

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
ÂÎNÉS EN FORME							
Aînés en forme	Aînés en forme est un programme qui vise à faire bouger les personnes de 50 ans et plus. Faire régulièrement de l'activité physique est une excellente façon d'investir dans sa santé physique, mentale et sociale. Chaque séance comporte une période d'échauffement, d'aérobic, de musculation, d'étirement et de détente. Professeure: Domaine-Vert Nord (lundi): France Granger Autres plages horaires: Sonia Brouillette	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans et +	23 janvier au 3 avril Relâche : 27 février	Lundi 9 h 30 à 10 h 30	20 \$	10
Aînés en forme		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans et +	23 janvier au 3 avril Relâche : 27 février	Lundi 11 h à 12 h	20 \$	10
Aînés en forme		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans et +	25 janvier au 12 avril Relâche : 8 février et 1er mars	Mercredi 9 h 30 à 10 h 30	20 \$	10
Aînés en forme		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans et +	25 janvier au 12 avril Relâche : 8 février et 1er mars	Mercredi 11 h à 12 h	20 \$	10
Aînés en forme		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans et +	27 janvier au 14 avril Relâche : 3 mars et 7 avril	Vendredi 9 h 30 à 10 h 30	20 \$	10
Aînés en forme		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans et +	27 janvier au 14 avril Relâche : 3 mars et 7 avril	Vendredi 11 h à 12 h	20 \$	10
Aînés en forme		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans et +	24 janvier au 4 avril Relâche : 28 février	Mardi 9 h 30 à 10 h 30	20 \$	10
Aînés en forme		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans et +	24 janvier au 4 avril Relâche : 28 février	Mardi 11 h à 12 h	20 \$	10
Aînés en forme		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans et +	26 janvier au 6 avril Relâche : 2 mars	Jeudi 9 h 30 à 10 h 30	20 \$	10
Aînés en forme		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans et +	26 janvier au 6 avril Relâche : 2 mars	Jeudi 11 h à 12 h	20 \$	10
Aînés en forme		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	50 ans et +	23 janvier au 3 avril Relâche : 27 février	Lundi 13 h à 14 h	20 \$	10
Aînés en forme		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	50 ans et +	24 janvier au 4 avril Relâche : 28 février	Mardi 13 h 30 à 14 h 30	20 \$	10
Aînés en forme		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	50 ans et +	26 janvier au 6 avril Relâche : 2 mars	Jeudi 13 h 30 à 14 h 30	20 \$	10
Aînés en forme		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	50 ans et +	25 janvier au 5 avril Relâche : 1er mars	Mercredi 13 h 30 à 14 h 30	20 \$	10
Aînés en forme		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	50 ans et +	27 janvier au 14 avril Relâche : 3 mars et 7 avril	Vendredi 13 h 30 à 14 h 30	20 \$	10
Aînés en forme		Centre culturel Saint-Benoit	50 ans et +	23 janvier au 3 avril Relâche : 27 février	Lundi 14 h à 15 h	20 \$	10
ARTS MARTIAUX							
Aïkido NOUVEAU	Découvrez cet art martial japonais non-compétitif tout en fluidité. 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. Matériel requis : tenue sportive confortable.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	14 ans et +	31 janvier au 29 avril Relâche : 25 et 28 février	Mardi 19 h à 20 h 30 et Samedi 10 h 30 à 12 h	160 \$	24
Judo 3 à 5 ans (parent-enfant)	Cours de niveau débutant adapté aux enfants. Les parents sont présents et participent activement au 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 1er cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	3 à 5 ans (parent-enfant)	29 janvier au 30 avril Relâche : 26 février et 9 avril	Dimanche 9 h 30 à 10 h 15	Enfant : 90 \$ Parent : gratuit	12
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 1er cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	29 janvier au 30 avril Relâche : 26 février et 9 avril	Dimanche 10 h 30 à 11 h 30	100 \$	12
Judo 6 à 8 ans		Centre récréatif (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	2 février au 27 avril Relâche : 2 mars	Jeudi 19 h à 20 h	100 \$	12
Judo 6 à 8 ans		Centre récréatif (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	29 janvier au 30 avril Relâche : 26 février, 2 mars et 9 avril	Dimanche 10 h 30 à 11 h 30 et Jeudi 19 h à 20 h	150 \$	24

**Cours et activités de la programmation des loisirs
Hiver 2023**

Dernière mise à jour : 2022-12-13

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
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.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	9 à 14 ans	30 janvier au 1er mai Relâche : 27 février et 10 avril	Lundi 19 h à 20 h	105 \$	12
Judo 9 à 14 ans		Centre récréatif (Saint-Janvier)	9 à 14 ans	2 février au 27 avril Relâche : 2 mars	Jeudi 19 h à 20 h	105 \$	12
Judo 9 à 14 ans		Vêtements à se procurer lors du 1er cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	9 à 14 ans	30 janvier au 1er mai Relâche : 27 février, 2 mars et 10 avril (24 séances)	Lundi et Jeudi 19 h à 20 h	160 \$
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.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	14 ans et +	30 janvier au 1er mai Relâche : 27 février et 10 avril	Lundi 20 h à 21 h 30	110 \$	12
Judo 14 ans et +		Centre récréatif (Saint-Janvier)	14 ans et +	2 février au 27 avril Relâche : 2 mars	Jeudi 20 h à 21 h 30	110 \$	12
Judo 14 ans et +		Vêtements à se procurer lors du 1er cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	14 ans et +	30 janvier au 1er mai Relâche : 27 février, 2 mars et 10 avril	Lundi et jeudi 20 h à 21 h 30	165 \$
Karaté 6 à 7 ans (parent-enfant)	Style Shorinjiryu Kimono aux frais des participants www.sanikukai.ca	École Blés-Dorés (Saint-Augustin)	6 à 7 ans (parent-enfant)	30 janvier au 1er mai Relâche : 27 février, 2 mars et 10 avril	Lundi et jeudi 18 h 15 à 19 h	Enfant : 75 \$ Parent : gratuit	24
Karaté 8 à 13 ans Débutant - Intermédiaire		École Blés-Dorés (Saint-Augustin)	8 à 13 ans (débutant - intermédiaire)	30 janvier au 1er mai Relâche : 27 février, 2 mars et 10 avril	Lundi et jeudi 19 h à 20 h	85 \$	24
Karaté 14 ans et +		École Blés-Dorés (Saint-Augustin)	14 ans et +	30 janvier au 1er mai Relâche : 27 février, 2 mars et 10 avril	Lundi et jeudi 20 h à 21 h 30	Enfant : 90 \$ Parent : 105 \$	24
Karaté 6 ans et + Débutant	Style Kenpo Kimono aux frais des participants	École Girouard (Saint-Benoît)	6 ans et + débutant	31 janvier au 27 avril Relâche : 28 février et 2 mars	Mardi et jeudi 18 h 30 à 19 h 30	Enfant : 75 \$ Parent : 105 \$	24
Karaté 6 ans et + Avancé		École Girouard (Saint-Benoît)	6 ans et + avancé	31 janvier au 27 avril Relâche : 28 février et 2 mars	Mardi et jeudi 19 h 30 à 20 h 30	Enfant : 75 \$ Parent : 105 \$	24
Karaté parent/enfant 4 à 7 ans	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)	30 janvier au 1er mai Relâche : 27 février et 10 avril	Lundi 18 h à 18 h 45	Enfant : 75 \$ Parent : gratuit	12
Karaté 8 à 17 ans		École Sainte-Anne (Saint-Canut)	8 à 17 ans	30 janvier au 1er mai Relâche : 27 février, 2 mars et 10 avril	Lundi 18 h 50 à 20 h et jeudi 18 h 30 à 20 h	90 \$	24
Karaté Adulte		École Sainte-Anne (Saint-Canut)	Adulte	30 janvier au 1er mai Relâche : 27 février, 2 mars et 10 avril	Lundi 18 h 50 à 20 h 30 et jeudi 18 h 30 à 20 h	120 \$	24
Karaté initiation 4 - 5 ans	Style Shorinjiryu Pour les cours d'initiation : la participation du parent est facultative. Uniforme facultatif et aux frais des participants.	École à l'Unisson (Saint-Janvier)	4 - 5 ans	4 février au 8 avril	Samedi 8 h 15 à 9 h	75 \$	10
Karaté initiation 6 - 7 ans		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	6 - 7 ans	4 février au 8 avril	Samedi 9 h à 9 h 45	75 \$	10
Karaté 8 à 17 ans	Style Shorinjiryu Uniforme aux frais des participants.	École à l'Unisson (Saint-Janvier)	8 à 17 ans	4 février au 8 avril	Samedi 9 h 45 à 10 h 45	80 \$	10
Karaté Adulte		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	Adulte	4 février au 8 avril	Samedi 9 h 45 à 11 h 15	90 \$	10
Karaté initiation 5 - 7 ans	Style Shorinjiryu Pour les cours d'initiation : la participation du parent est facultative. Uniforme facultatif et aux frais des participants.	École à l'Unisson (Saint-Janvier)	5 à 7 ans	1er février au 5 avril	Mercredi 18 h à 18 h 45	75 \$	10

**Cours et activités de la programmation des loisirs
Hiver 2023**

Dernière mise à jour : 2022-12-13

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
Karaté 8 à 17 ans	Style Shorinjiryu Uniforme aux frais des participants.	École à l'Unisson (Saint-Janvier)	8 à 17 ans	30 janvier au 5 avril	Lundi et mercredi 18 h 45 à 19 h 45	120 \$	20
Karaté Adulte		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	Adulte	30 janvier au 5 avril	Lundi et mercredi 18 h 45 à 20 h 15	125 \$	20
Karaté 6 à 8 ans (parent-enfant)	Style Shorinjiryu Kimono aux frais des participants.	École Sainte-Scholastique	6 à 8 ans (parent-enfant)	4 février au 6 mai Relâche : 25 février et 8 avril	Samedi 9 h à 10 h	Enfant : 50 \$ Parent : gratuit	12
Karaté 9 à 17 ans et adulte (toutes les couleurs de ceintures)		École Sainte-Scholastique	9 à 17 ans et adulte	1er février au 6 mai Relâche : 25 février, 1er mars et 8 avril	Mercredi 19 h à 20 h 30 et samedi 9 h à 10 h 30	Enfant : 90 \$ Adulte : 115 \$	24
Karaté 9 à 17 ans et adulte (ceinture noire)		École Sainte-Scholastique	9 à 17 ans et adulte	1er février au 6 mai Relâche : 25 février, 1er mars et 8 avril	Mercredi 19 h à 20 h 30 et samedi 10 h 30 à 11 h 30	Enfant : 90 \$ Adulte : 115 \$	24
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.	École Blés-Dorés (Saint-Augustin)	12 à 17 ans	1er février au 26 avril Relâche : 1er mars	Mercredi 19 h à 21 h 15	90 \$	12
Kendo et iaido	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.	École Blés-Dorés (Saint-Augustin)	Adulte	1er février au 26 avril Relâche : 1er mars	Mercredi 19 h à 21 h 15	105 \$	12
ARTS VISUELS							
Art-zoo	Séance de groupe de peinture, collage ou dessin en présence d'un animal spécialement formé pour la zoothérapie. Tout au long des ateliers, les élèves seront invités à créer des œuvres d'après les animations avec les divers animaux. Fous rires, reconnexion, émerveillement et créativité seront au rendez-vous !	Centre culturel Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	7 à 12 ans	31 janvier au 7 mars Relâche : 28 février	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	85 \$	5
Art-zoo	Professeur: Équipe du Domaine Taïga Matériel inclus.	Centre culturel Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	7 à 12 ans	4 avril au 2 mai	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	85 \$	5
Peinture médiums mixtes	Cours de peinture à l'acrylique ou à l'huile pour débutants-intermédiaires. Les élèves créent des projets personnels tout au long de la session. Des exercices pratiques sont prévus afin de mieux maîtriser certains concepts en peinture.	Centre culturel Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	2 février au 13 avril Relâche : 2,16 et 23 mars	Jeudi 13 h à 15 h	150 \$	8
Peinture médiums mixtes	Professeure: Cathy Primeau Matériel requis : voir liste complète du matériel. Les élèves doivent attendre que la professeure communiquent avec eux avant d'acheter le matériel.	Centre culturel Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	2 février au 13 avril Relâche : 2,16 et 23 mars	Jeudi 10 h à 12 h	150 \$	8

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
<p align="center">Photographie numérique Faites de belles photos avec votre cellulaire ou tablette électronique NOUVEAU</p>	<p>Apprenez à utiliser l'appareil photo de votre téléphone intelligent et à partager vos photos avec vos amis (mail, réseaux sociaux). Mettez en valeur vos sujets préférés en portant attention à la composition, les couleurs, les formes et les contrastes. Développez votre créativité en vous amusant avec des thématiques précises.</p> <p>Pour débutants et intermédiaires.</p> <p>Matériel requis : un cellulaire ou une tablette électronique</p> <p>Professeur : Bruno Larue</p>	<p align="center">Centre culturel du Domaine-Vert Nord</p>	<p align="center">16 ans et +</p>	<p align="center">31 janvier au 7 mars Relâche : 28 février</p>	<p align="center">Mardi 15 h à 17 h</p>	<p align="center">110 \$</p>	<p align="center">5</p>
<p align="center">Photographie numérique Maîtrise le langage puissant de la lumière avec votre cellulaire ou tablette NOUVEAU</p>	<p>Améliorez vos photographies en utilisant le plein potentiel de la lumière naturelle et artificielle (lampes de maison): apportez de l'ambiance dans vos photos d'intérieur et découvrez l'importance de la direction de la lumière naturelle dans les photos d'extérieur.</p> <p>Enfin, apprenez à utiliser une application simple de retouches pour faire ressortir la lumière dans vos photos.</p> <p>Prérequis: même s'il est préférable d'avoir suivi la formation « Faites de belles photos avec votre cellulaire ou tablette électronique », les débutants sont bienvenus!</p> <p>Matériel requis : un cellulaire ou une tablette électronique</p> <p>Professeur : Bruno Larue</p>	<p align="center">Centre culturel du Domaine-Vert Nord</p>	<p align="center">16 ans et +</p>	<p align="center">14 mars au 11 avril</p>	<p align="center">Mardi 15 h à 17 h</p>	<p align="center">110 \$</p>	<p align="center">5</p>
<p align="center">Photographie numérique Maîtrisez les réglages de votre appareil photo</p>	<p>Apprenez à utiliser votre appareil photo en mode manuel (sans devoir faire de calculs) pour éviter les photos floues et/ou trop sombres. Apprenez aussi à prendre confiance et à développer votre œil de photographe. Découvrez de nouvelles possibilités en expérimentant avec: l'ouverture, la vitesse d'obturation et l'exposition. Mettez en valeur vos sujets préférés en photographie.</p> <p>Pour débutants et intermédiaires.</p> <p>Matériel requis : un appareil photo numérique avec un mode manuel.</p> <p>Professeur : Bruno Larue</p>	<p align="center">Centre culturel du Domaine-Vert Nord</p>	<p align="center">16 ans et +</p>	<p align="center">31 janvier au 7 mars Relâche : 28 février</p>	<p align="center">Mardi 18 h 30 à 20 h 30</p>	<p align="center">110 \$</p>	<p align="center">5</p>
<p align="center">Photographie numérique Améliorez vos photos</p>	<p>En photographie, il y a un grand nombre de façons différentes pour créer de belles images. Dans cette formation, nous vous invitons à explorer de nouvelles possibilités créatives.</p> <p>Nous vous guideront dans l'utilisation des réglages (vitesse d'obturation, ouverture, etc.) ainsi que dans vos choix photographiques (lumière, formes, couleurs, arrière-plan, etc.).</p> <p>Sujets variés : portraits, nature ou autre. Des notes de cours sont fournies en format numérique (PDF).</p> <p>Prérequis: même s'il est préférable d'avoir suivi la formation « Maîtrisez les réglages de votre appareil photo », les débutants sont bienvenus!</p> <p>Matériel requis: appareil photo numérique avec un mode manuel.</p> <p>Professeur : Bruno Larue</p>	<p align="center">Centre culturel du Domaine-Vert Nord</p>	<p align="center">16 ans et +</p>	<p align="center">14 mars au 11 avril</p>	<p align="center">Mardi 18 h 30 à 20 h 30</p>	<p align="center">110 \$</p>	<p align="center">5</p>

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
Dessins animés NOUVEAU	Ah les dessins animés ! ... Quel plaisir d'en regarder! Et si tu pouvais en créer par toi-même ? Tu aimerais tenter l'expérience ? Avec AnimaVie tu apprendras les bases de l'animation 2D sur des tablettes électronique et tu découvriras en toi des potentiels qui pourront te mener loin !	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	7 à 10 ans	31 janvier au 28 mars Relâche : 28 février	Mardi 18 h à 19 h	130 \$	8
Dessins animés NOUVEAU	Joins-toi à l'aventure avec plusieurs autres jeunes qui, tout comme toi, raffolent de ces apprentissages numériques! Une équipe dynamique et professionnelle t'attend les bras ouverts! Matériel inclus	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	11 à 17 ans	31 janvier au 28 mars Relâche : 28 février	Mardi 19 h 15 à 20 h 15	130 \$	8
ATELIERS D'UN JOUR							
Art et botanique NOUVEAU	Apprenez à créer un mini jardin de succulentes de A à Z. Dans cet atelier d'un jour, vous apprendrez à peindre et personnaliser un pot d'argile. Par la suite, vous agencerez à votre guise vos succulentes et apprendrez leur facilité d'entretien. Matériel inclus. N.B. Pour le groupe parent-enfant, le parent ainsi que l'enfant repartiront chacun avec son mini jardin de succulentes.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	9 ans et + (parent-enfant)	22 avril	Samedi 10 h à 12 h 30	Enfant: 85 \$ Parent : 85 \$	1
Zoothérapie NOUVEAU	Vivez une séance de groupe de Zoothérapie. Animation spécifique sur la gestion des émotions et de la communication. Professeur: L'équipe du Domaine Taïga Matériel inclus.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	7 à 10 ans	13 mai	Samedi 10 h à 11 h 30	40 \$	1
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 800 grammes de savon (environ 8 barres de savon de taille normale, soit 100 grammes par savon) pour votre utilisation personnelle et repartirez avec la recette. Matériel inclus. N.B. : Veuillez porter une vieille chemise ou un chandail à manches longues, des pantalons longs, des souliers fermés et les cheveux attachés. Masque N-95 et lunettes de sécurité obligatoire.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	15 avril	Samedi 9 h à 12 h	90 \$	1
Atelier de marbrage de savon NOUVEAU	Dans cet atelier vous allez approfondir vos connaissances sur les différentes techniques de coloration de marbrage, des colorants à utiliser ainsi que la meilleure méthode pour une pâte coloré réussie. Vous fabriquerez l'équivalent d'une livre (454 gr.) de savon coloré. IMPORTANT : Atelier avancé, aucune théorie sur la fabrication de savon ne vous sera présentée. Prérequis : Pour participer à cet atelier, vous devrez avoir suivi le cours sur la fabrication de savon et avoir confectionné un minimum de 5 coulées de savons. N.B. : Veuillez porter une vieille chemise ou un chandail à manches longues, des pantalons longs, des souliers fermés et les cheveux attachés. Masque N-95 et lunettes de sécurité obligatoire.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	15 avril	Samedi 13 h à 16 h 30	95 \$	1

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
<p align="center">Savon (parent-enfant) NOUVEAU</p>	<p>Confectionnez avec votre enfant 500 grammes 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 au savon et ainsi, faire de l'heure du bain un moment amusant et de plaisir.</p> <p>Vous repartirez avec les connaissances requises et un guide numérique pour continuer à la maison.</p> <p>Chaque enfant devra être accompagné d'un parent.</p> <p>Matériel inclus.</p> <p>N.B. : L'atelier peut être salissant. Veuillez prévoir votre habillement en conséquence.</p>	<p align="center">Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)</p>	<p align="center">5 ans et + (parent-enfant)</p>	<p align="center">12 mars</p>	<p align="center">Dimanche 10 h à 11 h 45</p>	<p align="center">Enfant : 45 \$ Parent : gratuit</p>	<p align="center">1</p>
<p align="center">Shampooing et revitalisant en barre</p>	<p>Confectionnez vos propres shampoings et revitalisants 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>	<p align="center">Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)</p>	<p align="center">15 ans et +</p>	<p align="center">4 mars</p>	<p align="center">Samedi 13 h à 16 h</p>	<p align="center">105 \$</p>	<p align="center">1</p>
<p align="center">Brume d'ambiance NOUVEAU</p>	<p>Dans cet atelier, vous allez fabriquer 2 brumes florales d'ambiance avec des fragrances choisies et partirez avec votre création. Vous recevrez également un guide numérique pour la maison.</p> <p>Matériel inclus.</p> <p>N.B. : Veuillez porter une vieille chemise à manches longues, des pantalons longs, des souliers fermés et les cheveux attachés.</p>	<p align="center">Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)</p>	<p align="center">15 ans et +</p>	<p align="center">22 avril</p>	<p align="center">Samedi 10 h à 12 h</p>	<p align="center">55 \$</p>	<p align="center">1</p>
<p align="center">Parfum solide NOUVEAU</p>	<p>Devenez parfumeur ! Apprenez à mélanger soigneusement des fragrances pour fabriquer un parfum en pâte selon vos goûts, en utilisant des matières telles que la cire, les beurres et les huiles naturelles. Recette zéro déchets ! Vous partirez avec votre parfum et recevrez un guide numérique pour la maison.</p> <p>Matériel inclus.</p> <p>N.B. : Veuillez porter une vieille chemise à manches longues, des pantalons longs, des souliers fermés et les cheveux attachés.</p>	<p align="center">Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)</p>	<p align="center">15 ans et +</p>	<p align="center">22 avril</p>	<p align="center">Samedi 13 h à 15 h</p>	<p align="center">55 \$</p>	<p align="center">1</p>
<p align="center">Chandelles au soya écoresponsables</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 deux types de chandelles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une chandelle d'ambiance - une chandelle à la citronnelle (répulsif à moustiques) <p>Matériel inclus.</p> <p>N.B. : Veuillez apporter une vieille chemise à manches longues, des souliers fermés et des lunettes de sécurité.</p>	<p align="center">Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)</p>	<p align="center">Adulte</p>	<p align="center">4 mars</p>	<p align="center">Samedi 9 h à 12 h</p>	<p align="center">80 \$</p>	<p align="center">1</p>

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
Glue (slime)	Nous ferons deux recettes de glue différentes. Un moment créatif de pure joie pour votre enfant, lui apportant plaisirs et fierté, accompagné de son parent. Dans cet atelier, il apprendra à concevoir de la glue grâce à la chimie. Votre enfant mélangera des colorants, des brillants, des matières sèches ainsi que des petits jouets pour obtenir une glue texturée. Il repartira avec deux glues en main et le sourire aux lèvres !	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	5 ans et + (parent-enfant)	12 mars	Dimanche 13 h à 14 h	30 \$	1
Glue (slime)		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	5 ans et + (parent-enfant)	12 mars	Dimanche 14 h 30 à 15 h 30	30 \$	1
CARDIO INTÉRIEUR							
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.	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	14 ans et +	30 janvier au 1er mai Relâche : 27 février et 10 avril	Lundi 19 h à 20 h	190 \$	12
Kangoo jumps (parent-enfant)	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. Pour le cours parent-enfant, la présence d'un parent n'est pas obligatoire.	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	6 ans et + (parent-enfant)	31 janvier au 25 avril Relâche : 28 février	Mardi 18 h à 18 h 50	Enfant : 70 \$ Parent : 120 \$	12
Kangoo jumps (Adulte)		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	Adulte	31 janvier au 25 avril Relâche : 28 février	Mardi 19 h à 20 h	120 \$	12
Kangoo jumps (parent-enfant)		Centre culturel Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	6 ans et + (parent-enfant)	29 janvier au 30 avril Relâche : 26 février et 9 avril	Dimanche 10 h à 10 h 50	Enfant : 70 \$ Parent : 120 \$	12
Kangoo jumps (Adulte)		Centre culturel Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	29 janvier au 30 avril Relâche : 26 février et 9 avril	Dimanche 11 h à 12 h	120 \$	12
ATELIERS ÉDUCATIFS							
Les ZoZologistes	Ateliers sur le monde animal qui permettent de découvrir les animaux selon des thèmes, en images, en vidéos et à travers diverses activités qui permettent d'assimiler et expérimenter.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	3 à 5 ans	4 février au 1er avril Relâche : 25 février	Samedi 11 h à 12 h	65 \$	8
Les Globetrotteurs	Théo et Delphine partent en voyage autour du monde et nous font part de leurs découvertes à travers des cartes postales. Les ateliers sont conçus pour solliciter les intelligences multiples. C'est donc un mélange de géographie, de culture, de langues, de zoologie et d'art qui seront expérimentés à travers le jeu, le bricolage, la musique, la danse, les histoires et bien plus !	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	6 à 8 ans	31 janvier au 28 mars Relâche : 28 février	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	95 \$	8
DANSE							
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 ! Matériel requis : une tenue vestimentaire confortable.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	3 ans	4 février au 22 avril Relâche : 25 février et 8 avril	Samedi 9 h à 9 h 45	50 \$	10
Danse créative		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	4 ans	4 février au 22 avril Relâche : 25 février et 8 avril	Samedi 10 h à 10 h 45	50 \$	10
Danse créative		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	5 ans	4 février au 22 avril Relâche : 25 février et 8 avril	Samedi 11 h à 11 h 45	50 \$	10
Danse créative		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	3 ans	4 février au 22 avril Relâche : 25 février et 8 avril	Samedi 9 h à 9 h 45	50 \$	10
Danse créative		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	4 - 5 ans	4 février au 22 avril Relâche : 25 février et 8 avril	Samedi 10 h à 10 h 45	50 \$	10
Danse créative		Centre culturel Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	3 ans	29 janvier au 16 avril Relâche : 26 février et 9 avril	Dimanche 9 h à 9 h 45	50 \$	10
Danse créative		Centre culturel Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	4 ans	29 janvier au 16 avril Relâche : 26 février et 9 avril	Dimanche 10 h à 10 h 45	50 \$	10
Danse créative		Centre culturel Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	5 ans	29 janvier au 16 avril Relâche : 26 février et 9 avril	Dimanche 11 h à 11 h 45	50 \$	10
Danse créative		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	2-3 ans	4 février au 22 avril Relâche : 25 février et 8 avril	Samedi 9 h à 9 h 45	50 \$	10
Danse créative		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	4-5 ans	4 février au 22 avril Relâche : 25 février et 8 avril	Samedi 10 h à 10 h 45	50 \$	10

**Cours et activités de la programmation des loisirs
Hiver 2023**

Dernière mise à jour : 2022-12-13

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
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)	4 février au 22 avril Relâche : 25 février et 8 avril	Samedi 12 h à 13 h	50 \$	10
Danse Hip-Hop		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	8 à 10 ans	4 février au 22 avril Relâche : 25 février et 8 avril	Samedi 13 h 15 à 14 h 15	50 \$	10
Danse Hip-Hop		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	6-7 ans (pré Hip-Hop)	4 février au 22 avril Relâche : 25 février et 8 avril	Samedi 11 h à 12 h	50 \$	10
Danse latine en couple niveau 1	Venez apprendre à bouger et à vous amuser en couple. Partager le plaisir d'apprendre les danses salsa, bachata, cha-cha, rumba, 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. Professeurs : JF Nat Danse	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	2 février au 27 avril Relâche : 2 mars	Jeudi 19 h à 20 h	115 \$	12
Danse latine en couple niveau 1		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	1er février au 26 avril Relâche : 1er mars	Mercredi 19 h à 20 h	115 \$	12
Danse latine en couple niveau 1		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	30 janvier au 1er mai Relâche : 27 février et 10 avril	Lundi 19 h à 20 h	115 \$	12
Danse latine en couple niveau 2	Venez poursuivre votre apprentissage des danses en couple afin de bouger et vous amuser ensemble. Partagez le plaisir d'apprendre les danses comme la salsa, la bachata, le cha cha, la rumba, la samba, le triple swing, le tango, le fox trot et la valse lente. Ce cours s'adresse aux couples ayant fait le niveau 1 ou qui ont une expérience de danse jugée suffisante par les professeurs. N.B. Le tarif est par personne. Il est obligatoire d'avoir un(e) partenaire inscrit également au cours. Professeurs : JF Nat Danse	Centre culturel Jean Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	2 février au 27 avril Relâche : 2 mars	Jeudi 20 h à 21 h	115 \$	12
Danse latine en couple niveau 4	Venez approfondir votre apprentissage des danses en couple afin de bouger et vous amuser ensemble. Partagez le plaisir d'apprendre les danses comme la salsa, la bachata, le cha cha, la rumba, la samba, le triple swing, le tango, le fox trot et la valse lente. Ce cours s'adresse aux couples ayant fait les niveaux 1 à 3 ou qui ont une expérience de danse jugée suffisante par les professeurs. N.B. Le tarif est par personne. Il est obligatoire d'avoir un(e) partenaire inscrit également au cours. Professeurs : JF Nat Danse	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	1er février au 26 avril Relâche : 1er mars	Mercredi 20 h à 21 h	115 \$	12
Danse-théâtre NOUVEAU	Cet atelier amène les jeunes à communiquer à travers le corps, la gestuelle, les émotions. C'est un atelier créatif et un pas vers la danse contemporaine.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	6 à 10 ans	4 février au 22 avril Relâche : 25 février et 8 avril	Samedi 13 h à 14 h	50 \$	10

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
DÉCOUVERTE DES VINS							
Le vieux continent : authenticité et découvertes NOUVEAU	Découvrez les particularités de certaines régions viticoles du vieux continent telles que l'Alsace, la Grèce et l'Espagne. Venez apprécier les subtilités des vins de ces régions à travers ces ateliers découvertes ludiques et captivants. Vous serez envoûtés par leur authenticité et découvrirez des appellations qui sauront ravir vos papilles ! Matériel et dégustation inclus	Centre culturel Jean Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	3 février au 17 février	Vendredi 18 h 30 à 21 h	125 \$	3
Le nouveau monde : vaste et captivant! NOUVEAU	Découvrez les particularités de certaines régions viticoles du nouveau monde telles que le Chili, l'Afrique du sud, l'Australie, la Nouvelle-Zélande et l'Argentine. Venez apprécier les subtilités des vins de ces régions à travers ces ateliers découvertes ludiques et captivants. Vous serez étonné par leur diversité et découvrirez des appellations qui sauront ravir vos papilles ! Matériel et dégustation inclus	Centre culturel Jean Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	10 mars au 24 mars	Vendredi 18 h 30 à 21 h	125 \$	3
Chocolat et porto NOUVEAU	Au cours de cet atelier spécial, découvrez et dégustez des portos accompagnés de chocolats assortis. Vous serez charmé par la sélection de notre sommelier ! Matériel et dégustation inclus	Centre culturel Jean Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	12 février	Dimanche 13 h à 16 h	85 \$	1
DÉTENTE							
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 veuillez porter une tenue confortable. Professeur : Diane Ouimet	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	30 janvier au 17 avril Relâche : 27 février et 10 avril	Lundi 13 h 15 à 14 h 45	100 \$	10
DÉVELOPPEMENT DE LA MOTRICITÉ PAR LE JEU							
Bougeotte	Dans un environnement ludique, amusant et sans compétition, cet atelier permet aux enfants de développer de la confiance et des habiletés motrices telles que l'équilibre et la coordination par des positions statiques, des mouvements de rotation et de balancement ainsi que des sauts. Un atelier thématique qui stimule l'imaginaire, la créativité et qui assure de bonnes bases pour le développement psychomoteur.	Centre culturel Jean Laurin (Saint-Augustin)	2 à 4 ans	30 janvier au 27 mars Relâche : 27 février	Lundi 17 h à 17 h 45	95 \$	8
Bougeotte		Centre culturel Jean Laurin (Saint-Augustin)	5-6 ans	30 janvier au 27 mars Relâche : 27 février	Lundi 18 h à 18 h 45	95 \$	8
Enfants actifs	Offertes par les intervenants d'Excellence Sportive Laurentides (CDESL), ces activités sont offertes 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 nécessaires à la pratique sportive.	École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	3-4 ans	4 février au 22 avril Relâche : 25 février et 8 avril	Samedi 13 h 30 à 14 h 30	75 \$	10
Aptitudes nécessaires à la pratique sportive		École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	5-7 ans	4 février au 22 avril Relâche : 25 février et 8 avril	Samedi 14 h 30 à 15 h 30	75 \$	10
Sportball « L'ABC du sport » (parent-enfant)	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)	2 - 3 ans (parent-enfant)	4 février au 1er avril Relâche : 25 février	Samedi 9 h à 9 h 40	Enfant : 175 \$ Parent : gratuit	8
Sportball « L'ABC du sport » (parent-enfant)		École Prés fleuris (Saint-Augustin)	2 - 3 ans (parent-enfant)	4 février au 1er avril Relâche : 25 février	Samedi 9 h 45 à 10 h 25	Enfant : 175 \$ Parent : gratuit	8
Sportball « L'ABC du sport »		École Prés fleuris (Saint-Augustin)	4 à 6 ans	4 février au 1er avril Relâche : 25 février	Samedi 10 h 30 à 11 h 25	Enfant : 175 \$	8

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
ENTRAÎNEMENT							
Entraînements fonctionnels	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	31 janvier au 28 mars Relâche : 28 février	Mardi 12 h 15 à 12 h 45	55 \$	8
Entraînements fonctionnels		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	2 février au 30 mars Relâche : 2 mars	Jeudi 12 h 15 à 13 h 45	55 \$	8
Entraînements fonctionnels		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	1er février au 29 mars Relâche : 1er mars	Mercredi 16 h 30 à 17 h 30	100 \$	8
Musculation-stretching	NOUVEAU ! Exercices préventifs et thérapeutiques afin d'améliorer votre vie au quotidien, suivis d'une période d'étirements afin de relâcher les tensions musculaires. Tonification au niveau des muscles, amplitude du mouvement, diminution des blessures. Matériel requis : Un tapis d'exercice Professeur : France Granger	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	50 ans et +	31 janvier au 28 mars Relâche : 28 février	Lundi 14 h à 15 h	60 \$	8
Circuit d'entraînement	Vous voulez découvrir LA nouvelle tendance en entraînement? Venez vous dépasser dans ce cours inspiré de la méthode Tabata, un entraînement de groupe par intervalles. Matériel requis : Souliers de course et bouteille d'eau. Professeur : Jamal Henry	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	14 ans et +	31 janvier au 2 mai Relâche : 28 février et 14 mars	Mardi 19 h à 20 h	130 \$	12
FORMATION							
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 Patrick-Lepage (Saint-Canut)	11 ans et +	29 avril	Samedi 9 h à 16 h	65 \$	1
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 durant l'heure du dîner.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	9 à 12 ans	27 mai	Samedi 9 h à 14 h	60 \$	1

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
MUSIQUE							
Éveil musical	NOUVEAU ! Cette initiation, toute en douceur, éveillera les tout-petits aux notions de base de la musique, du rythme, des nuances et des différentes familles d'instruments.	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	0 à 5 ans	18 février	Samedi 10 h 30 à 11 h 15	30 \$	1
Éveil musical	La présence des parents est fortement encouragée.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	0 à 5 ans	11 mars	Samedi 10 h 30 à 11 h 15	30 \$	1
Guitare acoustique	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 *	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	13 ans et + (Niveau 1)	1er février au 26 avril Relâche : 1er mars	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	110 \$	12
Guitare acoustique	* Les participants doivent avoir maintenu leur pratique. * Vous devez apporter votre guitare.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	13 ans et + (Niveau 1)	1er février au 26 avril Relâche : 1er mars	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	110 \$	12
Guitare acoustique	Professeur : David Gauthier	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	13 ans et + (Niveau 2 & 3)	1er février au 26 avril Relâche : 1er mars	Mercredi 20 h 30 à 21 h 30	110 \$	12
PARKOUR							
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.	École Domaine-Vert-Nord	11 à 15 ans	1er février au 26 avril Relâche : 1er mars	Mercredi 19 h à 20 h 30	110 \$	12
Parkour (intérieur)		École Domaine-Vert-Nord	7 à 11 ans	3 février au 28 avril Relâche : 3 mars	Vendredi 19 h à 20 h 30	110 \$	12
PICKLEBALL							
Pickleball 16 ans et + initiation	Aussi appelé tennis léger, le pickleball est souvent présenté comme étant la combinaison des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table. Le cours d'initiation vous permettra d'apprendre les bases du pickleball telles que tenir la raquette, le comptage des points, les règles du jeu et les échanges.	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	16 ans et +	29 janvier au 30 avril Relâche : 26 février et 9 avril	Dimanche 11 h 45 à 13 h	130 \$	12
Pickleball 16 ans et + initiation	Matériel requis : raquette de pickleball	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	16 ans et +	4 février au 6 mai Relâche : 25 février et 8 avril	Samedi 14 h à 15 h 15	130 \$	12
Pickleball 16 ans et + intermédiaire	Aussi appelé tennis léger, le pickleball est souvent présenté comme étant la combinaison des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table. Le cours intermédiaire vous permettra d'approfondir vos techniques de jeu telles que les coups en zone de non-volée, l'efficacité des services, la capacité d'effectuer plusieurs coups profonds de suite et les stratégies. Matériel requis: une raquette de pickleball	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	16 ans et +	29 janvier au 30 avril Relâche : 26 février et 9 avril	Dimanche 13 h à 14 h 30	150 \$	12
Pickleball 8 à 11 ans	Aussi appelé tennis léger, le pickleball est souvent présenté comme étant la combinaison des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table. Le cours d'initiation vous permettra d'apprendre les bases du pickleball telles que tenir la raquette, le comptage des points, les règles du jeu et les échanges.	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	8 à 11 ans	4 février au 6 mai Relâche : 25 février et 8 avril	Samedi 12 h à 13 h	105 \$	12
Pickleball 12 à 15 ans	Matériel requis : raquette de pickleball	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	12 à 15 ans	4 février au 6 mai Relâche : 25 février et 8 avril	Samedi 13 h à 14 h	105 \$	12
PILATES							
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, une petite serviette (ex : serviette à mains)	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte (Niveau 1)	2 février au 27 avril Relâche : 2 mars	Jeudi 19 h à 20 h	105 \$	12
Pilates Niveau 2		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte (Niveau 2)	2 février au 27 avril Relâche : 2 mars	Jeudi 20 h à 21 h	105 \$	12
Pilates Multiniveaux		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte (multiniveaux)	31 janvier au 25 avril Relâche : 28 février	Mardi 9 h 30 à 10 h 30	105 \$	12
Pilates Multiniveaux		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte (multiniveaux)	30 janvier au 1er mai Relâche : 27 février et 10 avril	Lundi 19 h à 20 h	105 \$	12

**Cours et activités de la programmation des loisirs
Hiver 2023**

Dernière mise à jour : 2022-12-13

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
Pilates Multiniveaux	N.B. : prévoir 15 \$ en argent comptant lors du premier cours pour l'achat de bandes élastiques auprès du professeur. Professeur : Odette Corbeil	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte (multiniveaux)	30 janvier au 1er mai Relâche : 27 février et 10 avril	Lundi 20 h à 21 h	105 \$	12
Pilates Multiniveaux		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte (multiniveaux)	31 janvier au 25 avril Relâche : 28 février	Mardi 11 h à 12 h	105 \$	12
Pilates Multiniveaux		Centre culturel Saint-Benoît	Adulte (multiniveaux)	1er février au 26 avril Relâche : 1er mars	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	105 \$	12
STRETCHING ET MOBILITÉ							
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 veuillez porter une tenue confortable Professeur : Geneviève Gagné	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	1er février au 26 avril Relâche : 1er mars	Mercredi 14 h 30 à 16 h	125 \$	12
TENNIS							
Tennis 16 ans et + Initiation	INITIATION : Apprenez à servir, échanger, marquer des points et jouer au filet, en simple et en double. Des activités d'apprentissage vous permettront de progresser, tout en développant des habiletés spécifiques au sport. Matériel requis : une raquette	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	16 ans et +	29 janvier au 30 avril Relâche : 26 février et 9 avril	Dimanche 10 h 15 à 11 h 30	130 \$	12
Tennis 16 ans et + Initiation		École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	16 ans et +	1er février au 26 avril Relâche : 1er mars	Mercredi 19 h à 20 h 15	130 \$	12
Tennis 16 ans et + Initiation		École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	16 ans et +	1er février au 26 avril Relâche : 1er mars	Mercredi 20 h 15 à 21 h 30	130 \$	12
Tennis 6-8 ans	Introduction aux bases du tennis au moyen d'une balle dépressurisée et d'un terrain réduit. Apprentissage des composantes de base de l'échange, du service et du jeu au filet. Activités d'apprentissage permettant de développer la coordination spécifique au tennis. Matériel requis : une raquette	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	6-8 ans	4 février au 6 mai Relâche : 25 février et 8 avril	Samedi 8 h 30 à 9 h 30	105 \$	12
Tennis 9 à 11 ans	Les joueurs apprennent à servir, échanger, marquer des points et jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer une habileté et accélérer l'apprentissage. Matériel requis : une raquette	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	9 à 11 ans	4 février au 6 mai Relâche : 25 février et 8 avril	Samedi 9 h 30 à 10 h 30	105 \$	12
Tennis 12 à 15 ans	Ce cours s'adresse aux adolescents qui désirent bouger. Les joueurs apprennent à servir, échanger, marquer des points et jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer une habileté et accélérer l'apprentissage. Matériel requis : une raquette	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	12 à 15 ans	4 février au 6 mai Relâche : 25 février et 8 avril	Samedi 10 h 45 à 11 h 45	105 \$	12
Tennis 9 à 11 ans	Les joueurs apprennent à servir, échanger, marquer des points et jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer une habileté et accélérer l'apprentissage. Matériel requis : une raquette	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	9 à 11 ans	29 janvier au 30 avril Relâche : 26 février et 9 avril	Dimanche 9 h 15 à 10 h 15	105 \$	12

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
YOGA							
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 veuillez porter une tenue confortable. Professeur : Geneviève Gagné	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	55 ans et +	30 janvier au 1er mai Relâche : 27 février et 10 avril	Lundi 13 h à 14 h 30	125 \$	12
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 veuillez porter une tenue confortable. Professeur : Diane Ouimet	Centre culturel Saint-Benoît	Adulte	1er février au 26 avril Relâche : 1er mars	Mercredi 19 h 15 à 20 h 45	125 \$	12
Yoga Solution Anti-stress		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	31 janvier au 25 avril Relâche : 28 février	Mardi 10 h à 11 h 30	125 \$	12
Yoga Solution Anti-stress		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	2 février au 27 avril Relâche : 2 mars	Jeudi 19 h 15 à 20 h 45	125 \$	12
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 veuillez porter une tenue confortable. Professeur : Geneviève Gagné	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	30 janvier au 1er mai Relâche : 27 février et 10 avril	Lundi 10 h 30 à 12 h	125 \$	12
Yoga Multiniveaux		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	1er février au 26 avril Relâche : 1er mars	Mercredi 10 h 30 à 12 h	125 \$	12
Yoga Multiniveaux		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	1er février au 26 avril Relâche : 1er mars	Mercredi 18 h 15 à 19 h 45	125 \$	12
Yoga Multiniveaux		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	1er février au 26 avril Relâche : 1er mars	Mercredi 19 h 45 à 21 h 15	125 \$	12
Yoga Multiniveaux		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	Adulte	2 février au 27 avril Relâche : 2 mars	Jeudi 19 h à 20 h 30	125 \$	12
Yoga Multiniveaux		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	30 janvier au 1er mai Relâche : 27 février et 10 avril	Lundi 18 h 00 à 19:30	125 \$	12
Yoga Multiniveaux		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	30 janvier au 1er mai Relâche : 27 février et 10 avril	Lundi 19:30 à 21:00	125 \$	12
YIN YOGA (NOUVEAU)	Le Yin Yoga est un mélange entre le yoga et la méditation. Pratique ultra lente aux multiples bienfaits pour le mental, les articulations, les tendons et les ligaments. Au final, on atteint une détente maximale, un lâcher prise et une pleine conscience de soi.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	30 janvier au 1er mai Relâche : 27 février et 10 avril	Lundi 16 h 30 à 18 h 00	125 \$	12
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 veuillez porter une tenue confortable. Professeur : Diane Ouimet	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	31 janvier au 25 avril Relâche : 28 février	Mardi 19 h 15 à 21 h	125 \$	12

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
ZUMBA							
Zumba	Apprentissage de différents pas de danses latines au son d'une musique rythmée. Professeurs : Saint-Augustin : Zumba Rive-Nord Domaine-Vert Nord : Zumba Rive-Nord	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	15 ans et +	30 janvier au 1er mai Relâche : 27 février et 10 avril	Lundi 19 h à 20 h	110 \$	12
Zumba	Saint-Janvier : Zumba Rive-Nord	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	15 ans et +	1er février au 26 avril Relâche : 1er mars	Mercredi 19 h à 20 h*	110 \$	12
Zumba	Saint-Canut : Chantale Croteau	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	14 ans et +	1er février au 12 avril Relâche : 1er mars	Mercredi 19 h à 20 h	90 \$	10
Zumba	*Le cours du 1er février, à St-Augustin, sera de 19h30 à 20h30 au lieu de l'horaire régulier.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	15 ans et +	1er février au 26 avril Relâche : 1er mars	Mercredi 19 h 15 à 20 h 15	110 \$	12
Zumba Kids (parent-enfant)	Spécialement adapté aux besoins des jeunes qui veulent bouger au son de la musique entraînante. N.B. Le tarif inclut l'inscription pour l'enfant et son parent. L'inscription doit toutefois, être faite uniquement au nom de l'enfant.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	6 à 14 ans (parent-enfant)	1er février au 26 avril Relâche : 1er mars	Mercredi 18 h à 19 h	Enfant : 105 \$ Parent : Gratuit	12
Zumba Kids (parent-enfant)	Professeurs :	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	4 à 7 ans (parent-enfant)	3 février au 5 mai Relâche : 3 mars et 7 avril	Vendredi 18 h à 19 h	Enfant : 105 \$ Parent : Gratuit	12
Zumba Kids (parent-enfant)	Saint-Augustin : Zumba Rive-Nord Domaine-Vert Nord : Zumba Rive-Nord	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	8 à 14 ans (parent-enfant)	3 février au 5 mai Relâche : 3 mars et 7 avril	Vendredi 19 h à 20 h	Enfant : 105 \$ Parent : Gratuit	12
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.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans et +	30 janvier au 1er mai Relâche : 27 février et 10 avril	Lundi 10 h à 11 h	110 \$	12
Zumba Gold	Professeur : Zumba Rive-Nord	Centre culturel du complexe du Val d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans et +	2 février au 27 avril Relâche : 2 mars	Jeudi 10 h à 11 h	110 \$	12