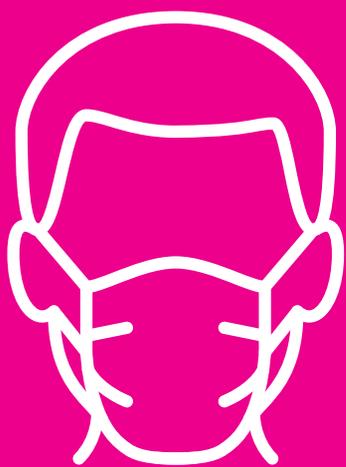
Le lundi 14 septembre, de 9 h à 16 h 30.

## Modes de paiement en ligne

- Visa
- Mastercard
- Carte de crédit prépayée

- 1 Une vidéo expliquant la procédure à suivre pour faire votre inscription en ligne est disponible au [mirabel.ca](http://mirabel.ca).
- 2 Aucune inscription ne sera prise par téléphone.
- 3 Aucune inscription ne sera acceptée après le début des activités, SAUF pour les ateliers d'un jour, pour lesquels il sera possible de faire votre inscription en ligne jusqu'à une semaine avant la date prévue de l'activité, selon les places disponibles.

N.B. : Si vous éprouvez des difficultés lors de votre inscription, veuillez communiquer avec le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire au 450 475-8656.



## COVID - 19

La Ville de Mirabel a mis en place les mesures nécessaires pour respecter toutes les règles de la Direction de la santé publique en lien avec la COVID-19. Il est important de noter qu'il est également de la responsabilité du participant de respecter les règles en vigueur.

# ⋮ Politiques administratives

## Conditions générales

- Est considéré comme citoyen de la Ville de Mirabel toute personne résidant à Mirabel. Une preuve de résidence peut être exigée en tout temps.
- Toute personne dont l'inscription fait l'objet d'une fausse déclaration (adresse, âge, etc.) est passible d'expulsion sans aucun remboursement possible.

## Coûts d'inscription

- Toutes les inscriptions doivent être payées directement en ligne, sans quoi celles-ci seront automatiquement annulées par le système.
- Le coût d'inscription pour les non-résidents est le double du prix indiqué.
- Les prix offerts dans notre programmation incluent les taxes applicables.

## Politique de tarification familiale

- La politique de tarification familiale de la Ville s'adresse aux familles mirabelloises de deux enfants et plus, habitant à la même adresse. Pour ces familles, des rabais de 40 % (2<sup>e</sup> enfant), 60 % (3<sup>e</sup> enfant) et 100 % (4<sup>e</sup> enfant) seront appliqués sur les coûts d'inscription des enfants (du coût le plus élevé au plus bas).
- La Ville de Mirabel reconnaît l'âge de 17 ans et moins pour les rabais applicables.

## Liste d'attente

- Il n'y a aucune liste d'attente possible lorsque les cours sont complets.

## Modification

- Le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire se réserve le droit d'annuler une activité, de modifier l'horaire ou le lieu d'activité ou encore de reclasser un participant. Si cette situation se produit, nous communiquerons avec vous.

## Politique de remboursement

- Après la période d'inscription, la Ville de Mirabel accorde un remboursement ou accepte une modification à une inscription au participant présentant une preuve jugée pertinente démontrant que la situation est hors de son contrôle (ex : déménagement, raison scolaire, etc.). Dans ces cas-ci, des frais de gestion de 15% seront retenus pour l'activité annulée ou modifiée à celui demandant le remboursement ou une modification, sauf s'il s'agit d'un service ayant été annulé par la Ville elle-même.
- Sur présentation d'un rapport médical attestant l'incapacité du participant à poursuivre le cours, un remboursement au prorata pourra être effectué moyennant des frais de gestion de 5 \$.
- Les remboursements se font uniquement par chèque. Aucun remboursement ne pourra être effectué sur une carte de crédit.



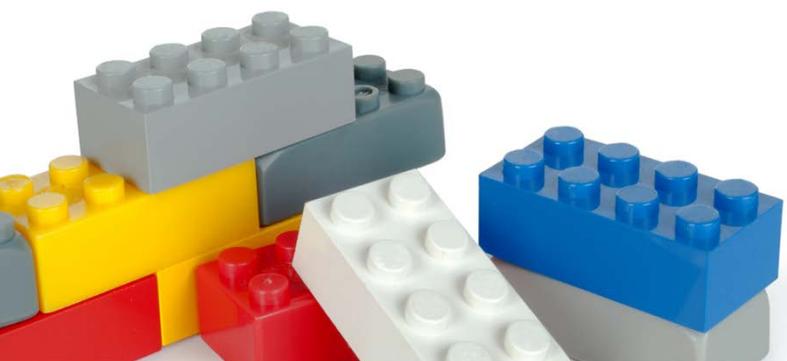
# ATELIER D'UN JOUR

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<p><b>NOUVEAU!</b></p> <p><b>Nettoyant et onguent pour fesses de bébés</b></p> <p>Apprenez à confectionner vos propres nettoyants et crèmes protectrices pour les fesses de votre bébé à partir de produits naturels. Vous apprendrez à remplacer les lingettes et le Zincofax par des produits faits maison, contribuant ainsi à un monde « zéro déchet ». Vous recevrez un guide numérique pour la maison.</p> <p>Matériel inclus.</p> <p><i>N.B. : L'atelier peut être salissant. Veuillez prévoir votre habillement en conséquence. Les bébés peuvent être présents en porte-bébé.</i></p>	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	4 octobre (1 séance)	Dimanche 13 h à 16 h	70 \$	10
<p><b>Atelier savon</b></p> <p>Dans ce cours, vous manipulerez des matières brutes et naturelles telles que l'huile, l'eau et la soude caustique, et apprendrez les techniques de fabrication à froid. Vous fabriquerez l'équivalent d'un kilo de savon (10 barres de savon de taille normale) pour votre utilisation personnelle et repartirez avec la recette.</p> <p>Matériel inclus.</p> <p><i>N.B. : Veuillez apporter une vieille chemise à manches longues, des souliers fermés et des lunettes de sécurité.</i></p>	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	27 septembre (1 séance)	Dimanche 9 h à 12 h	65 \$	10
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	27 septembre (1 séance)	Dimanche 13 h à 16 h	65 \$	10
<p><b>NOUVEAU!</b></p> <p><b>Atelier shampoing en barre</b></p> <p>Confectionnez vos propres shampoings en barre en fonction de vos besoins capillaires (cheveux gras, secs, normaux). Vous ferez ainsi un pas vers un mode de vie « zéro déchet ». Vous apprendrez comment doser et mélanger les différents ingrédients et recevrez un guide numérique pour la maison.</p> <p>Matériel inclus.</p> <p><i>N.B. : L'atelier peut être salissant. Veuillez prévoir votre habillement en conséquence.</i></p>	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	15 ans et +	18 octobre (1 séance)	Dimanche 9 h à 12 h	65 \$	10
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	15 ans et +	18 octobre (1 séance)	Dimanche 13 h à 16 h	65 \$	10
<p><b>NOUVEAU!</b></p> <p><b>Mousse pour le bain en barre</b></p> <p>Apprenez à confectionner des barres de mousse pour le bain à la manière d'un pain moussant de « Lush ». Créez une mousse personnalisée en ajoutant les couleurs, fragrances et brillants selon vos goûts et repartez avec votre création pour le bain ! Vous recevrez également un guide numérique pour la maison.</p> <p>Matériel inclus.</p> <p><i>N.B. : L'atelier peut être salissant. Veuillez prévoir votre habillement en conséquence.</i></p>	Centre culturel Saint-Benoît	Adulte	15 novembre (1 séance)	Dimanche 9 h à 12 h	65 \$	10
<p><b>NOUVEAU!</b></p> <p><b>Pâte à modeler savonneuse (Parent-enfant)</b></p> <p>Confectionnez avec votre enfant une pâte à modeler savonneuse grâce à cet atelier théorique et pratique. Les enfants pourront personnaliser leur pâte à modeler en ajoutant des couleurs et des odeurs. Repartez avec un guide numérique pour la maison et la pâte à modeler que vous aurez confectionnée avec votre enfant.</p> <p>Matériel inclus.</p> <p><i>N.B. : L'atelier peut être salissant. Veuillez prévoir votre habillement en conséquence.</i></p>	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	3 à 10 ans (parent-enfant)	1 <sup>er</sup> novembre (1 séance)	Dimanche 13 h à 15 h 30	Enfant: 40 \$ Parent: gratuit	10
<p><b>Chandelles au soya écoresponsables</b></p> <p>Dans cet atelier, vous apprendrez les techniques utilisées pour fabriquer des chandelles à base de cire de soya, ainsi que la façon de mélanger les huiles essentielles et les essences aromatiques.</p> <p>Vous allez fabriquer l'équivalent de 3 chandelles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 chandelle d'ambiance</li> <li>- 1 chandelle de massage corporel</li> <li>- 1 chandelle à la citronnelle (répulsant à moustiques)</li> </ul> <p>Matériel inclus.</p> <p><i>N.B. : Veuillez apporter une vieille chemise à manches longues, des souliers fermés et des lunettes de sécurité.</i></p>	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	29 novembre (1 séance)	Dimanche 9 h à 12 h 30	70 \$	10
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	29 novembre (1 séance)	Dimanche 13 h à 16 h 30	70 \$	10
<p><b>Crème pour le visage</b></p> <p>Saviez-vous qu'il est possible de fabriquer, à domicile, de la crème pour le visage qui correspond à vos besoins ? Apprenez comment en créer dans cet atelier où la théorie se joint à la pratique. Repartez avec votre crème personnelle ainsi qu'un guide numérique pour la maison.</p> <p><i>N.B. : L'atelier peut être salissant. Veuillez prévoir votre habillement en conséquence.</i></p>	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	15 ans et +	25 octobre (1 séance)	Dimanche 13 h à 16 h	70 \$	10



# ATELIER D'UN JOUR

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<b>NOUVEAU!</b>						
<p><b>Germination (parent-enfant)</b> Apprenez et expérimentez les bases de la germination afin de pouvoir agrémenter vos repas. Petits et grands seront initiés à l'art de faire germer des semences et cultiver des légumes à partir de leurs résidus tels que la laitue, les oignons verts et le céleri. Un guide électronique ainsi que des idées de recettes vous seront remis.</p> <p>Matériel inclus.</p>	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	6 à 12 ans (parent-enfant)	11 octobre (1 séance)	Dimanche 9 h à 11 h (1 séance)	Enfant:50\$ Parent: gratuit	10
<p><b>Kombucha et Kéfir d'eau</b> Vous aimez le Kombucha? Découvrez comment en faire à la maison avec cet atelier théorique et pratique. Vous y apprendrez comment atteindre la saveur et l'intensité souhaitées, les paramètres de fermentation, l'embouteillage et les bienfaits pour la santé pour ces deux boissons fermentées. Un guide électronique ainsi que des idées de recettes vous seront remis.</p> <p>- Kit de départ inclus : 1 kombucha et 1 Kéfir d'eau - Dégustation à la fin du cours</p>	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans +	25 octobre (1 séance)	Dimanche 9 h à 11 h 30	50\$	10
<p><b>Fauxmages non fermentés</b> Apprenez comment faire vos propres fromages végétaliens à la maison! Que ce soit pour râper, couper ou tartiner, découvrez comment les fabriquer selon vos goûts. Un guide ainsi que des idées de recettes vous seront remis.</p> <p>- Dégustation à la fin du cours</p> <p><i>N.B. Les fauxmages non fermentés sont faits à base de noix ou de graines. Toute allergie alimentaire devra être spécifiée au moment de l'inscription.</i></p>	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	16 ans +	15 novembre (1 séance)	Dimanche 9 h à 11 h	50\$	12
<p><b>Gardiens avertis</b> Cours offert aux jeunes par la Croix-Rouge canadienne. Matériel à apporter : poupée ou toutou, crayon à la mine, marqueur et un dîner. <i>N.B. : Les enfants demeurent sur place durant l'heure du dîner.</i></p>	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	11 ans et +	14 novembre (1 séance)	Samedi 9 h à 16 h	50\$	30
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	11 ans et +	3 octobre (1 séance)	Samedi 9 h à 16 h	50\$	30
<p><b>Initiation à la cuisine végétalienne (végane)</b> Apprenez à manger de façon équilibrée et à adapter vos recettes classiques en découvrant de nouveaux aliments.</p> <p>Petites dégustations.</p> <p><i>N.B. Toute allergie alimentaire devra être spécifiée au moment de l'inscription.</i></p>	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	8 novembre (1 séance)	Dimanche 9 h à 12 h	40\$	15
<p><b>Introduction à la bande dessinée</b> Le dessin permet de développer le sens artistique de votre enfant et d'affirmer sa personnalité. C'est aussi une voie vers l'écriture. Votre enfant apprendra à développer un personnage de bande dessinée, à effectuer la mise en page et à dessiner différents traits et expressions des personnages.</p> <p>Matériel inclus et désinfecté pour chaque cours.</p>	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	6 à 13 ans	27 septembre (1 séance)	Dimanche 10 h 45 à 12 h 15	25\$	20
	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	6 à 13 ans	11 octobre (1 séance)	Dimanche 10 h 45 à 12 h 15	25\$	20
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	6 à 13 ans	22 novembre (1 séance)	Dimanche 10 h 45 à 12 h 15	25\$	20
<p><b>Introduction aux échecs</b> Cet atelier amènera votre enfant à réfléchir, à se concentrer, à anticiper les réponses de son adversaire et à calculer les conséquences de ses coups. Les échecs permettent aux enfants de développer leur confiance en eux et leur créativité.</p> <p>Matériel inclus et désinfecté pour chaque cours</p>	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	6 à 13 ans	4 octobre (1 séance)	Dimanche 10 h 45 à 12 h 15	25\$	20
	Centre culturel Saint-Benoît	6 à 13 ans	1 <sup>er</sup> novembre (1 séance)	Dimanche 10 h 45 à 12 h 15	25\$	20
<p><b>LEGO</b> Cette activité destinée aux jeunes propose une panoplie de suggestions pour construire des villes inspirées d'univers et de vos personnages préférés, le tout à partir de briques Lego. Vous n'avez besoin que d'un peu d'ambition, d'imagination et d'intuition! En plus de s'amuser, les participants y apprennent des principes de construction et des notions d'architecture.</p> <p>Thèmes : Domaine-Vert Nord : Batman et Spider-Man Saint-Janvier : Les Avengers et Super-héros Saint-Canut : Le monde magique de Harry Potter Saint-Benoît : Star Wars et la guerre des étoiles Saint-Augustin : Lego city et friends</p> <p>Le matériel est fourni et désinfecté après chaque atelier.</p> <p><i>N.B. Les enfants ne peuvent repartir avec les Legos.</i></p>	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	5 à 13 ans	27 septembre (1 séance)	Dimanche 9 h à 10 h 30	30\$	20
	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	5 à 13 ans	4 octobre (1 séance)	Dimanche 9 h à 10 h 30	30\$	25
	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	5 à 13 ans	11 octobre (1 séance)	Dimanche 9 h à 10 h 30	30\$	25
	Centre culturel Saint-Benoît	5 à 13 ans	1 <sup>er</sup> novembre (1 séance)	Dimanche 9 h à 10 h 30	30\$	25
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	5 à 13 ans	22 novembre (1 séance)	Dimanche 9 h à 10 h 30	30\$	25



# ATELIER D'UN JOUR

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<b>Prêts à rester seuls</b> Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi prêts à rester seuls!  Le prix inclut le livre nécessaire au cours. L'enfant doit apporter son lunch et demeurer sur place. Matériel à apporter : crayon et efface.	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	9 à 15 ans	28 novembre (1 séance)	Samedi 9 h à 14 h	45 \$	30
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	9 à 15 ans	17 octobre (1 séance)	Samedi 9 h à 14 h	45 \$	30
<b>Marche canine</b> La marche canine est une discipline de loisir enrichissante pour vous et votre ami canin. Plus qu'une simple balade, elle procure une activité physique permettant de dépenser le trop-plein d'énergie de toutou et de créer une complicité entre vous. Cette activité représente aussi une occasion pour lui apprendre quelques règles de base.  Tous les chiens sont les bienvenus.  Ce qu'il vous faut : laisse, ceinture ou équipement de sport attelé, harnais ou collier (collier étrangleur non permis), sacs de ramassage, eau pour vous et votre chien, friandises.	Départ de l'aréna Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	30 septembre (1 séance)	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	10 \$	10
	Départ du Centre culturel Domaine-Vert Nord	Adulte	7 octobre (1 séance)	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	10 \$	10

# ATELIER CARDIO

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<b>Évolution-Piyo</b> Inspiré du pilates et du yoga, cet entraînement combine des exercices de force, d'équilibre, de flexibilité ainsi que des exercices cardiovasculaires. Nos entraîneurs dynamiques et certifiés prennent le temps de décortiquer les mouvements pour vous amener à la prochaine étape de votre mise en forme.  Vous devez apporter un tapis de yoga.	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	14 ans et +	22 septembre au 8 décembre (12 séances)	Mardi 19 h à 20 h	105 \$	20
<b>Cardio H.I.I.T.</b> Entraînement par intervalles accessible à tous et idéal pour ceux qui veulent dépasser leurs limites autant sur le plan de l'endurance cardiovasculaire que sur celui de l'endurance musculaire. Demande peu de coordination.  Vous devez apporter un tapis de yoga.	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	14 ans et +	24 septembre au 10 décembre (12 séances)	Judi 19 h 30 à 20 h 30	105 \$	20
<b>Cardio-Tonus</b> Programme d'entraînement complet qui vous permettra d'améliorer votre endurance cardiovasculaire et votre endurance musculaire. Ainsi, les tâches quotidiennes requérant plus de force s'effectueront avec plus de facilité.  Chacun travaille à son rythme! Vous devez apporter un tapis de yoga et une bande élastique.	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	14 ans et +	21 septembre au 7 décembre (12 séances)	Lundi 19 h à 20 h	105 \$	20
	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	7 ans et +	7 octobre au 9 décembre (10 séances)	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	90 \$	20
<b>Slow Move Fitness</b> Le Slow Move Fitness est un entraînement novateur tout en lenteur composé de séquences fluides d'exercices fonctionnels qui allient force et mobilité. Jamais vos muscles profonds n'auront travaillé aussi intensément dans une atmosphère de détente et de zénitude. C'est le programme idéal pour améliorer sa posture, son tonus musculaire et sa mobilité tout en arrivant à un état de détente profonde.  Vous devez apporter un tapis de yoga.	Centre culturel Joseph-Savard Local de judo (Saint-Janvier)	50 ans et +	23 septembre au 9 décembre (12 séances)	Mercredi 9 h à 10 h	105 \$	20
	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	14 ans et +	8 octobre au 10 décembre (10 séances)	Judi 19 h 30 à 20 h 30	90 \$	20

# ATELIER CARDIO EXTÉRIEUR

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<b>Cardio-musculation</b> Composé d'un entraînement par intervalles structurés, le programme comprend un échauffement, une période d'effort cardiovasculaire et de la musculation avec bande élastique et matelas d'exercice. Une période de relaxation inspirée du tai-chi clôture chaque entraînement.  - Favorise la perte de poids - Contribue à un plus grand raffermissement - Améliore le tonus musculaire - Améliore la capacité cardiovasculaire - Propose un conditionnement physique complet - Procure une motivation soutenue	Parc Cardinal (Saint-Janvier)	14 ans et +	22 septembre au 10 novembre (8 séances)	Mardi 17 h 30 à 18 h 30	70 \$	15
	Parc Binette (Saint-Augustin)	14 ans et +	24 septembre au 12 novembre (8 séances)	Judi 18 h à 19 h	70 \$	15

# COMÉDIE MUSICALE

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<b>Comédie musicale</b> Des plus grandes comédies musicales de Broadway aux meilleurs films musicaux, venez vous éclater avec une troupe dynamique et des instructeurs passionnés! On vous enseignera quelques techniques de base du chant et de la danse afin de présenter un spectacle à la fin de la session.  Professeurs : Catherine Martin et Mabelle Marie Gagnon	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	7 à 9 ans	24 septembre au 3 décembre (11 séances)	Jeudi 18 h à 19 h	60 \$	20
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	10 à 16 ans	24 septembre au 3 décembre (11 séances)	Jeudi 19 h à 20 h 30	90 \$	15

# DANSE

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<b>Danse créative</b> Votre enfant sera amené à danser à travers les jeux et l'imaginaire. Il prendra conscience de son corps, de son mouvement dans l'espace, et découvrira l'univers de la musique et du rythme. Plaisir assuré!  * Tenue vestimentaire confortable.  Professeurs : Saint-Augustin : Geneviève Brault-Sabourin Domaine-Vert Nord : Émilie Bellemare Saint-Janvier : Marie-Justine Cardinal Saint-Canut : Kassandre Plaum	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	3 ans	26 septembre au 28 novembre (10 séances)	Samedi 9 h à 9 h 45	50 \$	12
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	3 - 4 ans	26 septembre au 28 novembre (10 séances)	Samedi 10 h à 10 h 45	50 \$	12
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	4 - 5 ans	26 septembre au 28 novembre (10 séances)	Samedi 11 h à 11 h 45	50 \$	12
	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	2 - 3 ans	26 septembre au 28 novembre (10 séances)	Samedi 9 h à 9 h 45	50 \$	10
	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	3 - 4 ans	26 septembre au 28 novembre (10 séances)	Samedi 10 h à 10 h 45	50 \$	12
	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	4 - 5 ans	26 septembre au 28 novembre (10 séances)	Samedi 11 h à 11 h 45	50 \$	12
	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	2 ans (parent-enfant)	3 octobre au 5 décembre (10 séances)	Samedi 9 h à 9 h 45	Enfant : 50 \$ Parent: gratuit	10
	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	3 ans	3 octobre au 5 décembre (10 séances)	Samedi 10 h à 10 h 45	50 \$	12
	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	3 - 4 ans	3 octobre au 5 décembre (10 séances)	Samedi 11 h à 11 h 45	50 \$	12
	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	4 - 5 ans	3 octobre au 5 décembre (10 séances)	Samedi 12 h à 12 h 45	50 \$	12
	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	3 ans	26 septembre au 28 novembre (10 séances)	Samedi 9 h 30 à 10 h 15	50 \$	12
	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	4 - 5 ans	26 septembre au 28 novembre (10 séances)	Samedi 10 h 30 à 11 h 15	50 \$	12



# DANSE

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<b>Danse en ligne</b> Professeur : Maureen Bond	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	Adulte (débutant)	21 septembre au 23 novembre (10 séances)	Lundi 9 h à 10 h	90 \$	20
	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	Adulte (intermédiaire)	21 septembre au 23 novembre (10 séances)	Lundi 10 h 30 à 11 h 30	90 \$	20
<b>Danse Hip-Hop</b> Initiation aux techniques de base du Hip-Hop. Les élèves danseront sur des musiques rythmées et feront l'apprentissage de mouvements variés et de l'attitude à adopter pour chaque chorégraphie. Tenue vestimentaire confortable Professeurs: Saint-Augustin : Geneviève Brault-Sabourin Domaine-Vert Nord : Émilie Bellemare Saint-Janvier : Marie-Justine Cardinal	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	6 - 7 ans (pré-hip-hop)	26 septembre au 28 novembre (10 séances)	Samedi 11 h 30 à 12 h 30	50 \$	15
	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	8 - 9 ans	26 septembre au 28 novembre (10 séances)	Samedi 12 h 45 à 13 h 45	50 \$	15
	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	10 à 12 ans	26 septembre au 28 novembre (10 séances)	Samedi 14 h à 15 h	50 \$	15
	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	6 à 8 ans (pré-hip-hop)	3 octobre au 5 décembre (10 séances)	Samedi 13 h à 14 h	50 \$	15
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	6 - 7 ans (pré-hip-hop)	26 septembre au 28 novembre (10 séances)	Samedi 12 h à 13 h	50 \$	12
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	8 à 10 ans	26 septembre au 28 novembre	Samedi 13 h 15 à 14 h 15	50 \$	15

# DESSIN

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<b>Dessin Cours virtuel interactif</b> Exploration des diverses techniques en dessin sous forme de projets basés sur le parcours de chaque élève. Le professeur entrera en contact avec vous avant le premier cours afin de vous expliquer le fonctionnement des cours en ligne. Dessin 2 : avoir déjà suivi au moins une session du cours de niveau 1. Pour connaître la liste du matériel requis, entrez "liste de matériel " dans le moteur de recherche du site mirabel.ca Professeur : Équipe de Cathy Primeau	PAR INTERNET avec l'application ZOOM (Niveau 1)	7 à 10 ans	19 septembre au 5 décembre (12 séances)	Samedi 9 h à 10 h	125 \$	17
	PAR INTERNET avec l'application ZOOM (Niveau 2)	10 à 15 ans	19 septembre au 5 décembre (12 séances)	Samedi 10 h à 11 h 30	135 \$	17



# DÉVELOPPEMENT MOTEUR (LITTÉRACIE PHYSIQUE)

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<b>NOUVEAU!</b> <b>Enfants actifs</b> Activités sous forme de jeu développant la coordination générale, la coordination oeil-main et oeil-pied, ainsi que le développement des habiletés motrices de l'enfant.	École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	4-5 ans	20 septembre au 6 décembre (12 séances)	Dimanche 9 h à 9 h 45	95 \$	8
<b>NOUVEAU!</b> <b>Aptitudes nécessaire à la pratique sportive</b> Développement des aptitudes nécessaires telles que l'équilibre, la coordination oeil-main-pied, lancer, sauter, botter ou frapper.	École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	20 septembre au 6 décembre (12 séances)	Dimanche 10 h à 10 h 45	95 \$	8
<b>NOUVEAU!</b> <b>Apprendre à s'entraîner comme un athlète</b> Enseignement des mouvements de base en entraînement avec le poids du corps, travailler l'agilité ainsi que l'endurance du jeune.	École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	9 à 11 ans	20 septembre au 6 décembre (12 séances)	Dimanche 11 h à 12 h	105 \$	10

# ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<b>Entraînement fonctionnel</b> Pour la première fois de votre vie, vous allez aimer vous entraîner ! - Suivi personnalisé - Dépassement de soi - Entraînement style « bootcamp » /circuit - Exercices fonctionnels et adaptés pour tous les niveaux Professeur : Pierina Sauro	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	21 septembre au 23 novembre Relâche : 12 octobre et 2 novembre (8 séances)	Lundi 12 h à 13 h	95\$	12
	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	25 septembre au 13 novembre (8 séances)	Vendredi 12 h à 13 h	95\$	12

# GUITARE

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<b>Guitare acoustique (Niveau 1, 2 et 3)</b> S'adresse aux personnes de niveau débutant et aux amateurs ayant des notions de base. Niveau 1 : débutant Niveau 2 : avoir déjà suivi un cours de niveau 1 * Niveau 3 : avoir déjà suivi un cours de niveau 2 * * Les participants doivent avoir maintenu leur pratique. * Vous devez apporter votre guitare Professeur : David Gauthier	<b>Niveau 1</b> Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	13 ans et +	23 septembre au 25 novembre (10 séances)	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	90\$	6
	<b>Niveau 2</b> Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	13 ans et +	23 septembre au 25 novembre (10 séances)	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	90\$	6
	<b>Niveau 3</b> Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	13 ans et +	23 septembre au 25 novembre (10 séances)	Mercredi 20 h 30 à 21 h 30	90\$	6

# JUDO

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<b>Judo 3 à 5 ans (Parent-enfant)</b> Cours de niveau débutant adapté aux enfants. Les parents sont présents dans le cours. Une initiation aux principes de base est faite sous forme de jeux et de diverses activités. Parmi les buts recherchés : le développement des habiletés motrices, de l'équilibre ainsi que de la discipline individuelle et en groupe. Vêtements à se procurer lors du 1 <sup>er</sup> cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.	Centre culturel Joseph-Savard (Saint-Janvier)	3 à 5 ans (parent-enfant)	20 septembre au 6 décembre (12 séances)	Dimanche 9 h 30 à 10 h 15	Enfant: 75 \$ Parent: gratuit	15
	Centre culturel Joseph-Savard (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	20 septembre au 6 décembre (12 séances)	Dimanche 10 h 30 à 11 h 30	80\$	15
<b>Judo 6 à 8 ans</b> Cours de niveau débutant sous forme de jeux éducatifs. Initiation aux principes et techniques de base du judo à travers diverses activités. Vêtements à se procurer lors du 1 <sup>er</sup> cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.	Centre culturel Joseph-Savard (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	23 septembre au 9 décembre (12 séances)	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	80\$	15
	Centre culturel Joseph-Savard (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	20 septembre au 9 décembre (24 séances)	Dimanche 10 h 30 à 11 h 30 ET mercredi 18 h 30 à 19 h 30	130\$	15
<b>Judo 9 à 14 ans</b> Cours de niveau débutant à avancé. L'enseignement est adapté selon le niveau du participant. Chaque technique est enseignée selon les besoins et capacités individuelles. Vêtements à se procurer lors du 1 <sup>er</sup> cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.	Centre culturel Joseph-Savard (Saint-Janvier)	9 à 14 ans	21 septembre au 7 décembre (12 séances)	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	85\$	15
	Centre culturel Joseph-Savard (Saint-Janvier)	9 à 14 ans	23 septembre au 9 décembre (12 séances)	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	85\$	15
	Centre culturel Joseph-Savard (Saint-Janvier)	9 à 14 ans	21 septembre au 9 décembre (24 séances)	Lundi ET mercredi 18 h 30 à 19 h 30	130\$	15
<b>Judo 14 ans et +</b> Cours de niveau débutant à avancé. L'enseignement est adapté selon le niveau du participant. Chaque technique est enseignée selon les besoins et capacités individuelles. Vêtements à se procurer lors du 1 <sup>er</sup> cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.	Centre culturel Joseph-Savard (Saint-Janvier)	14 ans et +	21 septembre au 7 décembre (12 séances)	Lundi 19 h 30 à 21 h	90\$	15
	Centre culturel Joseph-Savard (Saint-Janvier)	14 ans et +	23 septembre au 9 décembre (12 séances)	Mercredi 19 h 30 à 21 h	90\$	15
	Centre culturel Joseph-Savard (Saint-Janvier)	14 ans et +	21 septembre au 9 décembre (24 séances)	Lundi et mercredi 19 h 30 à 21 h	130\$	15

# KANGOO JUMP

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<b>Kangoo jumps</b> Cours unique ! On s'amuse tout en s'entraînant avec des supers bottes trampolines. Technique qui permet de brûler plus de calories tout en réduisant de 80 % l'impact sur tout le corps.  Accessible à tous.	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	6 ans et + (parent-enfant)	21 septembre au 30 novembre Relâche: 12 octobre (10 séances)	Lundi 18 h 30 à 19 h 15	Enfant : 55 \$ Parent : 95 \$	20
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	6 ans et + (parent-enfant)	22 septembre au 24 novembre (10 séances)	Mardi 18 h à 18 h 45	Enfant : 55 \$ Parent : 95 \$	20
	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	6 ans et + (parent-enfant)	23 septembre au 25 novembre (10 séances)	Mercredi 18 h 30 à 19 h 15	Enfant : 55 \$ Parent : 95 \$	20
	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	23 septembre au 25 novembre (10 séances)	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	95 \$	20



# KARATÉ

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM	
<b>Karaté style Shorinjiryu</b> Kimono aux frais des participants <a href="http://www.sanikukai.ca">www.sanikukai.ca</a>  Parent-enfant : L'inscription et la participation du parent est obligatoire.  8 à 17 ans (École à l'Unisson) : Il est fortement recommandé qu'un parent s'inscrive avec son enfant afin de s'assurer que son enfant puisse participer à tous les exercices en raison de la distanciation physique entre les participants.	École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	6 à 8 ans (parent-enfant)	6 octobre au 12 décembre (20 séances)	Mardi 18 h 15 à 19 h ET samedi 8 h 45 à 9 h 30	Enfant : 60 \$ Parent : gratuit	20	
	École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	9 à 14 ans	6 octobre au 12 décembre (20 séances)	Mardi 19 h à 20 h ET samedi 9 h 30 à 10 h 30	60 \$	20	
	École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	14 à 17 ans ET adulte	6 octobre au 12 décembre (20 séances)	Mardi 20 h à 21 h 30 ET samedi 10 h 30 à 12 h	Enfant : 75 \$ Adulte : 85 \$	20	
	École à l'Unisson (Saint-Janvier)	8 à 17 ans ET adulte	26 septembre au 28 novembre (10 séances)	Samedi 9 h 45 à 10 h 45	Enfant : 70 \$ Adulte : 90 \$	20	
	École à l'Unisson (Saint-Janvier)	4-7 ans (parent-enfant)	26 septembre au 28 novembre (10 séances)	Samedi 8 h 30 à 9 h 15	Enfant : 60 \$ Parent : 80 \$	16 (8 enfants et 8 parents)	
	Édifice Landry	6 à 8 ans (parent-enfant)	26 septembre au 12 décembre (12 séances)	Samedi 9 h à 10 h 30	Enfant : 70 \$ Parent : gratuit	10	
	Édifice Landry (Toutes les couleurs de ceintures)	9 à 17 ans ET adulte	21 septembre au 12 décembre (24 séances)	Lundi 19 h à 20 h 30 ET samedi 9 h à 10 h 30	Enfant : 90 \$ Adulte : 100 \$	10	
	Édifice Landry (ceinture noire)	9 à 17 ans ET adulte	21 septembre au 12 décembre (24 séances)	Lundi 19 h à 20 h 30 ET samedi 10 h 30 à 11 h 30	Enfant : 90 \$ Adulte : 100 \$	10	
	<b>Karaté style Kenpo</b> Kimono aux frais des participants.	École Girouard (Saint-Benoît)	Débutant : 6 à 17 ans ET adulte	6 octobre au 10 décembre (20 séances)	Mardi ET jeudi 18 h 30 à 19 h 30	Enfant : 60 \$ Adulte : 85 \$	20
		École Girouard (Saint-Benoît)	Avancé : 6 à 17 ans ET adulte	6 octobre au 10 décembre (20 séances)	Mardi ET jeudi 19 h 30 à 20 h 30	Enfant : 60 \$ Adulte : 85 \$	20
<b>Karaté style Shotokan (ask)</b> Kimono aux frais des participants.	École Sainte-Anne (Saint-Canut)	8 à 17 ans	21 septembre au 10 décembre (24 séances)	Lundi ET jeudi 19 h à 20 h 15	Enfant : 80 \$	20	
	École Sainte-Anne (Saint-Canut)	Adulte	21 septembre au 10 décembre (24 séances)	Lundi ET jeudi 19 h à 20 h 45	100 \$	20	

# KENDO ET L'IAIDO

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<p><b>Kendo et l'iaido</b></p> <p>Le kendo est la version moderne de l'escrime au sabre pratiqué autrefois au Japon par les samourais. Celui-ci se pratique à l'aide d'un sabre en bambou avec lequel on doit marquer des points sur l'armure de l'adversaire.</p> <p>L'iaido se pratique seul sous forme de kata, et met l'emphase sur la précision, le contrôle, la fluidité et les rythmes. En combinant une attitude de calme et de sérénité, l'iaido enseigne à développer cette même attitude dans la vie courante.</p>	École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	12 à 17 ans ET adulte	23 septembre au 9 décembre (12 séances)	Mercredi 19 h à 21 h 15	Enfant : 90\$ Adulte : 100\$	10

# MARMITONS

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<p><b>Marmitons</b></p> <p>Ce cours permet aux jeunes d'apprendre les règles de sécurité en cuisine. Réalisation de recettes simples.</p> <p><i>N.B .Nous ne pouvons pas garantir l'absence de substances allergènes dans les recettes.</i></p>	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	7-8 ans	23 septembre au 25 novembre (10 séances)	Mercredi 18 h à 19 h	85\$	8
	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	9 à 12 ans	23 septembre au 25 novembre (10 séances)	Mercredi 19 h 15 à 20 h 15	85\$	8



# MÉDITATION

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<b>Méditation et relaxation</b> À travers des enseignements issus de différentes philosophies, l'élève explore diverses techniques de respiration, de méditation et de relaxation. L'élève apprend des pratiques permettant de développer l'attention afin d'apaiser le mental et réduire le stress et l'anxiété.    Professeur : Équipe de Diane Ouimet	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	25 septembre au 27 novembre (10 séances)	Vendredi 13 h 30 à 14 h 45	90 \$	12
	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	22 septembre au 24 novembre (10 séances)	Mardi 19 h à 20 h 15	90 \$	12
	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	Adulte	23 septembre au 25 novembre (10 séances)	Mercredi 15 h à 16 h 15	90 \$	12
	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	Adulte	23 septembre au 25 novembre (10 séances)	Mercredi 19 h à 20 h 15	90 \$	12
	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	21 septembre au 30 novembre Relâche: 12 octobre (10 séances)	Lundi 19 h à 20 h 15	90 \$	10

# MUSCLEZ VOS MÉNINGES

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<b>Musclez vos méninges</b> Saviez-vous que le cerveau peut garder sa capacité d'apprendre, même à un âge avancé ? Musclez vos méninges propose des activités de stimulation intellectuelle aux aînés qui vivent un vieillissement normal, sans déficit cognitif. Ce programme vous propose des jeux stimulants et des trucs concrets pour garder votre mémoire alerte. Professeur : Juliette Huot	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	50 ans et +	22 septembre au 10 novembre (8 séances)	Mardi 9 h 30 à 11 h 30	45 \$	15

# PARKOUR

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<b>Parkour (intérieur)</b> Jumelant le sport extrême à un mode de vie, Parkour est une activité axée sur les sauts, l'escalade, l'agilité, la force et la confiance.	École du Parchemin (Saint-Janvier)	8 à 14 ans	23 septembre au 25 novembre (10 séances)	Mercredi 19 h à 20 h 30	85 \$	15
	École du Parchemin (Saint-Janvier)	8 à 14 ans	25 septembre au 27 novembre (10 séances)	Vendredi 19 h à 20 h 30	85 \$	15

# PEINTURE

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<b>Peinture à l'huile</b> Pour connaître la liste du matériel requis, entrez « liste de matériel » dans le moteur de recherche du site mirabel.ca. Professeur : Denis Beaudet	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	21 septembre au 14 décembre Relâche: 12 octobre (12 séances)	Lundi 12 h 30 à 15 h 30	160 \$	12
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	22 septembre au 8 décembre (12 séances)	Mardi 12 h 30 à 15 h 30	160 \$	10
	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	Adulte	23 septembre au 9 décembre (12 séances)	Mercredi 19 h à 22 h	160 \$	12
<b>Peinture COURS VIRTUEL INTERACTIF</b> Exploration des diverses techniques en peinture sous forme de projets basés sur le parcours de chaque élève. Le professeur entrera en communication avec l'élève avant le premier cours afin de lui expliquer le fonctionnement des cours en ligne. Pour connaître la liste du matériel requis, entrez « liste de matériel » dans le moteur de recherche du site mirabel.ca. Professeur : Équipe de Cathy Primeau	PAR INTERNET AVEC L'APPLICATION ZOOM	8 à 15 ans	19 septembre au 5 décembre (12 séances)	Samedi 11 h 45 à 13 h 45	155 \$	17
<b>Peinture à l'aquarelle (débutant et intermédiaire)</b> Venez découvrir ce médium qui permet de créer des œuvres étonnantes. Apprenez les bases de l'aquarelle par des projets guidés pas à pas et des exercices simples. Pour connaître la liste du matériel requis, entrez « liste de matériel » dans le moteur de recherche du site mirabel.ca. Professeur : Nicole Fortier	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	23 septembre au 25 novembre (10 séances)	Mercredi 13 h à 15 h	180 \$	12

# PHOTOGRAPHIE NUMÉRIQUE

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
----------------------	---------	-----	------	------	------	-------------------------

## RÉGLAGES INTUITIFS

### Maîtrisez les réglages de votre appareil photo COURS VIRTUEL INTERACTIF

Apprenez les techniques de manipulation de votre appareil photo en mode manuel (sans devoir faire de calculs) pour éviter les photos floues et/ou trop sombres et à faire les retouches de base. Apprenez aussi à prendre confiance et à développer votre créativité. Pour débutant et intermédiaire.

Le professeur entrera en communication avec vous avant le premier cours, afin de vous expliquer le fonctionnement des cours en ligne.

Vous devez avoir votre matériel : appareil photo numérique avec un mode manuel.

Professeur : Bruno Larue

PAR INTERNET AVEC  
L'APPLICATION ZOOM

16 ans et +

23 septembre  
au 21 octobre  
(5 séances)

Mercredi  
18 h 30 à 21 h

150\$

15

## NOUVEAU!

### Améliorez vos photos en développant votre vision créative COURS VIRTUEL INTERACTIF

Vous aimeriez améliorer vos photos, mais vous ne savez pas par où commencer? En photographie, il y a plusieurs alternatives possibles pour créer de belles images. Lumière, composition, utilisation du flash, nous aborderons toutes ces notions pour mieux vous outiller et vous accompagner dans votre créativité.

Vous devez maîtriser les réglages de base de votre appareil photo et avoir votre matériel : appareil photo numérique avec un mode manuel.

Le professeur entrera en communication avec vous avant le premier cours, afin de vous expliquer le fonctionnement des cours en ligne.

Professeur : Bruno Larue

PAR INTERNET AVEC  
L'APPLICATION ZOOM

16 ans et +

28 octobre au  
2 décembre  
(6 séances)

Mercredi  
19 h à 21 h

150\$

15



# PILATES

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
----------------------	---------	-----	------	------	------	-------------------------

## Pilates

Exercices au sol pour renforcer et tonifier les muscles abdominaux et dorsaux, ainsi que pour améliorer la souplesse et la posture.

Matériel à apporter :

- Matelas de pilates
- Petite serviette (ex: serviette à main)
- Prévoir 10 \$ en argent comptant lors du premier cours pour l'achat de bandes élastiques auprès du professeur.

Professeur : Odette Corbeil

Centre culturel Jean-Laurin  
(Saint-Augustin)

Adulte  
(Niveau 1)

24 septembre  
au 26 novembre  
(10 séances)

Jeudi  
19 h à 20 h

80\$

10

Centre culturel Jean-Laurin  
(Saint-Augustin)

Adulte  
(Niveau 2)

24 septembre  
au 26 novembre  
(10 séances)

Jeudi  
20 h 15 à 21 h 15

80\$

10

Centre culturel Jean-Laurin  
(Saint-Augustin)

Adulte  
(Multiniveaux)

22 septembre  
au 24 novembre  
(10 séances)

Mardi  
9 h 30 à 10 h 30

80\$

10

Centre culturel du complexe du  
Val-d'Espoir  
(Saint-Janvier)

Adulte  
(Multiniveaux)

21 septembre  
au 30 novembre  
Relâche:12 octobre  
(10 séances)

Lundi  
19 h 30 à 20 h 30

80\$

14

Centre culturel  
du Domaine-Vert Nord

Adulte  
(Multiniveaux)

22 septembre  
au 24 novembre  
(10 séances)

Mardi  
11 h 30 à 12 h 30

80\$

14

Centre culturel  
Saint-Benoît

Adulte  
(Multiniveaux)

23 septembre  
au 25 novembre  
(10 séances)

Mercredi  
17 h à 18 h

80\$

14

# QI GONG

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
----------------------	---------	-----	------	------	------	-------------------------

## QI GONG

Cette pratique assouplit tout le corps. Les mouvements fluides sont relaxants et faciles à exécuter. L'approche globale améliore l'état émotif, la concentration et la mémoire.

Professeur : Monique Champagne

Centre culturel  
du Domaine-Vert Nord

Adulte

22 septembre  
au 24 novembre  
(10 séances)

Mardi  
9 h 30 à 11 h

90\$

10

Centre culturel du complexe du  
Val-d'Espoir  
(Saint-Janvier)

Adulte

23 septembre  
au 25 novembre  
(10 séances)

Mercredi  
19 h à 20 h 30

90\$

10

# SPORTBALL « L'ABC DU SPORT »

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<b>Sportball « L'ABC du sport » (Parent-enfant)</b> Développement de la motricité et de la confiance en soi tout en apprenant les habiletés de 8 sports différents. L'équipement est fourni. www.sportball.ca	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	16 à 26 mois	17 octobre au 5 décembre (8 séances)	Samedi 8 h 30 à 9 h	Enfant : 95\$ Parent: Gratuit	12
	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	2-3 ans	17 octobre au 5 décembre (8 séances)	Samedi 9 h à 9 h 45	Enfant : 140\$ Parent: Gratuit	12
	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	3-4 ans	17 octobre au 5 décembre (8 séances)	Samedi 9 h 50 à 10 h 35	Enfant : 140\$ Parent: Gratuit	12
	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	4 à 6 ans	17 octobre au 5 décembre (8 séances)	Samedi 10 h 45 à 11 h 30	Enfant : 140\$ Parent: Gratuit	14

# STRETCHING ET MOBILITÉ

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<b>Stretching et mobilité</b> Mouvement visant à assouplir le muscle afin d'obtenir votre mobilité ultime et d'aider à la prévention et à la guérison des blessures. Des explications anatomiques précises et personnelles vous permettant d'explorer vos capacités de façon sécuritaire. Apportez votre tapis d'exercice et portez une tenue confortable. Professeur : Geneviève Gagné	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	21 septembre au 30 novembre Relâche : 12 octobre (10 séances)	Lundi 9 h à 10 h 30	95 \$	25
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	23 septembre au 25 novembre (10 séances)	Mercredi 9 h à 10 h 30	95 \$	25

# TAI-CHI

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<b>Tai-Chi</b> L'apprentissage de la forme (chorégraphie) développe la coordination, l'équilibre et la mémoire. La détente durant le cours libère l'esprit de tous les soucis. Professeurs : Domaine-Vert Nord : Monique Champagne Saint-Janvier : Linda Schmouth	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	21 septembre au 30 novembre Relâche : 12 octobre (10 séances)	Lundi 19 h à 20 h 30	95 \$	10
	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	22 septembre au 24 novembre (10 séances)	Mardi 19 h à 21 h	90 \$	15

# TENNIS

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<b>Tennis débutant</b> Vous commencez à échanger mais vous éprouvez de la difficulté en fond de terrain. Cours axé sur la technique et l'amélioration des échanges.	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	Adulte	11 octobre au 29 novembre (8 séances)	Dimanche 10 h 45 à 12 h	70 \$	8
	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	Adulte	23 septembre au 11 novembre (8 séances)	Mercredi 19 h 15 à 20 h 30	70 \$	8
	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	6-7 ans	26 septembre au 14 novembre (8 séances)	Samedi 8 h 30 à 9 h 45	60 \$	8
	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	8 à 12 ans	26 septembre au 14 novembre (8 séances)	Samedi 9 h 45 à 11 h	60 \$	8
	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	8 à 12 ans	26 septembre au 14 novembre (8 séances)	Samedi 11 h à 12 h 30	65 \$	8
<b>Tennis intermédiaire</b> Vous êtes capable d'échanger en fond de terrain sur balle facile. Amélioration du contrôle de balle et mise en situation de jeu.	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	8 à 12 ans	11 octobre au 29 novembre (8 séances)	Dimanche 9 h 15 à 10 h 45	65 \$	8



# YOGA

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<b>Yoga 55 ans et +</b> Toutes les vertus du yoga dans un format qui prend en considération l'âge des participants et certaines conditions physiques possibles. Vous serez encouragés à comprendre votre santé et vos capacités, afin d'améliorer votre qualité de vie et de prévenir les blessures et les maladies. Apportez votre tapis d'exercice et portez une tenue confortable. Professeur : Geneviève Gagné	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	55 ans et +	21 septembre au 30 novembre Relâche : 12 octobre (10 séances)	Lundi 13 h à 14 h 30	95\$	25
	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	55 ans et +	24 septembre au 26 novembre (10 séances)	Jeudi 9 h à 10 h 30	95\$	25
<b>Yoga Solution Anti-stress</b> À travers des enseignements issus des différentes approches de yoga, cette pratique plus douce permet de libérer les tensions dans le corps et l'esprit par des postures apaisantes, des pratiques d'étirement et d'alignement, ainsi que des exercices de respiration et de relaxation. Professeur : Équipe de Diane Ouimet	Centre culturel Saint-Benoît	Adulte	22 septembre au 24 novembre (10 séances)	Mardi 19 h à 20 h 15	90\$	15
	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	24 septembre au 26 novembre (10 séances)	Jeudi 13 h à 14 h 30	95\$	15
	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	24 septembre au 26 novembre (10 séances)	Jeudi 19 h 30 à 21 h	95\$	15
<b>Yoga Multiniveaux</b> La santé physique et mentale, la flexibilité, la force et la respiration sont au cœur de cette exploration complète du yoga. Proposée d'une façon concrète et avec des applications anatomiques et scientifiques, votre pratique de yoga sera encadrée, motivante et bien adaptée à vos besoins. Les femmes enceintes peuvent se joindre au cours sans problème. Apportez votre tapis d'exercice et portez une tenue confortable Professeur : Geneviève Gagné	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	21 septembre au 30 novembre Relâche : 12 octobre (10 séances)	Lundi 10 h 30 à 12 h	95\$	25
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	23 septembre au 25 novembre (10 séances)	Mercredi 10 h 30 à 12 h	95\$	25
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	23 septembre au 25 novembre (10 séances)	Mercredi 18 h 15 à 19 h 45	95\$	12
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	23 septembre au 25 novembre (10 séances)	Mercredi 19 h 45 à 21 h 15	95\$	12
	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	Adulte	24 septembre au 26 novembre (10 séances)	Jeudi 10 h 30 à 12 h	95\$	25
	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	Adulte	24 septembre au 26 novembre (10 séances)	Jeudi 18 h à 19 h 30	95\$	25
	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	Adulte	24 septembre au 26 novembre (10 séances)	Jeudi 19 h 30 à 21 h	95\$	25
	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	21 septembre au 30 novembre Relâche : 12 octobre (10 séances)	Lundi 18 h 30 à 20 h	95\$	25
	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	21 septembre au 30 novembre Relâche : 12 octobre (10 séances)	Lundi 20 h à 21 h 30	95\$	25
	<b>Yoga (parent-ado)</b> À travers le jeu, le lien affectif parent-enfant et une ambiance décontractée, vous apprendrez diverses postures de yoga, des techniques de respiration et de relaxation afin de cultiver paix, calme et douceur. Des techniques simples et efficaces que vous pourrez pratiquer à la maison. Professeur : Équipe de Diane Ouimet	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	11 à 16 ans (parent-ado)	24 septembre au 26 novembre (10 séances)	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	Ado: 50\$ Parent: 80\$
<b>Yoga pour tous</b> À travers l'apprentissage du yoga, le participant explore divers thèmes, tels que les mouvements de la colonne vertébrale, de la mise en forme et des muscles, lui permettant d'en tirer le maximum de bienfaits. Professeur : Équipe de Diane Ouimet	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	23 septembre au 25 novembre (10 séances)	Mercredi 19 h 30 à 21 h	95\$	12



# ZUMBA

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT	NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM
<b>Zumba gold</b> Programme spécialement conçu pour les gens âgés de 50 ans et plus. Chorégraphies simples et adaptées. Parfait pour ceux qui recherchent l'esprit festif de la Zumba, mais qui ont envie d'une activité moins intense comportant moins de sauts. Professeur : Équipe de Hanya Yassir	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans et +	23 septembre au 25 novembre (10 séances)	Mercredi 13 h à 14 h	75 \$	25
	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	50 ans et +	24 septembre au 26 novembre (10 séances)	Jeudi 10 h 15 à 11 h 15	75 \$	25
<b>Strong nation</b> Entraînement au rythme de la musique. Le cours Strong nation associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la pliométrie, ainsi que des mouvements explosifs. Professeurs : Saint-Augustin : Carole Harinen Saint-Canut : Louise Boutin	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	16 ans et +	24 septembre au 26 novembre (10 séances)	Jeudi 20 h à 21 h	75 \$	20
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans et +	21 septembre au 30 novembre Relâche : 12 octobre (10 séances)	Lundi 20 h à 21 h	75 \$	25
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans et +	23 septembre au 25 novembre	Mercredi 20 h 15 à 21 h 15	75 \$	25
<b>ZUMBA</b> Apprentissage de différents pas de danses latines au son d'une musique rythmée. Professeurs : Saint-Augustin (lundi) : Maylisande Poulin Saint-Augustin (mercredi) : Équipe de Hanya Yassir Saint-Canut : Fannie Richer Saint-Janvier : Équipe de Hanya Yassir Domaine-Vert Nord : Équipe de Hanya Yassir	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans et +	21 septembre au 30 novembre Relâche : 12 octobre (10 séances)	Lundi 19 h à 20 h	75 \$	25
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans et +	23 septembre au 25 novembre (10 séances)	Mercredi 19 h à 20 h	75 \$	25
	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	16 ans et +	21 septembre au 30 novembre Relâche : 12 et 26 octobre (10 séances)	Lundi 19 h à 20 h	75 \$	25
	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	16 ans et +	22 septembre au 24 novembre (10 séances)	Mardi 19 h 15 à 20 h 15	75 \$	25
<b>ZUMBA KIDS (parent-enfant)</b> Spécialement adapté aux besoins des jeunes qui veulent bouger au son d'une musique entraînante. La présence d'un parent n'est pas obligatoire. Professeurs : Saint-Canut : Maylisande Poulin Saint-Augustin : Équipe Hanya Yassir	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	4 à 7 ans (parent-enfant)	24 septembre au 26 novembre (10 séances)	Jeudi 18 h 15 à 19 h	Enfant:45\$ Parent: 75\$	20
	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	8 à 12 ans (parent-enfant)	24 septembre au 26 novembre (10 séances)	Jeudi 19 h à 20 h	Enfant:45\$ Parent: 75\$	20
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	4 à 7 ans (parent-enfant)	25 septembre au 27 novembre (10 séances)	Vendredi 18 h à 19 h	Enfant:45\$ Parent: 75\$	24
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	8 à 12 ans (parent-enfant)	25 septembre au 27 novembre (10 séances)	Vendredi 19 h à 20 h	Enfant:45\$ Parent: 75\$	24





# Avez-vous votre dossier famille ?

LA PREMIÈRE ÉTAPE POUR PROCÉDER À VOTRE INSCRIPTION EST LA CRÉATION DE VOTRE DOSSIER FAMILLE.

- Vous avez déjà un dossier famille, mais avez oublié votre code d'utilisateur ou votre mot de passe?
- Appelez-nous afin de réactiver vos accès.



[mirabel.ca](http://mirabel.ca)



## Comment nous joindre ?

SERVICE DES LOISIRS, DE LA CULTURE ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

8515, rue Saint-Jacques  
Mirabel (Québec) J7N 2A3  
450 475-8656  
[loisirs@mirabel.ca](mailto:loisirs@mirabel.ca)

### HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi  
De 9 h à midi et de 13 h à 16 h 30

### HORAIRE D'ÉTÉ

du 19 mai au 9 octobre 2020

Lundi et mardi: de 8 h 30 à midi et de 13 h à 17 h  
Mercredi et jeudi: de 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h 30  
Vendredi: de 8 h 30 à midi