

PROGRAMMATION À CONSERVER

NOTE IMPORTANTE

Dans les circonstances actuelles, prenez note que les renseignements du cahier loisirs sont sous réserve de modification. Il est donc important de consulter la plateforme d'inscription Sport-plus pour valider les informations importantes des activités qui vous intéressent!

CAHIER LOISIRS

AUTOMNE 2021

mirabel.ca



⋮ Inscription aux activités de loisirs

Pour les résidents

PAR INTERNET SEULEMENT :

Du jeudi 2 septembre, 8 h 30 au mercredi 8 septembre, 16 h 30.

Pour les non-résidents

PAR INTERNET SEULEMENT :

Le mercredi 8 septembre, de 8 h 30 à 16 h 30.

Modes de paiement en ligne

- Visa
- Mastercard
- Carte de crédit prépayée

N.B. : Aucune inscription ne sera acceptée après le 8 septembre, 16 h 30.
Aucune inscription par téléphone et en personne ne sera prise.



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 ?
- Veuillez appeler le Service des loisirs, de la culture
et de la vie communautaire au 450 475-8656, afin de
créer un dossier famille ou de réactiver vos accès.



COVID - 19

La Ville de Mirabel a mis en place les mesures nécessaires pour respecter toutes les règles 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

Pour consulter nos politiques administratives,
rendez-vous au mirabel.ca.



Accompagnateur d'une personne handicapée

Pour l'accompagnateur d'une personne handicapée, la gratuité d'entrée à l'activité sera accordée en présentant la Carte d'accompagnement loisirs (CAL).

Pour faire votre demande de carte d'accompagnement, rendez-vous sur le site Internet de l'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH), au aqlph.qc.ca.

Bijoux

TITRE ET DESCRIPTION

Bijoux en pâte FIMO **NOUVEAU!**

La pâte à modeler et la pâte FIMO permettent aux jeunes de découvrir, de créer et de s'amuser avec des textures. À travers le jeu, ces matières favorisent divers apprentissages. Dans le cadre de cet atelier, les jeunes découvriront diverses techniques afin de réaliser de jolis bijoux et colliers personnalisés.

Matériel requis : 3 cubes de pâte à modeler de 57 oz minimum, de la couleur et de la marque de votre choix entre «Fimo» ou «Sculpey».

ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Centre culturel du Domaine-Vert Nord	6 à 15 ans	3 octobre 10 h 45 à 12 h (1 séance)	Dimanche	25 \$
Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	6 à 15 ans	12 décembre 9 h à 10 h 15 (1 séance)	Dimanche	25 \$

Bande dessinée

TITRE ET DESCRIPTION

Créez votre super-héros **NOUVEAU!**

La bande dessinée, souvent désignée comme le neuvième art, fascine les petits... comme les plus grands ! Cet atelier d'initiation à la BD sera l'occasion pour les jeunes de se familiariser avec les techniques du crayon feutre et du crayon de bois afin de raconter une histoire illustrée. Dans le plaisir et la créativité, les jeunes développeront leurs habiletés artistiques et apprendront à concevoir un super-héros de bande dessinée, à lui donner des traits et des expressions et à faire la mise en page des images. La bande dessinée est une voie importante vers l'écriture; elle permet aux participants d'accomplir une œuvre personnelle de création et de communiquer leurs idées et leurs émotions à travers leur sens artistique.

Matériel inclus.

ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Centre culturel du Domaine-Vert Nord	6 à 13 ans	20 novembre 9 h à 10 h 15 (1 séance)	Samedi	25 \$
Centre culturel Saint-Benoît	6 à 13 ans	28 novembre 10 h 45 à 12 h (1 séance)	Dimanche	25 \$

Style Manga **NOUVEAU!**

La bande dessinée Manga fascine les petits... comme les plus grands ! Cet atelier d'initiation à la BD Manga sera l'occasion pour les jeunes de se familiariser avec les techniques du crayon feutre et du crayon de bois afin de raconter une histoire illustrée. Dans le plaisir et la créativité, les jeunes développeront leurs habiletés artistiques et apprendront à concevoir un personnage de bande dessinée Manga, à lui donner des traits et des expressions et à faire la mise en page des images. La bande dessinée est une voie importante vers l'écriture; elle permet d'accomplir une œuvre personnelle de création et de communiquer ses idées et ses émotions à travers son sens artistique.

Matériel inclus.

Centre culturel du Domaine-Vert Nord	7 à 15 ans	26 octobre au 9 novembre 18 h 45 à 20 h (3 séances)	Mardi	65 \$
--------------------------------------	------------	--	-------	-------

Cardio intérieur



TITRE ET DESCRIPTION

Cardio-Tonus

Entraînement complet qui vous permettra d'améliorer votre endurance cardiovasculaire et votre force musculaire. Nos entraînements sont variés, sécuritaires et accessibles à tous ! Parfait pour se remettre en forme et les tâches quotidiennes s'effectueront avec plus de facilité.

Matériel requis : un tapis et un tube élastique avec poignées.

Évolution PIYO

Cet entraînement combine des enchaînements d'exercices cardiovasculaires, de force et de flexibilité. Inspiré du pilates et du yoga, ce cours est dynamique et complet. Nos entraîneurs certifiés prendront le temps de décortiquer les mouvements pour vous amener à la prochaine étape de votre mise en forme.

Matériel requis : un tapis de yoga.

Cardio-HIIT

Cours par intervalles à haute intensité, idéal pour se mettre en forme tout en voulant dépasser ses propres limites au niveau de l'endurance cardiovasculaire et musculaire. Demande peu de coordination et plusieurs alternatives sont offertes par l'entraîneur selon vos besoins. Trouvez-y votre compte, que vous soyez débutant ou avancé, et fixez-vous un objectif.

Matériel requis : un tapis et un tube élastique avec poignées.

Slow Move Fitness

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.

Matériel requis : un tapis de yoga.

ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	14 ans et +	20 septembre au 6 décembre 19 h à 20 h (12 séances)	Lundi	130 \$
École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	14 ans et +	21 septembre au 7 décembre 19 h à 20 h (12 séances)	Mardi	130 \$
École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	14 ans et +	23 septembre au 9 décembre 19 h 30 à 20 h 30 (12 séances)	Jeudi	130 \$
École Prés fleuris (Saint-Augustin)	14 ans et +	22 septembre au 8 décembre 19 h à 20 h (12 séances)	Mercredi	130 \$

Cardio extérieur

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Cardio-musculation 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 +	21 septembre au 23 novembre 18 h à 19 h (10 séances)	Mardi	125 \$
Cardio-FIT Alliant exercices cardiovasculaires, musculaires et d'agilité, cet entraînement à haute intensité comporte un enchaînement d'intervalles sous forme de circuits et de stations. Accessible à tous.	Parc de la Montagne (Mirabel-en-Haut)	14 ans et +	21 septembre au 23 novembre 19 h 30 à 20 h 15 (10 séances)	Mardi	125 \$
Cardio-EXPRESS Entraînement par intervalles structurés, le programme comprend un échauffement, une période d'effort cardiovasculaire et une période de relaxation. La formule Express se fait en moins de temps, mais avec autant d'impact!	Parc Binette (Saint-Augustin)	14 ans et +	22 septembre au 24 novembre 18 h à 18 h 45 (10 séances)	Mercredi	125 \$
Cardio-POUSSETTE Conçu pour les nouvelles mamans qui poussent leur enfant à l'aide d'une poussette, ce programme d'entraînement cardiovasculaire et musculaire ne comporte aucun saut. Recommandé par plusieurs physiothérapeutes. Matériel requis : un tapis et une bande élastique (porte-bébés et poussettes parapluie interdits)	Parc Gingras (Saint-Canut)	14 ans et +	23 septembre au 25 novembre 9 h à 10 h (10 séances)	Jeudi	125 \$
Cardio-Vitalité Ce programme représente une excellente initiation à l'entraînement à ciel ouvert et vous permet de vous mettre en forme à votre rythme. Accessible à tous, complet et efficace! Matériel requis : un tapis et une bande élastique	Parc Lacroix (Saint-Janvier)	50 ans et +	20 septembre au 22 novembre 8 h 45 à 9 h 45 (10 séances)	Lundi	125 \$

Cirque

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Activité annuelle 	École Sainte-Scholastique	4 à 6 ans	1 ^{er} octobre au 25 mars Relâche : 24 et 31 décembre 18 h à 19 h (24 séances)	Vendredi	165 \$
	École Sainte-Scholastique	7 à 12 ans	1 ^{er} octobre au 25 mars Relâche : 24 et 31 décembre 19 h à 20 h (24 séances)	Vendredi	165 \$

Créativité

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Art-romathérapie NOUVEAU! Cet atelier a pour but de vous faire découvrir des huiles essentielles au travers des activités guidées de méditation active, d'écriture et de créations artistiques. Comme les huiles essentielles peuvent raviver des souvenirs et des passages précis de nos vies, vous serez invité à faire un voyage au cœur de votre monde intérieur. Accompagné de deux thérapeutes passionnées, vous verrez les huiles essentielles et la création sous un tout autre angle! Développement personnel, découvertes et surprises garanties. Matériel requis : un tablier.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	16 ans et +	13 novembre 9 h à 16 h (1 séance)	Samedi	120 \$
Art-zoo NOUVEAU! Cours de peinture, collage et dessin en présence d'un animal spécialement formé pour la zoothérapie. Tout au long des ateliers, vos jeunes seront invités à créer des œuvres d'après les animations avec les divers animaux de l'équipe de Louve Thérapie. Présence d'un animal différent à tous les cours. Fous rires, émerveillement et créativité! Matériel requis : un tablier, des chiffons et un pot d'eau.	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	8 à 12 ans	28 octobre au 25 novembre 18 h à 19 h 30 (5 séances)	Jeudi	95 \$
Métacréation NOUVEAU! À travers la peinture intuitive et la technique mixte, nous explorerons les vibrations énergétiques émanant de nos œuvres. Le but de ces ateliers est de développer l'intuition et d'établir le contact avec votre monde intérieur à travers la création. Au cœur de tout ce qui est se cache un mystère et un dynamisme et c'est ce que nous découvrirons ensemble! Matériel requis : un tablier, des chiffons et un pot d'eau.	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	25 octobre au 22 novembre 19 h à 20 h 30 (5 séances)	Lundi	140 \$

Danse

TITRE ET DESCRIPTION

Danse créative

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.



ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	3 ans	18 septembre au 4 décembre Relâche : 30 octobre et 6 novembre 9 h à 9 h 45 (10 séances)	Samedi	50 \$
Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	4 ans	18 septembre au 4 décembre Relâche : 30 octobre et 6 novembre 10 h à 10 h 45 (10 séances)	Samedi	50 \$
Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	5 ans	18 septembre au 4 décembre Relâche : 30 octobre et 6 novembre 11 h à 11 h 45 (10 séances)	Samedi	50 \$
Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	3 ans	18 septembre au 4 décembre Relâche : 30 octobre et 6 novembre 9 h à 9 h 45 (10 séances)	Samedi	50 \$
Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	4 ans	18 septembre au 4 décembre Relâche : 30 octobre et 6 novembre 10 h à 10 h 45 (10 séances)	Samedi	50 \$
Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	5 ans	18 septembre au 4 décembre Relâche : 30 octobre et 6 novembre 11 h à 11 h 45 (10 séances)	Samedi	50 \$
Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	3 ans	19 septembre au 5 décembre Relâche : 31 octobre et 7 novembre 9 h à 9 h 45 (10 séances)	Dimanche	50 \$
Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	4 ans	19 septembre au 5 décembre Relâche : 31 octobre et 7 novembre 10 h à 10 h 45 (10 séances)	Dimanche	50 \$
Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	5 ans	19 septembre au 5 décembre Relâche : 31 octobre et 7 novembre 11 h à 11 h 45 (10 séances)	Dimanche	50 \$
École Domaine-Vert-Nord	3 ans	19 septembre au 28 novembre Relâche : 7 novembre 9 h à 9 h 45 (10 séances)	Dimanche	50 \$
École Domaine-Vert-Nord	4 ans	19 septembre au 28 novembre Relâche : 7 novembre 10 h à 10 h 45 (10 séances)	Dimanche	50 \$
École Domaine-Vert-Nord	5 ans	19 septembre au 28 novembre Relâche : 7 novembre 11 h à 11 h 45 (10 séances)	Dimanche	50 \$

Danse

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Danse Hip-Hop 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. Professeur : Geneviève Brault-Sabourin	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	6 - 7 ans (pré-hip-hop)	18 septembre au 4 décembre Relâche : 30 octobre et 6 novembre 12 h à 13 h (10 séances)	Samedi	50 \$
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	8 à 10 ans	18 septembre au 4 décembre Relâche : 30 octobre et 6 novembre 13 h 15 à 14 h 15 (10 séances)	Samedi	50 \$
Danse en ligne Professeur : Maureen Bond	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	Adulte (débutant)	27 septembre au 29 novembre 9 h à 10 h (10 séances)	Lundi	90 \$
	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	Adulte (intermédiaire)	27 septembre au 29 novembre 10 h 30 à 11 h 30 (10 séances)	Lundi	90 \$
Danse sociale NOUVEAU! Venez apprendre à bouger et à vous amuser en couple. Partagez le plaisir d'apprendre les danses cha-cha, rumba, de salsa, bachata, triple swing et valse lente. Ce cours s'adresse aux couples débutants. N.B.: Le tarif est par personne. Il est obligatoire d'avoir un(e) partenaire inscrit également au cours.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	21 septembre au 23 novembre 19 h 30 à 20 h 30 (10 séances)	Mardi	80 \$
	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	Adulte	27 septembre au 29 novembre 19 h 30 à 20 h 30 (10 séances)	Lundi	80 \$



Développement moteur : jeux actifs

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Enfants actifs NOUVEAU! Activités sous forme de jeu développant la coordination générale, la coordination œil-main et œil-pied, ainsi que le développement des habiletés motrices de l'enfant.	École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	4 - 5 ans	19 septembre au 12 décembre Relâche : 7 novembre 9 h à 9 h 50 (12 séances)	Dimanche	95 \$
Aptitudes nécessaires à la pratique sportive NOUVEAU! Développement des aptitudes nécessaires telles que l'équilibre, la coordination œil-main-pied et le développement des aptitudes de lancer, sauter, botter ou frapper.	École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	19 septembre au 12 décembre Relâche : 7 novembre 10 h à 10 h 50 (12 séances)	Dimanche	95 \$
Apprendre à s'entraîner comme un athlète NOUVEAU! Enseignement des mouvements de base en entraînement avec le poids du corps, pour travailler l'agilité ainsi que l'endurance du jeune.	École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	9 à 11 ans	19 septembre au 12 décembre Relâche : 7 novembre 11 h à 12 h (12 séances)	Dimanche	105 \$

Échecs



TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Introduction aux échecs 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. Matériel inclus.	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	6 à 13 ans	13 novembre 10 h 45 à 12 h (1 séance)	Samedi	25 \$
	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	6 à 13 ans	21 novembre 10 h 45 à 12 h (1 séance)	Dimanche	25 \$



TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Nettoyant et onguent pour fesses de bébés NOUVEAU! 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 ou autres par des produits faits maison, contribuant ainsi à un monde « zéro déchet ». Vous recevrez un guide numérique pour la maison. Matériel inclus. N.B. : L'atelier peut être salissant. Veuillez prévoir votre habillement en conséquence. Les bébés peuvent être présents en porte-bébé.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	26 septembre 9 h à 12 h (1 séance)	Dimanche	70 \$
Savon 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 de 1,3 kg de savon (environ 13 barres de savon de taille normale, soit 100 grammes par savon) pour votre utilisation personnelle et repartirez avec la recette. Matériel inclus. N.B. : L'atelier peut être salissant. Veuillez prévoir votre habillement en conséquence.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	3 octobre 9 h à 12 h (1 séance)	Dimanche	75 \$
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	3 octobre 13 h à 16 h (1 séance)	Dimanche	75 \$
Savon (parent-enfant) NOUVEAU! Confectionnez avec votre enfant 1 1/2 livre de savon à la glycérine naturelle. Avec l'aide de leur parent, les enfants pourront mélanger des colorants, ajouter des matières sèches et combiner des textures. Ils pourront ensuite ajouter de petits jouets aux savons et ainsi, faire de l'heure du bain un moment amusant et plaisant. Vous repartirez avec les connaissances requises pour continuer à la maison. Chaque enfant devra être accompagné d'un parent. Matériel inclus. N.B. : L'atelier peut être salissant. Veuillez prévoir votre habillement en conséquence.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	5 ans et + (parent-enfant)	24 octobre 9 h à 12 h (1 séance)	Dimanche	Enfant : 45 \$ Parent : gratuit
Shampooing en barre NOUVEAU! 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. Matériel inclus. N.B. : L'atelier peut être salissant. Veuillez prévoir votre habillement en conséquence.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	15 ans et +	17 octobre 9 h à 12 h (1 séance)	Dimanche	75 \$
Mousse pour le bain en barre NOUVEAU! 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. Matériel inclus. N.B. : L'atelier peut être salissant. Veuillez prévoir votre habillement en conséquence.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	15 ans et +	17 octobre 13 h à 16 h (1 séance)	Dimanche	75 \$
Chandelles au soya écoresponsables 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. Vous allez fabriquer l'équivalent de trois chandelles : - Une chandelle d'ambiance - Une chandelle de massage corporel - Une chandelle à la citronnelle (répulsif à moustiques) Matériel inclus. N.B. : Veuillez apporter une vieille chemise à manches longues, des souliers fermés et des lunettes de sécurité.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	21 novembre 9 h à 12 h (1 séance)	Dimanche	75 \$
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	21 novembre 13 h à 16 h (1 séance)	Dimanche	75 \$
Crème pour le visage NOUVEAU! 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. Matériel inclus. N.B. : L'atelier peut être salissant. Veuillez prévoir votre habillement en conséquence.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	15 ans et +	24 octobre 13 h à 16 h (1 séance)	Dimanche	75 \$



TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Gardiens avertis Tu es un(e) adolescent(e) de 11 ans ou plus et tu as décidé de devenir un(e) gardien(ne). Es-tu prêt(e) à remplir cette responsabilité importante ? Par exemple, sais-tu comment : Nourrir un bébé ou changer une couche ? Préparer un repas simple ? Créer des jeux pour des enfants de tous les âges ? Prévenir les blessures et assurer la sécurité des enfants ? Gérer une urgence, au besoin ? Agir pour demeurer en sécurité quand tu gardes ? Un bon gardien connaît toutes ces choses et encore plus afin d'assurer la sécurité des tout-petits. Les apprendre peut être facile et amusant grâce au cours de Gardiens avertis de la Croix-Rouge. De plus, avec le nouveau cours, tu apprendras la RCR (réanimation cardio-respiratoire). Matériel requis : une poupée ou un toutou, un crayon à la mine, un surligneur et un dîner. N.B. : Les enfants demeurent sur place durant l'heure du dîner.	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	11 ans et +	2 octobre 9 h à 16 h (1 séance)	Samedi	60 \$
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	11 ans et +	5 décembre 9 h à 16 h (1 séance)	Dimanche	60 \$

Guitare



TITRE ET DESCRIPTION

Guitare acoustique Niv. 1

S'adresse aux 13 ans et plus 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

ENDROIT

ÂGE

DATE

JOUR

COÛT

Centre culturel Jean-Laurin
(Saint-Augustin)

13 ans et +

22 septembre
au 1^{er} décembre
Relâche :
20 octobre
18 h 30 à 19 h 30
(10 séances)

Mercredi

90 \$

Centre culturel Jean-Laurin
(Saint-Augustin)

13 ans et +

22 septembre
au 1^{er} décembre
Relâche :
20 octobre
19 h 30 à 20 h 30
(10 séances)

Mercredi

90 \$

Guitare acoustique Niv. 2 et 3

S'adresse aux 13 ans et plus 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

Centre culturel Jean-Laurin
(Saint-Augustin)

13 ans et +

22 septembre au
1^{er} décembre
Relâche :
20 octobre
20 h 30 à 21 h 30
(10 séances)

Mercredi

90 \$

Judo



TITRE ET DESCRIPTION

Judo 3 à 5 ans (parent-enfant)

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^{er} cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.

Centre récréatif
(Saint-Janvier)

3 à 5 ans
(parent-
enfant)

26 septembre
au 12 décembre
9 h 30 à 10 h 15
(12 séances)

Dimanche

Enfant : 75 \$
Parent :
gratuit

Judo 6 à 8 ans

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^{er} cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.

Centre récréatif
(Saint-Janvier)

6 à 8 ans

26 septembre
au 12 décembre
10 h 30 à 11 h 30
(12 séances)

Dimanche

80 \$

Centre récréatif
(Saint-Janvier)

6 à 8 ans

23 septembre
au 9 décembre
19 h à 20 h
(12 séances)

Jeudi

80 \$

Centre récréatif
(Saint-Janvier)

6 à 8 ans

23 septembre
au 12 décembre
10 h 30 à 11 h 30
19 h à 20 h
(24 séances)

Dimanche
et jeudi

130 \$

Judo 9 à 14 ans

Cours de niveaux 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^{er} cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.

Centre récréatif
(Saint-Janvier)

9 à 14 ans

20 septembre
au 6 décembre
19 h à 20 h
(12 séances)

Lundi

85 \$

Centre récréatif
(Saint-Janvier)

9 à 14 ans

23 septembre
au 9 décembre
19 h à 20 h
(12 séances)

Jeudi

85 \$

Centre récréatif
(Saint-Janvier)

9 à 14 ans

20 septembre
au 9 décembre
19 h à 20 h
(24 séances)

Lundi
et jeudi

140 \$

Judo 14 ans et +

Cours de niveaux 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^{er} cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.

Centre récréatif
(Saint-Janvier)

14 ans et +

20 septembre
au 6 décembre
20 h à 21 h 30
(12 séances)

Lundi

90 \$

Centre récréatif
(Saint-Janvier)

14 ans et +

23 septembre
au 9 décembre
20 h à 21 h 30
(12 séances)

Jeudi

90 \$

Centre récréatif
(Saint-Janvier)

14 ans et +

20 septembre
au 9 décembre
20 h à 21 h 30
(24 séances)

Lundi et jeudi

150 \$



Kangoo jumps



TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Kangoo jumps (parent-enfant) Cours unique ! On s'amuse tout en s'entraînant avec des super 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 : 19 octobre 18 h à 18 h 50 (10 séances)	Mardi	Enfant : 55 \$ Parent : 95 \$
Kangoo jumps (Adulte) Cours unique ! On s'amuse tout en s'entraînant avec des super 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)	Adulte	21 septembre au 30 novembre Relâche : 19 octobre 19 h à 20 h (10 séances)	Mardi	95 \$
Kangoo jumps (parent-enfant) Cours unique ! On s'amuse tout en s'entraînant avec des super bottes trampolines. Technique qui permet de brûler plus de calories tout en réduisant de 80 % l'impact sur tout le corps. Accessible à tous.	École Domaine-Vert-Nord	6 ans et + (parent-enfant)	18 septembre au 27 novembre Relâche : 6 novembre 9 h à 9 h 50 (10 séances)	Samedi	Enfant : 55 \$ Parent : 95 \$
Kangoo jumps (Adulte) Cours unique ! On s'amuse tout en s'entraînant avec des super bottes trampolines. Technique qui permet de brûler plus de calories tout en réduisant de 80 % l'impact sur tout le corps. Accessible à tous.	École Domaine-Vert-Nord	Adulte	18 septembre au 27 novembre Relâche : 6 novembre 10 h à 11 h (10 séances)	Samedi	95 \$

Karaté

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Karaté 6 à 8 ans (parent-enfant) Style Shorinjiryu Kimono aux frais des participants www.sanikukai.ca	École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	6 à 8 ans (parent-enfant)	20 septembre au 9 décembre 18 h 15 à 19 h (24 séances)	Lundi et jeudi	Enfant : 70 \$ Parent : gratuit
Karaté 9 à 14 ans Débutant - Intermédiaire Style Shorinjiryu Kimono aux frais des participants www.sanikukai.ca	École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	9 à 14 ans (débutant - intermédiaire)	20 septembre au 9 décembre 19 h à 20 h (24 séances)	Lundi et jeudi	80 \$
Karaté 14 à 17 ans Style Shorinjiryu Kimono aux frais des participants www.sanikukai.ca	École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	14 à 17 ans	20 septembre au 9 décembre 20 h à 21 h 30 (24 séances)	Lundi et jeudi	90 \$
Karaté Adulte Style Shorinjiryu Kimono aux frais des participants www.sanikukai.ca	École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	Adulte	20 septembre au 9 décembre 20 h à 21 h 30 (24 séances)	Lundi et jeudi	100 \$
Karaté 6 ans et + Débutant Style Kenpo Kimono aux frais des participants	École Girouard (Saint-Benoît)	6 ans et + débutant	21 septembre au 9 décembre 18 h 30 à 19 h 30 (24 séances)	Mardi et jeudi	70 \$
Karaté Adulte Débutant Style Kenpo Kimono aux frais des participants	École Girouard (Saint-Benoît)	Adulte débutant	21 septembre au 9 décembre 18 h 30 à 19 h 30 (24 séances)	Mardi et jeudi	100 \$
Karaté 6 ans et + Avancé Style Kenpo Kimono aux frais des participants	École Girouard (Saint-Benoît)	6 ans et + avancé	21 septembre au 9 décembre 19 h 30 à 20 h 30 (24 séances)	Mardi et jeudi	70 \$
Karaté Adulte Avancé Style Kenpo Kimono aux frais des participants	École Girouard (Saint-Benoît)	Adulte avancé	21 septembre au 9 décembre 19 h 30 à 20 h 30 (24 séances)	Mardi et jeudi	100 \$
Karaté 4 à 7 ans (parent-enfant) Style Shotokan (ask) Kimono aux frais des participants Le parent assiste son enfant s'il le désire.	École Sainte-Anne (Saint-Canut)	4 à 7 ans (parent-enfant)	20 septembre au 6 décembre 18 h à 18 h 45 (12 séances)	Lundi	Enfant : 70 \$ Parent : gratuit
Karaté 8 à 17 ans Style Shotokan (ask) Kimono aux frais des participants	École Sainte-Anne (Saint-Canut)	8 à 17 ans	20 septembre au 9 décembre 18 h 50 à 20 h 18 h 30 à 20 h (24 séances)	Lundi et jeudi	85 \$
Karaté Adulte Style Shotokan (ask) Kimono aux frais des participants	École Sainte-Anne (Saint-Canut)	Adulte	20 septembre au 9 décembre 18 h 50 à 20 h 30 18 h 30 à 20 h (24 séances)	Lundi et jeudi	115 \$



Karaté



TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Karaté initiation 4 - 5 ans (parent-enfant) Style Shorinjiryu Pour les cours d'initiation : la participation du parent est obligatoire. Kimono aux frais des participants.	École à l'Unisson (Saint-Janvier)	4 - 5 ans initiation (parent-enfant)	25 septembre au 4 décembre Relâche : 6 novembre 8 h 15 à 9 h (10 séances)	Samedi	Enfant : 65 \$ Parent : gratuit
Karaté initiation 6 - 7 ans (parent-enfant) Style Shorinjiryu Pour les cours d'initiation : la participation du parent est obligatoire. Kimono aux frais des participants.	École à l'Unisson (Saint-Janvier)	6 - 7 ans (parent-enfant)	25 septembre au 4 décembre Relâche : 6 novembre 9 h à 9 h 45 (10 séances)	Samedi	Enfant : 65 \$ Parent : gratuit
Karaté 8 à 17 ans et adulte Style Shorinjiryu Kimono aux frais des participants.	École à l'Unisson (Saint-Janvier)	8 à 17 ans et adulte	25 septembre au 4 décembre Relâche : 6 novembre 9 h 45 à 10 h 45 (10 séances)	Samedi	Enfant : 65 \$ Adulte : 85 \$
Karaté initiation 4 à 7 ans (parent-enfant) Style Shorinjiryu Pour les cours d'initiation : la participation du parent est obligatoire. Kimono aux frais des participants.	École à l'Unisson (Saint-Janvier)	4 à 7 ans (parent-enfant)	22 septembre au 8 décembre 17 h 45 à 18 h 30 (12 séances)	Mercredi	Enfant : 75 \$ Parent : gratuit
Karaté 8 à 17 ans et adulte Style Shorinjiryu Kimono aux frais des participants.	École à l'Unisson (Saint-Janvier)	8 à 17 ans et adulte	20 septembre au 8 décembre 18 h 30 à 19 h 30 (12 séances)	Lundi et mercredi	Enfant : 110 \$ Adulte : 130 \$
Karaté 6 à 8 ans (parent-enfant) Style Shorinjiryu Kimono aux frais des participants.	École Sainte-Scholastique	6 à 8 ans (parent-enfant)	25 septembre au 11 décembre 9 h à 10 h 30 (12 séances)	Samedi	Enfant : 70 \$ Parent : gratuit
Karaté 9 à 17 ans (toutes les couleurs de ceintures) Style Shorinjiryu Kimono aux frais des participants.	École Sainte-Scholastique	9 à 17 ans	22 septembre au 11 décembre 19 h à 20 h 30 et 9 h à 10 h 30 (24 séances)	Mercredi et samedi	90 \$
Karaté Adulte (toutes les couleurs de ceintures) Style Shorinjiryu Kimono aux frais des participants.	École Sainte-Scholastique	Adulte	22 septembre au 11 décembre 19 h à 20 h 30 et 9 h à 10 h 30 (24 séances)	Mercredi et samedi	110 \$
Karaté 9 à 17 ans (ceinture noire) Style Shorinjiryu Kimono aux frais des participants.	École Sainte-Scholastique	9 à 17 ans	22 septembre au 11 décembre 19 h à 20 h 30 et 10 h 30 à 11 h 30 (24 séances)	Mercredi et samedi	90 \$
Karaté Adulte (ceinture noire) Style Shorinjiryu Kimono aux frais des participants.	École Sainte-Scholastique	Adulte	22 septembre au 11 décembre 19 h à 20 h 30 et 10 h 30 à 11 h 30 (24 séances)	Mercredi et samedi	110 \$

Kendo et Iaido



TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Kendo et iaido Le kendo est la version moderne de l'escrime au sabre pratiqué autrefois au Japon par les samouraïs. 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. L'iaido se pratique seul sous forme de kata, et met l'emphasis 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.	École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	12 à 17 ans	22 septembre au 8 décembre 19 h à 21 h 15 (12 séances)	Mercredi	90 \$
	École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	Adulte	22 septembre au 8 décembre 19 h à 21 h 15 (12 séances)	Mercredi	100 \$



Lego

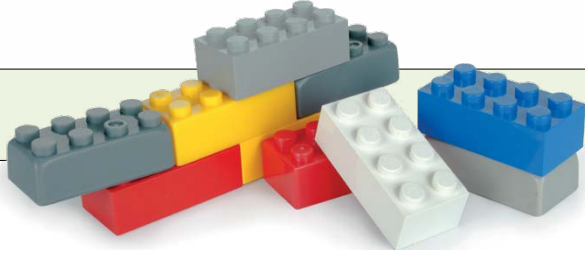
DESCRIPTION

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 blocs 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.

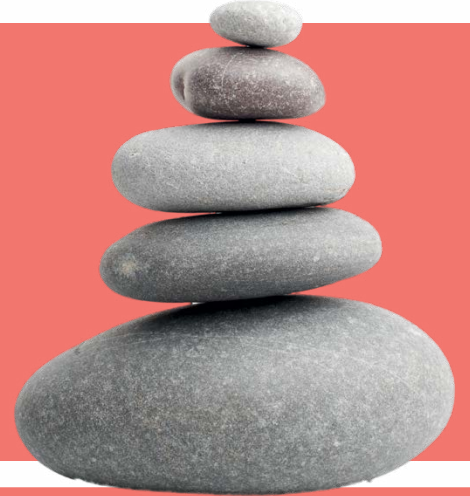
N.B. : Veuillez prendre note que les enfants ne repartiront pas avec les blocs Lego.



THÈME	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Autos et bolides de course NOUVEAU!	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	5 à 13 ans	3 octobre 9 h à 10 h 30 (1 séance)	Dimanche	30 \$
Avions et soucoupes volantes NOUVEAU!	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	5 à 13 ans	13 novembre 9 h à 10 h 30 (1 séance)	Samedi	30 \$
Harry Potter	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	5 à 13 ans	14 novembre 9 h à 10 h 30 (1 séance)	Dimanche	30 \$
Avengers	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	5 à 13 ans	21 novembre 9 h à 10 h 30 (1 séance)	Dimanche	30 \$
Lego city et Friends	Centre culturel Saint-Benoît	5 à 13 ans	28 novembre 9 h à 10 h 30 (1 séance)	Dimanche	30 \$



Méditation et relaxation



TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Méditation et relaxation 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 de réduire le stress et l'anxiété. Matériel requis : un tapis d'exercice et une tenue confortable. Professeur : équipe de Diane Ouimet	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	24 septembre au 3 décembre Relâche : 29 octobre 13 h à 14 h 15 (10 séances)	Vendredi	95 \$
	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	20 septembre au 22 novembre 19 h à 20 h 15 (10 séances)	Lundi	95 \$
	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	20 septembre au 22 novembre 15 h à 16 h 15 (10 séances)	Lundi	95 \$
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	23 septembre au 25 novembre 19 h à 20 h 15 (10 séances)	Jeudi	95 \$
	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	Adulte	22 septembre au 24 novembre 19 h à 20 h 15 (10 séances)	Mercredi	95 \$



Musclez vos méninges

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Musclez vos méninges Saviez-vous que le cerveau peut garder sa capacité d'apprendre, même à un âge avancé ? <i>Musclez vos méninges</i> 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 Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans et +	27 septembre au 29 novembre 10 h à 12 h (10 séances)	Lundi	60 \$
	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	50 ans et +	23 septembre au 25 novembre 10 h à 12 h (10 séances)	Jeudi	60 \$

Origami

TITRE ET DESCRIPTION

Avions de chasse **NOUVEAU!**

Découvrez la magie de l'origami, cet art ancestral japonais qui consiste à plier des feuilles ou des bouts de papier pour créer des objets ou des modèles en relief. Les possibilités de création sont infinies! Dans le cadre de cet atelier, les jeunes pourront fabriquer divers types d'avions. Un simple carré ou rectangle de papier transformé en avion supersonique; voilà la magie de l'origami!

Matériel inclus.

ENDROIT

Centre culturel
du Domaine-Vert Nord

ÂGE

8 à 14 ans

DATE

20 novembre
10 h 30 à 11 h 45
(1 séance)

JOUR

Samedi

COÛT

25 \$

Parkour (intérieur)

TITRE ET DESCRIPTION

Parkour (intérieur)

À la fois un sport extrême et un mode de vie pour ses adeptes, il s'agit de l'art du déplacement par le saut, l'escalade, l'agilité, la force et la confiance.

ENDROIT

École Domaine-Vert-Nord

ÂGE

8 à 14 ans

DATE

22 septembre
au 24 novembre
19 h à 20 h 30
(10 séances)

JOUR

Mercredi

COÛT

90 \$

École Domaine-Vert-Nord

8 à 14 ans

24 septembre
au 26 novembre
19 h à 20 h 30
(10 séances)

Vendredi

90 \$

Peinture



TITRE ET DESCRIPTION

Peinture à l'huile

La liste du matériel à se procurer est disponible sur la plateforme d'inscription en ligne.
Professeur : Denis Beaudet

ENDROIT

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

ÂGE

Adulte

DATE

20 septembre
au 6 décembre
12 h 30 à 15 h 30
(12 séances)

JOUR

Lundi

COÛT

190 \$

Centre culturel Jean-Laurin
(Saint-Augustin)

Adulte

21 septembre
au 7 décembre
12 h 30 à 15 h 30
(12 séances)

Mardi

190 \$

Centre culturel Patrick-Lepage
(Saint-Canut)

Adulte

22 septembre
au 8 décembre
19 h à 22 h
(12 séances)

Mercredi

190 \$

Photographie numérique



TITRE ET DESCRIPTION

Maîtrisez les réglages de votre appareil photo

Apprenez à utiliser 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, ce qui correspond à la partie technique de la photographie. Apprenez aussi à prendre confiance et à développer votre œil de photographe pour apporter votre créativité dans vos images.

Pour débutants et intermédiaires.

Matériel requis : appareil photo numérique avec un mode manuel.

Professeur : Bruno Larue

ENDROIT

Centre culturel
du Domaine-Vert Nord

ÂGE

16 ans et +

DATE

22 septembre
au 3 novembre
Relâche :
20 octobre
19 h à 21 h
(6 séances)

JOUR

Mercredi

COÛT

160 \$

Améliorez vos photos

En photographie, il y a un grand nombre de façons différentes de créer des belles images. Dans cette formation, nous vous invitons à explorer de nouvelles possibilités créatives.

Nous vous guiderons dans l'utilisation des réglages (vitesse d'obturation, ouverture, etc.) ainsi que dans vos choix photographiques (lumière, formes, couleurs, arrière-plan, etc.).

Sujets variés : portraits, nature ou autres. Des notes de cours sont fournies en format numérique (PDF).

Prérequis : même s'il est préférable d'avoir suivi la formation « Maîtrisez les réglages de votre appareil photo », les débutants sont bienvenus!

Matériel requis : appareil photo numérique avec un mode manuel.

Professeur : Bruno Larue

Centre culturel Patrick-Lepage
(Saint-Canut)

16 ans et +

9 novembre
au 14 décembre
19 h à 21 h
(6 séances)

Mardi

160 \$

Pilates



TITRE ET DESCRIPTION

Pilates Niveau 1

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

Matériel requis : un matelas de pilates et une petite serviette.

N.B. : Prévoir 15 \$ en argent comptant lors du premier cours pour l'achat de bandes élastiques auprès du professeur.

Professeur : Odette Corbeil

Pilates Niveau 2

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

Matériel à apporter :

Matériel requis : un matelas de pilates et une petite serviette.

N.B. : Prévoir 15 \$ en argent comptant lors du premier cours pour l'achat de bandes élastiques auprès du professeur.

Professeur : Odette Corbeil

Pilates Multiniveaux

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

Matériel requis : un matelas de pilates et une petite serviette.

N.B. : Prévoir 15 \$ en argent comptant lors du premier cours pour l'achat de bandes élastiques auprès du professeur.

Professeur : Odette Corbeil



ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte (Niveau 1)	23 septembre au 4 novembre 19 h à 20 h (7 séances)	Jeudi	60 \$
Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte (Niveau 2)	23 septembre au 4 novembre 20 h à 21 h (7 séances)	Jeudi	60 \$
Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte (multiniveaux)	21 septembre au 2 novembre 9 h 30 à 10 h 30 (7 séances)	Mardi	60 \$
Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte (multiniveaux)	20 septembre au 1 ^{er} novembre 19 h 30 à 20 h 30 (7 séances)	Lundi	60 \$
Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte (multiniveaux)	28 septembre au 8 novembre Relâche : 18 octobre 17 h 30 à 18 h 30 (6 séances)	Lundi	50 \$
Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte (multiniveaux)	21 septembre au 2 novembre Relâche : 19 octobre 11 h 30 à 12 h 30 (6 séances)	Mardi	50 \$
Centre culturel Saint-Benoît	Adulte (multiniveaux)	22 septembre au 3 novembre 17 h 30 à 18 h 30 (7 séances)	Mercredi	60 \$

Prêts à rester seuls

TITRE ET DESCRIPTION

Prêts à rester seuls

Cours de la Croix-Rouge canadienne offert aux jeunes de 9 à 12 ans. 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 !

Matériel requis : un crayon, une efface et un dîner.

N.B. : Les enfants demeurent sur place pendant l'heure du dîner.

ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	9 à 12 ans	26 septembre 9 h à 14 h (1 séance)	Dimanche	55 \$
Centre culturel du Domaine-Vert Nord	9 à 12 ans	3 octobre 9 h à 14 h (1 séance)	Dimanche	55 \$
Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	9 à 12 ans	4 décembre 9 h à 14 h (1 séance)	Samedi	55 \$



Sportball « L'ABC du sport »

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Sportball « L'ABC du sport » (parent-enfant) Développement de la motricité et de la confiance en soi tout en apprenant les habiletés de huit sports différents. L'équipement est fourni. www.sportball.ca	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	2 - 3 ans (parent-enfant)	25 septembre au 20 novembre Relâche : 9 octobre 8 h 30 à 9 h 10 (8 séances)	Samedi	Enfant : 155 \$ Parent : gratuit
	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	2 - 3 ans (parent-enfant)	25 septembre au 20 novembre Relâche : 9 octobre 9 h 15 à 9 h 55 (8 séances)	Samedi	Enfant : 155 \$ Parent : gratuit
	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	3 - 4 ans (parent-enfant)	25 septembre au 20 novembre Relâche : 9 octobre 10 h à 10 h 40 (8 séances)	Samedi	Enfant : 155 \$ Parent : gratuit
Sportball « L'ABC du sport » Développement de la motricité et de la confiance en soi tout en apprenant les habiletés de huit sports différents. L'équipement est fourni. www.sportball.ca	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	4 à 6 ans	25 septembre au 20 novembre Relâche : 9 octobre 10 h 45 à 11 h 40 (8 séances)	Samedi	155 \$

Stretching et mobilité

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Stretching et mobilité Mouvements 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 permettent d'explorer vos capacités de façon sécuritaire. Matériel requis : un tapis d'exercice et une tenue confortable. Professeur : Geneviève Gagné	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	27 septembre au 13 décembre 9 h à 10 h 30 (12 séances)	Lundi	115 \$
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	22 septembre au 8 décembre 9 h à 10 h 30 (12 séances)	Mercredi	115 \$

Tennis



TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Tennis Adulte Débutant 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	26 septembre au 28 novembre 10 h 45 à 12 h (10 séances)	Dimanche	90 \$
	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	Adulte	29 septembre au 1 ^{er} décembre 19 h à 20 h (10 séances)	Mercredi	90 \$
	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	Adulte	29 septembre au 1 ^{er} décembre 20 h 15 à 21 h 15 (10 séances)	Mercredi	90 \$
Tennis 6-7 ans Débutant 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 de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	6-7 ans	25 septembre au 4 décembre Relâche : 6 novembre 8 h 30 à 9 h 45 (10 séances)	Samedi	90 \$
Tennis 8 à 12 ans Débutant 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 de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	8 à 12 ans	25 septembre au 4 décembre Relâche : 6 novembre 9 h 45 à 11 h (10 séances)	Samedi	90 \$
Tennis 8 à 12 ans Pré-intermédiaire Vous êtes capable d'échanger en fond de terrain sur balle facile. Amélioration du contrôle de balle et mise en situation de jeu.	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	8 à 12 ans	25 septembre au 4 décembre Relâche : 6 novembre 11 h à 12 h 30 (10 séances)	Samedi	100 \$
	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	8 à 12 ans	26 septembre au 28 novembre 9 h 15 à 10 h 45 (10 séances)	Dimanche	100 \$



Viactive



TITRE ET DESCRIPTION

Viactive 50 ans et +

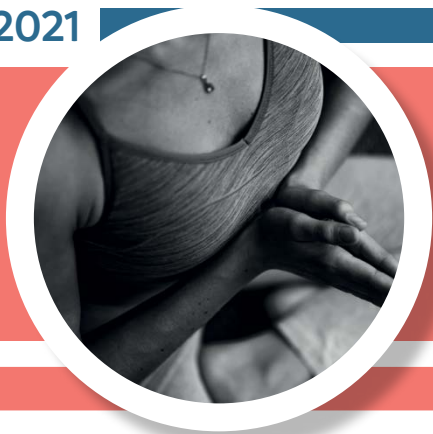
Ces séances sont aux besoins spécifiques des participants afin que tous en tirent le maximum de bienfaits. Chaque séance comporte une période d'échauffement, d'aérobic, de musculation, d'étirement et de détente.

Professeur : Sonia Brouillette



TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Viactive 50 ans et +	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans et +	20 septembre au 6 décembre 9 h 30 à 10 h 30 (12 séances)	Lundi	36 \$
	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans et +	20 septembre au 6 décembre 11 h à 12 h (12 séances)	Lundi	36 \$
	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans et +	22 septembre au 8 décembre 9 h 30 à 10 h 30 (12 séances)	Mercredi	36 \$
	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans et +	22 septembre au 8 décembre 11 h à 12 h (12 séances)	Mercredi	36 \$
	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans et +	24 septembre au 10 décembre Relâche : 29 octobre 11 h à 12 h (11 séances)	Vendredi	33 \$
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans et +	21 septembre au 7 décembre 9 h 30 à 10 h 30 (12 séances)	Mardi	36 \$
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans et +	21 septembre au 7 décembre 11 h à 12 h (12 séances)	Mardi	36 \$
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans et +	23 septembre au 9 décembre 9 h 30 à 10 h 30 (12 séances)	Jeudi	36 \$
	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans et +	23 septembre au 9 décembre 11 h à 12 h (12 séances)	Jeudi	36 \$
	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	50 ans et +	21 septembre au 16 novembre Relâche : 19 octobre 13 h 30 à 14 h 30 (8 séances)	Mardi	24 \$
	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	50 ans et +	23 septembre au 11 novembre Relâche : 21 octobre 13 h 30 à 14 h 30 (7 séances)	Jeudi	21 \$
	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	50 ans et +	22 septembre au 8 décembre 13 h 30 à 14 h 30 (12 séances)	Mercredi	36 \$
	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	50 ans et +	24 septembre au 10 décembre Relâche : 29 octobre 13 h 30 à 14 h 30 (11 séances)	Vendredi	33 \$
	Centre culturel Saint-Benoît	50 ans et +	24 septembre au 10 décembre 15 h 15 à 16 h 15 (12 séances)	Vendredi	36 \$

Yoga



TITRE ET DESCRIPTION

Yoga avec chaise **NOUVEAU!**

La versatilité de cette approche au yoga vous permet réhabilitation, détente, prévention et amélioration de votre état de santé avec douceur, plaisir et sécurité.
Matériel requis : un tapis d'exercice et une tenue confortable.

Professeur : Geneviève Gagné

ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	22 septembre au 8 décembre 13 h 30 à 14 h 30 (12 séances)	Mercredi	90\$

Yoga 55 ans et +

Entre les mains d'une enseignante spécialisée pour vos besoins, travaillez votre flexibilité, votre force, votre mobilité et votre respiration avec cette approche anatomique au yoga. Votre pratique sera encadrée, motivante et personnalisée.

Matériel requis : un tapis d'exercice et une tenue confortable.

Professeur : Geneviève Gagné

Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	55 ans et +	27 septembre au 13 décembre 13 h à 14 h 30 (12 séances)	Lundi	115\$
Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	55 ans et +	23 septembre au 9 décembre 9 h à 10 h 30 (12 séances)	Jeudi	115\$

Yoga Solution Anti-stress

À travers des enseignements issus de 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'étirements et d'alignements, ainsi que des exercices de respiration et de relaxation.

Matériel requis : un tapis d'exercice et une tenue confortable.

Professeur : équipe de Diane Ouimet



Centre culturel Saint-Benoît	Adulte	21 septembre au 23 novembre 19 h 15 à 20 h 45 (10 séances)	Mardi	95\$
Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	21 septembre au 30 novembre Relâche : 28 septembre 10 h à 11 h 30 (10 séances)	Mardi	95\$
Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	23 septembre au 2 décembre Relâche : 21 octobre 19 h 15 à 20 h 45 (10 séances)	Jeudi	95\$
Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	23 septembre au 4 novembre Relâche : 21 octobre 9 h 45 à 11 h 15 (6 séances)	Jeudi	60\$

Yoga Multiniveaux

Travaillez votre flexibilité, votre force, votre mobilité et votre respiration avec cette approche anatomique au yoga. Votre pratique sera encadrée, motivante et personnalisée. Les femmes enceintes peuvent se joindre sans problème!

Matériel requis : un tapis d'exercice et une tenue confortable.

Professeur : Geneviève Gagné

Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	27 septembre au 13 décembre 10 h 30 à 12 h (12 séances)	Lundi	115\$
Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	22 septembre au 8 décembre 10 h 30 à 12 h (12 séances)	Mercredi	115\$
Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	22 septembre au 8 décembre Relâche : 20 octobre 18 h 15 à 19 h 45 (11 séances)	Mercredi	105\$
Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	22 septembre au 8 décembre Relâche : 20 octobre 19 h 45 à 21 h 15 (11 séances)	Mercredi	105\$
Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	Adulte	23 septembre au 9 décembre 10 h 30 à 12 h (12 séances)	Jeudi	115\$
Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	Adulte	23 septembre au 9 décembre 18 h à 19 h30 (12 séances)	Jeudi	115\$
Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	Adulte	23 septembre au 9 décembre 19 h 30 à 21 h (12 séances)	Jeudi	115\$
École Domaine-Vert-Nord	Adulte	20 septembre au 6 décembre 18 h 30 à 20 h (12 séances)	Lundi	115\$
École Domaine-Vert-Nord	Adulte	20 septembre au 6 décembre 20 h à 21 h 30 (12 séances)	Lundi	115\$



Yoga



TITRE ET DESCRIPTION

Yoga parent-enfant

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.

Matériel requis : un tapis d'exercice et une tenue confortable.

Professeur : équipe de Diane Ouimet

ENDROIT

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

ÂGE

6 à 10 ans
(parent-
enfant)

DATE

18 septembre
au 4 décembre
Relâche :
30 octobre
et 6 novembre
9 h à 10 h
(10 séances)

JOUR

Samedi

COÛT

Enfant : 50 \$
Parent : 85 \$

Yoga parent-ado

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.

Matériel requis : un tapis d'exercice et une tenue confortable.

Professeur : équipe de Diane Ouimet

École Domaine-Vert-Nord

11 à 16 ans
(parent-ado)

23 septembre
au 25 novembre
18 h 30 à 19 h 45
(10 séances)

Jeudi

Ado : 55 \$
Parent : 90 \$

Yoga pour tous

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.

Matériel requis : un tapis d'exercice et une tenue confortable.

Professeur : équipe de Diane Ouimet

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

Adulte

22 septembre
au 8 décembre
19 h 15 à 20 h 45
(12 séances)

Mercredi

115 \$



Zumba

TITRE ET DESCRIPTION

Zumba

Apprentissage de différents pas de danses latines au son d'une musique rythmée.

Professeurs :

Équipe de Hanya Yassir : Saint-Augustin, Saint-Janvier et Domaine-Vert Nord.

Fannie Richer : Saint-Canut



ENDROIT

Centre culturel Jean-Laurin
(Saint-Augustin)

ÂGE

15 ans et +

DATE

27 septembre
au 13 décembre
19 h à 20 h
(12 séances)

JOUR

Lundi

COÛT

90 \$

Centre culturel Jean-Laurin
(Saint-Augustin)

15 ans et +

22 septembre
au 1^{er} décembre
Relâche :
20 octobre
19 h à 20 h
(10 séances)

Mercredi

75 \$

Centre culturel Patrick-Lepage
(Saint-Canut)

15 ans et +

27 septembre
au 13 décembre
19 h à 20 h
(12 séances)

Lundi

90 \$

Centre culturel Patrick-Lepage
(Saint-Canut)

15 ans et +

23 septembre
au 9 décembre
19 h 30 à 20 h 30
(12 séances)

Jeudi

90 \$

École Domaine-Vert-Nord

15 ans et +

21 septembre
au 7 décembre
19 h 15 à 20 h 15
(12 séances)

Mardi

90 \$

Strong Nation

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.

Professeur : équipe de Hanya Yassir

Centre culturel Jean-Laurin
(Saint-Augustin)

Adulte

27 septembre
au 13 décembre
20 h à 21 h
(12 séances)

Lundi

90 \$

Zumba

TITRE ET DESCRIPTION

Zumba Kids (parent-enfant)

Spécialement adapté aux besoins des jeunes qui veulent bouger au son de la musique entraînante. La présence d'un parent n'est pas obligatoire.

Professeurs :

Équipe de Hanya Yassir : Saint-Augustin et Domaine-Vert Nord.
Fannie Richer : Saint-Canut



Zumba Gold

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

ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	8 à 14 ans (parent-enfant)	23 septembre au 9 décembre 18 h 30 à 19 h 30 (12 séances)	Jeudi	Enfant : 55 \$ Parent : 90 \$
École Domaine-Vert-Nord	6 à 14 ans (parent-enfant)	21 septembre au 7 décembre 18 h à 19 h (12 séances)	Mardi	Enfant : 55 \$ Parent : 90 \$
Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	4 à 7 ans (parent-enfant)	24 septembre au 3 décembre Relâche : 29 octobre 18 h à 19 h (10 séances)	Vendredi	Enfant : 45 \$ Parent : 75 \$
Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	8 à 14 ans (parent-enfant)	24 septembre au 3 décembre Relâche : 29 octobre 19 h à 20 h (10 séances)	Vendredi	Enfant : 45 \$ Parent : 75 \$
Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans et +	22 septembre au 1 ^{er} décembre Relâche : 20 octobre 13 h à 14 h (10 séances)	Mercredi	75 \$
Centre culturel du Domaine-Vert Nord	50 ans et +	23 septembre au 4 novembre Relâche : 21 octobre 10 h à 11 h (6 séances)	Jeudi	45 \$

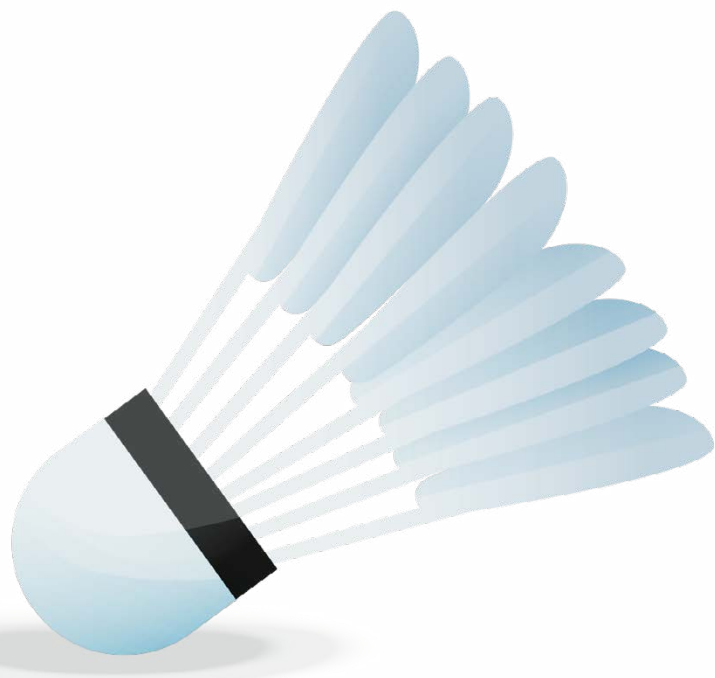
Activités libres

Badminton

TITRE ET DESCRIPTION

Badminton libre

Priorité aux résidents de Mirabel.
Les raquettes et les volants ne sont pas fournis.
Les chaussures faisant des traces noires ou utilisées pour l'extérieur ne sont pas acceptées.
Le paiement des séances est effectué sur place en argent comptant.
N.B. : Le coût pour les non-résidents est le double des prix indiqués.



ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
École Mer-et-Monde (Mirabel-en-Haut)	7 à 15 ans (avec parent)	22 septembre au 15 décembre	Mercredi 18 h 30 à 20 h	Enfant : 1 \$ Parent : 3 \$
École Mer-et-Monde (Mirabel-en-Haut)	16 ans et +	22 septembre au 15 décembre	Mercredi 20 h à 21 h 30	Enfant : 1 \$ Adulte : 3 \$
École Prés fleuris (Saint-Augustin)	7 à 15 ans (avec parent)	21 septembre au 14 décembre	Mardi 18 h 30 à 20 h	Enfant : 1 \$ Parent : 3 \$
École Prés fleuris (Saint-Augustin)	16 ans et +	21 septembre au 14 décembre	Mardi 20 h à 22 h 30	Enfant : 1 \$ Adulte : 3 \$
École Girouard (Saint-Benoît)	16 ans et +	20 septembre au 13 décembre	Lundi 20 h à 22 h 30	Enfant : 1 \$ Adulte : 3 \$
École Girouard (Saint-Benoît)	7 à 15 ans (avec parent)	22 septembre au 15 décembre	Mercredi 18 h 30 à 20 h	Enfant : 1 \$ Parent : 3 \$
École Girouard (Saint-Benoît)	16 ans et +	22 septembre au 15 décembre	Mercredi 20 h à 22 h 30	Enfant : 1 \$ Adulte : 3 \$
École Sainte-Anne (Saint-Canut)	7 à 15 ans (avec parent)	22 septembre au 15 décembre	Mercredi 18 h 30 à 20 h	Enfant : 1 \$ Parent : 3 \$
École Sainte-Anne (Saint-Canut)	16 ans et +	22 septembre au 15 décembre	Mercredi 20 h à 22 h 30	Enfant : 1 \$ Adulte : 3 \$
École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	7 à 15 ans (avec parent)	24 septembre au 17 décembre	Vendredi 18 h 30 à 20 h 30	Enfant : 1 \$ Parent : 3 \$
École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	11 à 15 ans	20 septembre au 13 décembre	Lundi 18 h 30 à 20 h 30	1 \$
École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	16 ans et +	23 septembre au 16 décembre	Jeudi 18 h 30 à 22 h 30	Enfant : 1 \$ Adulte : 3 \$
École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	16 ans et +	20 septembre au 17 décembre	Lundi et vendredi 20 h 30 à 22 h 30	Enfant : 1 \$ Adulte : 3 \$
École Sainte-Scholastique	7 à 15 ans (avec parent)	20 septembre au 13 décembre	Lundi 18 h 30 à 20 h	Enfant : 1 \$ Parent : 3 \$

Hockey libre sur glace

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Hockey cosom libre Priorité aux résidents de Mirabel. Les bâtons et les balles ne sont pas fournis. Les chaussures faisant des traces noires ou utilisées pour l'extérieur ne sont pas acceptées. Le paiement des séances est effectué sur place en argent comptant. N.B. : Le coût pour les non-résidents est le double des prix indiqués.	École Sainte-Scholastique	7 à 15 ans (avec parent)	23 septembre au 16 décembre	Jeudi 18 h 30 à 20 h	Enfant : 1 \$ Parent : 3 \$
	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	6 à 9 ans (avec parent)	24 septembre au 17 décembre	Vendredi 18 h à 19 h	Enfant : 1 \$ Parent : 3 \$
	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	10 à 12 ans	24 septembre au 17 décembre	Vendredi 19 h à 20 h	1 \$
	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	13 à 15 ans	24 septembre au 17 décembre	Vendredi 20 h à 21 h	1 \$

Hockey libre sur glace

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Parent-enfant Résidents de Mirabel seulement. Le port du casque est obligatoire.	Aréna Saint-Canut	Parent-enfant	3 octobre 2021 au 3 avril 2022 Relâche : 26 décembre, 2 janvier et 20 février	Dimanche 12 h à 13 h	GRATUIT * Résidents seulement.
	Aréna du Val-d'Espoir (nouvelle glace) (Saint-Janvier)	Parent-enfant	6 octobre 2021 au 30 mars 2022	Mercredi 15 h à 16 h	GRATUIT * Résidents seulement.
	Aréna Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Parent-enfant	9 septembre 2021 au 31 mars 2022 Relâche : 23 décembre	Jeudi 15 h à 16 h	GRATUIT * Résidents seulement.
Adulte Résidents de Mirabel seulement. Le port du casque est obligatoire.	Aréna Saint-Canut	Adulte	8 septembre 2021 au 31 mars 2022	Lundi Mercredi Jeudi 10 h 30 à 12 h	GRATUIT * Résidents seulement.

Patinage libre

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
 Patinage familial libre	Aréna Saint-Canut	Famille	8 septembre 2021 au 3 avril 2022 Relâche : 11-12-18-19-25- 26 septembre; 25-26 décembre; 1 ^{er} -2 janvier et 20 février	Mercredi 15 h à 16 h 30 Samedi 18 h à 19 h 30 Dimanche 11 h à 12 h	Gratuit
	Aréna du Val-d'Espoir (nouvelle glace) (Saint-Janvier)	Famille	3 octobre 2021 au 3 avril 2022 Relâche : 14 et 21 novembre; 12, 23 et 26 décembre; 2, 16 et 23 janvier et 13 février	Lundi 15 h à 16 h 30 Jeudi 15 h à 16 h Dimanche 12 h à 13 h 30	Gratuit
	Aréna Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Famille	7 septembre 2021 au 3 avril 2022 Relâche : 12-19-26 septembre; 19 novembre; 24, 26 et 31 décembre et 2 janvier	Mardi 15 h à 16 h Vendredi 15 h à 16 h Dimanche 13 h 30 à 15 h	Gratuit
	Aréna du Val-d'Espoir (nouvelle glace) (Saint-Janvier)	Parent avec enfant de moins de 5 ans	4 octobre 2021 au 28 mars 2022	Lundi 12 h à 13 h	Gratuit
	Aréna Saint-Canut	Parent avec enfant de moins de 5 ans	7 septembre 2021 au 29 mars 2022	Mardi 9 h à 10 h 30	Gratuit
	Aréna Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Parent avec enfant de moins de 5 ans	6 octobre 2021 au 30 mars 2022	Mercredi 13 h 30 à 14 h 30	Gratuit
Patinage libre avec bébé en poussette et enfant du préscolaire					

Patinage libre (suite)

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Patinage libre 50 ans et +	Aréna Saint-Canut	50 ans et +	8 septembre 2021 au 31 mars 2022	Lundi, mercredi et jeudi 9 h à 10 h 30	Gratuit
	Aréna Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans et +	7 septembre 2021 au 31 mars 2022	Mardi et jeudi 9 h à 10 h 30	Gratuit
	Aréna du Val-d'Espoir (nouvelle glace) (Saint-Janvier)	50 ans et +	6 octobre 2021 au 30 mars 2022	Mercredi 12 h à 13 h	Gratuit

Spikeball

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Spikeball libre Priorité aux résidents de Mirabel. Le matériel est fourni. Les chaussures faisant des traces noires ou utilisées pour l'extérieur ne sont pas acceptées. Le paiement des séances est effectué sur place en argent comptant. N.B. : le coût pour les non-résidents est le double du prix indiqué.	École Domaine-Vert-Nord	Adulte	22 septembre au 15 décembre	Mercredi 20 h 30 à 22 h	3 \$

Peinture

TITRE ET DESCRIPTION	ENDROIT	ÂGE	DATE	JOUR	COÛT
Peinture ATELIER LIBRE Une occasion vous est offerte de prendre un temps libre de créativité chaque semaine pour exécuter votre œuvre artistique ou la poursuivre. Il est possible de peindre ou de dessiner. Chaque participant doit apporter son matériel et le rapporter après chaque séance. AUCUN INSTRUCTEUR SUR PLACE	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	21 septembre au 14 décembre Relâche : 28 septembre et 7 décembre	Mardi 9 h à 12 h	Gratuit



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
mirabel.ca

Nous recherchons

Le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire désire bonifier et diversifier son offre d'activités de loisirs afin de répondre à la demande toujours grandissante de ses citoyens.

Nous sommes actuellement à la recherche d'offres de service dans plusieurs domaines d'activités tels que :

- Danse créative
- Tabata
- Dessin pour enfants et adultes
- Tai-chi
- Peinture pour enfants
- Danse Hip-Hop
- Chant
- Bricolage
- Aquarelle
- Informatique
- Cuisine
- Découverte des vins
- Toutes autres offres

Personne-ressource au Service des loisirs :
Magali Renaud
Coordonnatrice – activités et programmation
m.renaud@mirabel.ca
450 475-4008

