Cours et activités de la programmation des loirsirs
Hiver 2024

Mise à jour du 2023-11-21

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
ARTS MARTIAUX							
Aïkido **NOUVEAU**	Découvrez cette discipline japonaise non-compétitive, toute 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 +	23 janvier au 28 mai Relâche : 2, 5, 9 et 30 mars, 18 mai	Mardi 19 h à 20 h 30 et Samedi 10 h 30 à 12 h	220 $	32
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)	21 janvier au 26 mai Relâche : 3, 10 et 31 mars, 19 mai	Dimanche 9 h 30 à 10 h 15	Enfant : 110 $ Parent : gratuit	14
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	21 janvier au 26 mai Relâche : 3, 10 et 31 mars, 19 mai	Dimanche 10 h 30 à 11 h 30	120 $	14
Judo 6 à 8 ans		Centre récréatif (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	25 janvier au 30 mai Relâche : 7 mars	Jeudi 19 h à 20 h	160 $	18
Judo 6 à 8 ans		Centre récréatif (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	21 janvier au 30 mai Relâche : 3, 7, 10 et 31 mars, 19 mai	Dimanche 10 h 30 à 11 h 30 et jeudi 19 h à 20 h	210 $	32
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 1er cours. Les prix varient entre 65 $ et 120 $.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	9 à 14 ans	22 janvier au 27 mai Relâche : 4 mars, 1 avril et 20 mai	Lundi 19 h à 20 h	145 $	16
Judo 9 à 14 ans		Centre récréatif (Saint-Janvier)	9 à 14 ans	25 janvier au 30 mai Relâche : 7 mars	Jeudi 19 h à 20 h	165 $	18
Judo 9 à 14 ans		Centre récréatif (Saint-Janvier)	9 à 14 ans	22 janvier au 30 mai Relâche : 4, 7 mars, 1 avril et 20 mai	Lundi et jeudi 19 h à 20 h	240 $	34
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 1er cours. Les prix varient entre 65 $ et 120 $.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	14 ans et +	22 janvier au 27 mai Relâche : 4 mars, 1 avril et 20 mai	Lundi 20 h à 21 h 30	155 $	16
Judo **14 ans et +**		Centre récréatif (Saint-Janvier)	14 ans et +	25 janvier au 30 mai Relâche : 7 mars	Jeudi 20 h à 21 h 30	175 $	18
Judo **14 ans et +**		Centre récréatif (Saint-Janvier)	14 ans et +	22 janvier au 30 mai Relâche : 4, 7 mars, 1 avril et 20 mai	Lundi et jeudi 20 h à 21 h 30	250 $	34
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)	22 janvier au 27 mai Relâche : 4, 7, 21 mars, 1 avril et 20 mai	Lundi et jeudi 18 h 15 à 19 h	Enfant : 100 $ Parent : gratuit	32
Karaté **8 à 12 ans**		École Blés-Dorés (Saint-Augustin)	8 à 12 ans (débutant - intermédiaire)	22 janvier au 27 mai Relâche : 4, 7, 21 mars, 1 avril et 20 mai	Lundi et jeudi 19 h à 20 h	115 $	32
Karaté **13 à 15 ans**		École Blés-Dorés (Saint-Augustin)	13 à 15 ans	22 janvier au 27 mai Relâche : 4, 7, 21 mars, 1 avril et 20 mai	Lundi et jeudi 20 h à 21 h	120 $	32
Karaté **16 ans et +**		École Blés-Dorés (Saint-Augustin)	16 ans et +	22 janvier au 27 mai Relâche : 4, 7, 21 mars, 1 avril et 20 mai	Lundi et jeudi 20 h à 21 h 30	145 $	32
Karaté **6 ans et +** **Débutant**	Style Kenpo Kimono aux frais des participants	École Girouard (Saint-Benoît)	6 ans et + débutant	23 janvier au 16 mai Relâche : 5 et 7 mars	Mardi et jeudi 18 h 30 à 19 h 30	Enfant : 105 $ Parent :145 $	32
Karaté **6 ans et +** **Avancé**		École Girouard (Saint-Benoît)	6 ans et + avancé	23 janvier au 16 mai Relâche : 5 et 7 mars	Mardi et jeudi 19 h 30 à 20 h 30	Enfant : 105 $ Parent :145 $	32

Cours et activités de la programmation des loirsirs
Hiver 2024

Mise à jour du 2023-11-21

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
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)	22 janvier au 27 mai Relâche : 4 mars, 1 avril et 20 mai	Lundi 18 h à 18 h 45	Enfant : 100 $ Parent : gratuit	16
Karaté 8 à 17 ans		École Sainte-Anne (Saint-Canut)	8 à 17 ans	22 janvier au 30 mai Relâche : 4, 7 mars, 1 avril et 20 mai	Lundi 18 h 50 à 20 h et jeudi 18 h 30 à 20 h	125 $	34
Karaté Adulte		École Sainte-Anne (Saint-Canut)	Adulte	22 janvier au 30 mai Relâche : 4, 7 mars, 1 avril et 20 mai	Lundi 18 h 50 à 20 h 30 et jeudi 18 h 30 à 20 h	170 $	34
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	27 janvier au 20 avril Relâche : 9, 23 et 30 mars	Samedi 8 h 30 à 9 h 15	75 $	10
Karaté initiation 6 - 7 ans		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	6 - 7 ans	27 janvier au 20 avril Relâche : 9, 23 et 30 mars	Samedi 9 h 15 à 10 h	75 $	10
Karaté 8 à 17 ans		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	8 à 17 ans	27 janvier au 20 avril Relâche : 9, 23 et 30 mars	Samedi 10 h à 11 h	80 $	10
Karaté Adulte		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	Adulte	27 janvier au 20 avril Relâche : 9, 23 et 30 mars	Samedi 10 h à 11 h 30	90 $	10
Karaté initiation 5 - 7 ans		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	5 à 7 ans	24 janvier au 3 avril Relâche : 6 mars	Mercredi 18 h à 18 h 45	75 $	10
Karaté 8 à 17 ans		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	8 à 17 ans	22 janvier au 8 avril Relâche : 4, 6 mars et 1er avril	Lundi et mercredi 18 h 45 à 19 h 45	120 $	20
Karaté Adulte		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	Adulte	22 janvier au 8 avril Relâche : 4, 6 mars et 1er avril	Lundi et mercredi 18 h 45 à 20 h 15	125 $	20
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'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)	12 à 17 ans	24 janvier au 29 mai Relâche : 6 mars	Mercredi 19 h à 21 h 15	140 $	18
Kendo et iaido		École Blés-Dorés (Saint-Augustin)	Adulte	24 janvier au 29 mai Relâche : 6 mars	Mercredi 19 h à 21 h 15	160 $	18

Cours et activités de la programmation des loirsirs
Hiver 2024

Mise à jour du 2023-11-21

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
ARTS VISUELS							
Dessins animés 2D	Viens t'amuser et entrer dans un processus de création unique! Équipé d'une tablette, tu pourras réaliser un court-métrage en animation 2D. Matériel aucun: Aucun. Tout le matériel informatique est inclus dans le prix. N.B. Le dernier cours sera sous forme de gala afin de présenter les projets réalisés au courant de la session aux familles et amis.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	7 à 13 ans	30 janvier au 2 avril Relâche: 5 mars	Mardi 17 h 30 à 18 h 25	145 $	9
Dessins animés 2D		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	7 à 13 ans	30 janvier au 2 avril Relâche: 5 mars	Mardi 18 h 30 à 19 h 25	145 $	9
Photographie numérique 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. Apprenez aussi à prendre confiance et à développer votre oeil 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. Pour débutants et intermédiaires. Matériel requis : un appareil photo numérique avec un mode manuel. Professeur : Bruno Larue	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	12 ans et +	30 janvier au 27 février	Mardi 18 h 30 à 20 h 30	110 $	5
Photographie numérique Maîtrisez le langage puissant de la lumière	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. Prérequis: même s'il est préférable d'avoir suivi la formation "Maitrisez les réglages des votre appareil photo", les débutants sont bienvenus! Matériel requis : Appareil photo réflex ou hybride Professeur : Bruno Larue	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	12 ans et +	12 mars au 9 avril	Mardi 18 h 30 à 20 h 30	110 $	5

Mise à jour du 2023-11-21

Cours et activités de la programmation des loirsirs
Hiver 2024

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
ATELIER D'UN JOUR							
Acrylique pandas et oursons	L'atelier de cours d'acrylique sur le thème des pandas et des oursons est spécialement conçu pour les jeunes. Au cours de cet atelier, vous apprendrez les techniques de base de la peinture acrylique tout en vous concentrant sur la représentation réaliste de ces adorables animaux. Les sujets abordés incluront les proportions, les ombres et les lumières, ainsi que les détails spécifiques aux pandas et aux oursons. Avec l'aide d'un artiste expérimenté, vous développerez vos compétences en peinture acrylique et créerez de magnifiques œuvres d'art mettant en valeur ces animaux emblématiques. *Seulement les enfants dans le cours	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	7 à 14 ans	12 mars	Mardi 18h30 à 20h	35 $	1
Acrylique Oiseaux du paradis et exotiques	Le deuxième atelier se concentre sur l'apprentissage de la technique de base de la peinture acrylique pour dessiner des oiseaux du paradis et exotiques. Vous découvrirez comment représenter ces magnifiques créatures avec réalisme en utilisant des couleurs vives et des détails précis. Les sujets abordés incluront les proportions, les plumes, les textures et les couleurs spécifiques aux oiseaux du paradis et exotiques. Grâce aux conseils d'un artiste professionnel, vous développerez vos compétences en peinture acrylique et créerez des œuvres d'art uniques mettant en valeur la beauté de ces oiseaux fascinants. Note: Les deux ateliers sont conçus spécialement pour les jeunes et vous permettront d'apprendre les techniques de base de la peinture acrylique tout en vous concentrant sur des sujets spécifiques. *seulement les enfants dans le cours	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	7 à 14 ans	16 avril	Mardi 18h30 à 20h	35 $	1
Art et botanique (Parent-Enfant)	Dans cet atelier d'un jour, vous allez faire équipe avec votre enfant et explorer votre créativité en concevant un mini-jardin de succulentes. Vous allez apprendre à peindre et personnaliser un pot d'argile. Vous agencerez ensemble à votre guise vos plantes tout en apprenant leur facilité d'entretien. Il ne vous restera plus qu'à cultiver votre mini-jardin en famille! N.B. Le parent et l'enfant doivent être inscrits au cours et chacun d'eux repartira avec son mini-jardin. Matériel inclus	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	7 ans et + (parent-enfant)	13 avril	Samedi 10 h à 11 h 30	85 $	1
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 ! Professeur: Équipe du Domaine Taïga Matériel inclus.	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	7 à 12 ans	3 février	Samedi 13 h à 16 h	60 $	1
Art-zoo		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	7 à 12 ans	2 mars	Samedi 9 h 30 à 12 h 30	60 $	1

Cours et activités de la programmation des loirsirs
Hiver 2024

Mise à jour du 2023-11-21

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
Bandes dessinées MANGA	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	20 avril	Samedi 9 h 30 à 10 h 45	25 $	1
Baume protecteur d'hiver	Apprenez à faire un baume pour nourrir votre peau (joues, lèvres, visage et mains) en profondeur pour qu'elle soit protégée de l'hiver pendant vos activitées exterieures (irritée, gercée). Dans cet atelier vous allez faire un baume et partir avec une recette numérique. Matériel inclus N.B. : L'atelier peut être salissant. Veuillez prévoir votre habillement en conséquence.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	16 ans +	25 janvier	Jeudi 18 h à 20 h	55 $	1
Bombe de bain effervescente	Dans cet atelier, vous apprendrez à fabriquer vos bombes de bain. L'atelier comprend la documentation numérique avec tout le procédé, qui sera fait sur place ainsi que tout le matériel nécessaire à la fabrication. Vous repartirez avec 2 à 3 bombes de bain (selon la grandeur choisie) fabriquée par vous. Matériel inclus N.B. : L'atelier peut être salissant. Veuillez prévoir votre habillement en conséquence.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans +	20 février	Mardi 18 h à 19 h 30	35 $	1
Brume d'ambiance **NOUVEAU**	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. Matériel inclus. N.B. : Veuillez porter une vieille chemise à manches longues, des pantalons longs, des souliers fermés et les cheveux attachés.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans et +	9 avril	Lundi 18 h à 19 h 30	55 $	1
Glue (slime) **Parent/enfant**	Nous ferons deux reccettes 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 sèche ainsi que des petits jouets pour obtenir une glue texturée. Il repartira avec deux glues en main et le sourire aux lèvres ! Matériel inclus *N.B. La présence d'un parent est requise*	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	5 à 12 ans (parent-enfant)	5 mars	Mardi 19 h à 19 h 45	30 $	1
Glue (slime) **Parent/enfant**		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	5 à 12 ans (parent-enfant)	7 mars	Jeudi 19 h à 19 h 45	30 $	1
Jour de la marmotte- Les zoZologistes	C'est bien connu, le 2 février, c'est le jour de la marmotte. Découvrons ensemble cet animal. Peut-elle vraiment prédire l'arrivée du printemps? Jeux d'ombres, lecture, apprentissages et plaisir.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	3 à 7 ans	3 février	Samedi 10 h à 11h	15 $	1

Cours et activités de la programmation des loirsirs
Hiver 2024

Mise à jour du 2023-11-21

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
Lego Harry Potter - Harry Potter à l'école des sorciers (Enfant) **NOUVEAU**	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'imaginiation et d'intuition ! En plus de s'amuser, les participants y apprennent des principes de construction et des notions d'architecture. Matériel Inclus N.B. : Veuillez prendre note que les enfants ne repartiront pas avec les Legos.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	7 à 15 ans	24 mars	Dimanche 9 h 30 à 10 h 45	30 $	1
Lego Minecraft - Le secret de la grande pyramide (Enfant) **NOUVEAU**		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	7 à 15 ans	21 janvier	Dimanche 14 h à 15 h 15	30 $	1
Lego Minecraft Dungeon - Le temple secret - Le Match Pitchu (Enfant) **NOUVEAU**		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	7 à 15 ans	3 février	Samedi 14 h à 15 h 15	30 $	1
Le monde de Ninjago - La mission de Loyd (Enfant) **NOUVEAU**		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	7 à 15 ans	27 avril	Samedi 9 h 30 à 10 h 45	30 $	1
Parfum solide	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. Matériel inclus. N.B. : Veuillez porter une vieille chemise à manches longues, des pantalons longs, des souliers fermés et les cheveux attachés.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans et +	9 avril	Lundi 19 h 30 à 21 h	55 $	1
Savon **(parent-enfant)**	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. Vous repartirez avec les connaissances requises et un guide numérique 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 du Domaine-Vert Nord	5 ans et + (parent-enfant)	10 février	Samedi 10 h à 12 h	Enfant : 45 $ Parent : gratuit	1
Vapeur de douche (Shower steamer)	Vous allez faire un vapeur de douche aux cristaux de menthol et 1 aux huiles de fragrance de votre choix, un vapeur de douche est un petit galet de bien-être que vous placez dans la douche(au sol), qui libère des huiles de fragrances et des parfums,ou du cristaux de menthol(nez congestionné) pour améliorer votre expérience de douche. vous partirez avec vos créations et la recette en format numérique. Matériel inclus N.B. : L'atelier peut être salissant. Veuillez prévoir votre habillement en conséquence.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans +	20 février	Mardi 19 h 30 à 21 h	55 $	1
BASKETBALL							
Basketball **6 à 8 ans**	L'enfant apprend et développe les habiletés de base individuelles et d'équipe du basketball, en pratiquant des ateliers (passe, dribble et lancer, défense, lay-up) qu'il pourra mettre en pratique en situation de partie amicale à la fin de chaque séance.	École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	27 janvier au 4 mai Relâche : 2, 9 et 30 mars	Samedi 9 h à 10 h	100 $	12
Basketball **8 à 12 ans**		École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	8 à 12 ans	27 janvier au 4 mai Relâche : 2, 9 et 30 mars	Samedi 10 h à 11 h	100 $	12

Cours et activités de la programmation des loirsirs
Hiver 2024

Mise à jour du 2023-11-21

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
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 ! Pour les cours parent-enfant, la présence du parent est obligatoire. Matériel requis : une tenue vestimentaire confortable.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	3 ans	27 janvier au 4 mai Relâche: 2, 9, 30 mars	Samedi 9 h à 9 h 45	60 $	12
Danse créative		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	4 ans	27 janvier au 4 mai Relâche: 2, 9, 30 mars	Samedi 10 h à 10 h 45	60 $	12
Danse créative		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	5 ans	27 janvier au 4 mai Relâche: 2, 9, 30 mars	Samedi 11 h à 11 h 45	60 $	12
Danse créative (Parent-enfant)		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	2-3 ans (parent/enfant)	27 janvier au 4 mai Relâche: 2, 9, 30 mars	Samedi 10 h à 10 h 45	60 $	12
Danse créative		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	3-4 ans	27 janvier au 4 mai Relâche: 2, 9, 30 mars	Samedi 11 h à 11 h 45	60 $	12
Danse créative (Parent-enfant)		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	2-3 ans (parent-enfant)	27 janvier au 4 mai Relâche: 2, 9, 30 mars	Samedi 9 h à 9 h 45	60 $	12
Danse créative		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	3-4 ans	27 janvier au 4 mai Relâche: 2, 9, 30 mars	Samedi 9 h 50 à 10 h 35	60 $	12
Danse créative		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	4-5 ans	27 janvier au 4 mai Relâche: 2, 9, 30 mars	Samedi 10 h 45 à 11 h 45	60 $	12
Danse créative		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	5 à 7 ans	27 janvier au 4 mai Relâche: 2, 9, 30 mars	Samedi 12 h 30 à 13 h 30	60 $	12
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	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	6 - 7 ans	23 janvier au 16 avril Relâche: 5 mars	Mardi 18h à 19h	65 $	12
Danse Hip-Hop		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	8 à 10 ans	23 janvier au 16 avril Relâche: 5 mars	Mardi 19h à 20h	65 $	12
Danse Hip-Hop		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	5 à 7 ans	27 janvier au 4 mai Relâche: 2, 9, 30 mars	Samedi 12 h 30 à 13 h 30	65 $	12
Danse Hip-Hop		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	8 à 12 ans	27 janvier au 4 mai Relâche: 2, 9, 30 mars	Samedi 13 h 30 à 14 h 30	65 $	12
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 du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	22 janvier au 22 avril Relâche: 4 mars et 1er avril	Lundi 20 h à 21 h	125 $	12
Danse latine en couple niveau 1		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	25 janvier au 18 avril Relâche: 7 mars	Jeudi 20 h à 21 h	125 $	12
Danse latine en couple niveau 3	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 et 2 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	25 janvier au 18 avril Relâche: 7 mars	Jeudi 19 h à 20 h	125 $	12

Cours et activités de la programmation des loirsirs
Hiver 2024

Mise à jour du 2023-11-21

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
Danse latine en couple niveau 6	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 5 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 complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	22 janvier au 22 avril Relâche: 4 mars et 1er avril	Lundi 19 h à 20 h	135 $	12
Country Fusion Danse en ligne	Country Fusion® est un nouvel entraînement de fitness qui intègre la musique, la danse country et la danse en ligne. Cet entraînement est conçu pour tous les niveaux, pour les hommes et les femmes. Il s'agit d'un entraînement complet du corps dont vous deviendrez dépendant.	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	15 ans +	22 janvier au 13 mai Relâche: 4 mars et 1er et 29 avril	Lundi 13 h à 14 h	135 $	14
DÉCOUVERTE DES VINS							
Initiation à la dégustation	S'initier à la dégustation avec une méthode simple et efficace. Regarder, sentir, goûter et évaluer l'équilibre d'un vin. Comprendre de façon simple l'élaboration des principaux vins, leur grande diversité et leur style pour bien choisir votre vin. Apprendre les bonnes pratiques pour mettre en valeur le vin. Température de service, la cave, S'initier à la dégustation avec une méthode simple et efficace. Regarder, sentir, goûter et évaluer l'équilibre d'un vin. Comprendre de façon simple l'élaboration des principaux vins, leur grande diversité et leur style pour bien choisir votre vin. Apprendre les bonnes pratiques pour mettre en valeur le vin. Température de service, la cave, le matériel et astuces de services au quotidien. Matériel et dégustation inclus	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	9-16-23 février	Vendredi 18 h 30 à 21 h	135 $	3
La découverte des vins	Découvrez les particularités de certaines régions viticoles: Soirée 1, Argentine Soirée 2, États-Unis Soirée 3, Grèce 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	5-12-19 avril	Vendredi 18 h 30 à 21 h	135 $	3
QI GONG							
Qi Gong Intermédiaire NOUVEAU	Le Qi Gong est une série de mouvements simples synchronisée avec la respiration qui est accompagnée d'exercices d'automassage, de méditations et de postures statiques. Il favorise le calme mental, la mobilité articulaire et stimule la vitalité. Pour le cours intermédiaire, vous devez avoir participé à au moins une session de Qi Gong auparavent. Matériel facultatif : tapis de yoga	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	Adulte	21 janvier au 14 avril Relâche : 3, 10 et 31 mars	Dimanche 10 h à 11 h	80 $	10
Qi Gong Débutant NOUVEAU		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	Adulte	21 janvier au 14 avril Relâche : 3, 10 et 31 mars	Dimanche 11 h à 12 h	80 $	10

Cours et activités de la programmation des loirsirs
Hiver 2024

Mise à jour du 2023-11-21

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
DÉVELOPPEMENT DE LA MOTRICITÉ PAR LE JEU							
Bougeotte NOUVEAU	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	22 janvier au 18 mars Relâche : 4 mars	Lundi 17 h à 17 h 45	100 $	8
Bougeotte NOUVEAU		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	5-6 ans	22 janvier au 18 mars Relâche : 4 mars	Lundi 18 h à 18 h 45	100 $	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	27 janvier au 20 avril Relâche : 2, 9 et 30 mars	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	27 janvier au 20 avril Relâche : 2, 9 et 30 mars	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)	27 janvier au 6 avril Relâche : 2, 9 et 30 mars	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)	27 janvier au 6 avril Relâche : 2, 9 et 30 mars	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	27 janvier au 6 avril Relâche : 2, 9 et 30 mars	Samedi 10 h 30 à 11 h 25	175 $	8
ENTRAÎNEMENT							
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 +	22 janvier au 8 avril Relâche : 4 mars et 1er avril	Lundi 19 h à 20 h	155 $	10
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 +	23 janvier au 21 mai Relâche: 13 et 20 février, 5 mars et 9 avril	Mardi 19 h à 20 h	150 $	14
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	24 janvier au 24 avril Relâche: 6 mars	Mercredi 16 h 30 à 17 h 30	155 $	13

Cours et activités de la programmation des loirsirs
Hiver 2024

Mise à jour du 2023-11-21

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
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 Jean-Laurin (Saint-Augustin)	11 ans et +	1er juin	Samedi 9 h à 16 h	70 $	1
Marthe Laverdière **"Le fameux pouce vert"**	L'ouverture des jardins L'horticulture démystifiée Marthe vous amène à réfléchir aux éléments qui vous mèneront vers la réussite tant souhaitée. Elle raconte que l'horticulture correspond à une façon de vivre et n'a rien de magique. Elle démystifie cette activité qui peut être si gratifiante si on l'aborde dans le plaisir!	Centre culturel du complexe Val D'Espoir (St-Janvier)	10 ans et +	7 mars	Jeudi 13h30	20 $	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 diner. N.B. : Les enfants demeurent sur place durant l'heure du diner.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	9 à 12 ans	11 mai	Samedi 9 h à 14 h	65 $	1
MUSIQUE							
Guitare acoustique	S'adresse aux 12 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)	12 ans et + (Niveau 1)	24 janvier au 1er mai Relâche: 6 mars	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	135 $	14
Guitare acoustique		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	12 ans et + (Niveau 2)	24 janvier au 1er mai Relâche: 6 mars	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	135 $	14
Guitare acoustique		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	12 ans et + (Niveau 3)	24 janvier au 1er mai Relâche: 6 mars	Mercredi 20 h 30 à 21 h 30	135 $	14
PARKOUR (INTÉRIEUR)							
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	24 janvier au 15 mai Relâche : 6 mars	Mercredi 19 h à 20 h 30	175 $	16
Parkour (intérieur)		École Domaine-Vert-Nord	7 à 11 ans	26 janvier au 24 mai Relâche: 8 et 29 mars	Vendredi 19 h à 20 h 30	175 $	16

Cours et activités de la programmation des loirsirs
Hiver 2024

Mise à jour du 2023-11-21

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
PICKLEBALL							
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. Matériel requis : raquette de pickleball	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	8 à 11 ans	27 janvier au 4 mai Relâche : 2, 9 et 30 mars	Samedi 9 h 30 à 10 h 30	115 $	12
Pickleball 12 à 15 ans		École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	12 à 15 ans	27 janvier au 4 mai Relâche : 2, 9 et 30 mars	Samedi 10 h 30 à 11 h 30	115 $	12
Pickleball 16 ans et + Débutant		École Prés fleuris (Saint-Augustin)	16 ans et +	21 janvier au 28 avril Relâche : 3, 10 et 31 mars	Dimanche 13 h à 14 h 15	145 $	12
Pickleball 16 ans et + Ligue	Aussi appelé tennis léger, le pickleball est souvent présenté comme étant la combinaison des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table. La ligue vous permettra d'améliorer vos techniques et stratégies grâce à du coaching personnalisé et des parties entre joueurs expérimentés. Matériel requis : raquette de pickleball	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	16 ans et +	21 janvier au 28 avril Relâche : 3, 10 et 31 mars	Dimanche 14 h 30 à 16 h	175 $	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) 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 Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte (Niveau 1)	25 janvier au 16 mai Relâche : 7 mars, 4 et 11 avril	Jeudi 19 h à 20 h	125 $	14
Pilates Niveau 2		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte (Niveau 2)	25 janvier au 16 mai Relâche : 7 mars, 4 et 11 avril	Jeudi 20 h à 21 h	125 $	14
Pilates Multiniveaux		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte (multiniveaux)	22 janvier au 13 mai Relâche : 4 mars, 1, 8 et 29 avril	Lundi 19h30 à 20 h30	115 $	13
Pilates Multiniveaux		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte (multiniveaux)	22 janvier au 13 mai Relâche : 4 mars, 1 et 8 avril	Lundi 18h à 19h	125 $	14
Pilates Multiniveaux		Centre culturel Saint-Benoît	Adulte (multiniveaux)	24 janvier au 15 mai Relâche : 6 mars, 3 et 10 avril	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	125 $	14
STRETCHING							
Stretching et mobilité	Approche thérapeutique pour assouplir vos muscles et renforcir vos tendons et ligaments afin de valoriser votre mobilité ultime et l'intégrité de vos articulations. Matériel requis : un tapis d'exercice et veuillez porter une tenue confortable Professeur : Geneviève Gagné	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	24 janvier au 1 mai Relâche : 6 mars	Mercredi 14 h 30 à 16 h	175 $	14
TENNIS							
Tennis 6 à 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 Prés fleuris (Saint-Augustin)	6 à 8 ans	21 janvier au 28 avril Relâche : 3, 10 et 31 mars	Dimanche 9 h à 10 h	130 $	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	21 janvier au 28 avril Relâche : 3, 10 et 31 mars	Dimanche 10 h à 11 h	130 $	12
Tennis adapté 16 ans et + NOUVEAU		École Prés fleuris (Saint-Augustin)	16 ans et +	21 janvier au 28 avril Relâche : 3, 10 et 31 mars	Dimanche 11 h à 12 h	130 $	12
Tennis 6 à 12 ans NOUVEAU		École Girouard (Saint-Benoît)	6 à 12 ans	22 janvier au 22 avril Relâche : 4 mars et 1er avril	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	130 $	12

Cours et activités de la programmation des loirsirs
Hiver 2024

Mise à jour du 2023-11-21

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
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 habilité et accélérer l'apprentissage. Matériel requis : une raquette	École Domaine-Vert-Nord	12 à 15 ans	22 janvier au 22 avril Relâche : 4 mars et 1er avril	Lundi 19 h à 20 h	130 $	12
Tennis **16 ans et +** **Initiation**	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 Domaine-Vert-Nord	16 ans et +	22 janvier au 22 avril Relâche : 4 mars et 1er avril	Lundi 20 h à 21 h 30	190 $	12
Tennis **16 ans et +** **Initiation**		École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	16 ans et +	24 janvier au 17 avril Relâche : 6 mars	Mercredi 18 h 30 à 20 h	190 $	12
Tennis **16 ans et +** **Initiation**		École Sainte-Anne (Saint-Canut)	16 ans et +	25 janvier au 18 avril Relâche: 7 mars	Jeudi 20 h à 21 h 30	190 $	12
Tennis **6 à 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 à 8 ans	27 janvier au 4 mai Relâche : 2, 9 et 30 mars	Samedi 12 h 30 à 13 h 30	130 $	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	27 janvier au 4 mai Relâche : 2, 9 et 30 mars	Samedi 13 h 30 à 14 h 30	130 $	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 habilité et accélérer l'apprentissage. Matériel requis : une raquette	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	12 à 15 ans	27 janvier au 4 mai Relâche : 2, 9 et 30 mars	Samedi 14 h 30 à 15 h 30	130 $	12
Tennis junior élite **10 à 17 ans**	Ce cours s'adresse aux jeunes désirant développer leurs compétences acquises au cours de l'été avec la ligue de tennis junior. Les entraînements et matchs seront en "Touch-tennis" avec des raquettes de 21 pouces et des balles en mousse. Plaisir et dépassement garanti ! Matériel requis : une raquette de 21 pouces	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	10 à 17 ans	27 janvier au 4 mai Relâche : 2, 9 et 30 mars	Samedi 15 h 30 à 16 h 45	160 $	12

Cours et activités de la programmation des loirsirs
Hiver 2024

Mise à jour du 2023-11-21

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
VITALITÉ 50+	L'inscription au programme "Vitalité 50+" vous permet d'accéder à tous les cours de ce programme de manière illimitée et dans tous les secteurs. Coût : 50 $						
En corps en forme	Anciennement Aïnés en forme Chaque séance comporte une période d'échauffement, d'aérobie, de musculation, d'étirement et de détente. Cours entre le 22 janvier et le 19 avril 2024 Professeure: Sonia Brouillette	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans +	22 janvier au 15 avril Relâche: 4 mars et 1er avril	Lundi 9 h 30 à 10 h 30	50 $	11
En corps en forme		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans +	22 janvier au 15 avril Relâche: 4 mars et 1er avril	Lundi 11 h à 12 h		11
En corps en forme		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans +	24 janvier au 17 avril Relâche: 7 février et 6 mars	Mercredi 9 h 30 à 10 h 30		11
En corps en forme		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans +	24 janvier au 17 avril Relâche: 7 février et 6 mars	Mercredi 11 h à 12 h		11
En corps en forme		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans +	26 janvier au 19 avril Relâche: 8 et 29 mars	Vendredi 11 h à 12 h		12
En corps en forme		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans +	23 janvier au 16 avril Relâche: 5 mars	Mardi 9 h 30 à 10 h 30		12
En corps en forme		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans +	23 janvier au 16 avril Relâche: 5 mars	Mardi 11 h à 12 h		12
En corps en forme		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans +	25 janvier au 18 avril Relâche: 7 mars	Jeudi 9 h 30 à 10 h 30		12
En corps en forme		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans +	25 janvier au 18 avril Relâche: 7 mars	Jeudi 11 h à 12 h		12
En corps en forme		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans +	26 janvier au 19 avril Relâche: 8 et 29 mars	Vendredi 9h15 à 10h15		11
En corps en forme		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	50 ans +	23 janvier au 16 avril Relâche: 5 mars	Mardi 13 h 30 à 14 h 30		12
En corps en forme		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	50 ans +	25 janvier au 18 avril Relâche: 7 mars	Jeudi 13 h 30 à 14 h 30		12
En corps en forme		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	50 ans +	24 janvier au 17 avril Relâche: 6 mars	Mercredi 13 h 30 à 14 h 30		12
En corps en forme		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	50 ans +	26 janvier au 19 avril Relâche: 8 et 29 mars	Vendredi 13 h 30 à 14 h 30		11
En corps en forme		Centre culturel Saint-Benoît	50 ans +	22 janvier au 15 avril Relâche: 4 mars et 1er avril	Lundi 14 h à 15 h		11
Circuit Cardio/Musculaire	Entrainement durant lequel on réalise des exercises variés permettant de travailler différents groupes musculaires et d'agir sur le plan cardio. Professeure : Pierina Sauro	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	50 +	24 janvier au 17 avril Relâche: 6 mars	Mercredi 15 h 30 à 16 h 30		12
Country Fusion Danse en ligne	Country Fusion® est un nouvel entraînement de fitness qui intègre la musique, la danse country et la danse en ligne. Cet entraînement est conçu pour tous les niveaux, pour les hommes et les femmes. Il s'agit d'un entraînement complet du corps dont vous deviendrez dépendant. Professeur : Équipe Zumba Rive-Nord	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	50+	26 janvier au 19 avril Relâche: 1er, 8 et 29 mars	Vendredi 12 h 30 à 13 h 30		11
Mise en forme	Échauffement, tonification des muscles. Sur une musique entraînante, déplacements dans l'espace . Retour au calme à la fin. Professeur : France Granger	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	50 +	22 janvier au 15 avril Relâche: 4 mars et 1er avril	Lundi 13 h 15 à 14 h 15		11
Qi Gong	Le Qi gong est constitué d'une suite de mouvements lents, de divers procédés mentaux (tel que la visualisation et la méditation) et d'exercices respiratoires destinés au maintien d'une santé optimale. Professeure : Gabrielle Cloutier	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50+	22 janvier au 15 avril Relâche: 4 mars et 1er avril	Lundi 13 h 30 à 14 h 30		11

Cours et activités de la programmation des loirsirs
Hiver 2024

Mise à jour du 2023-11-21

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
Stretching	Activité pour garder force, flexibilité et souplesse des muscles et améliorer la mobilité des joints et du corps. Professeure : Jennifer Rivard	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	50+	25 janvier au 16 avril Relâche: 5 mars	Mardi 10 h à 11 h		12
Stretching		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	50+	25 janvier au 18 avril Relâche: 7 mars	Jeudi 10 h à 11 h		12
Stretching et mobilité	Approche thérapeutique pour assouplir vos muscles et renforcir vos tendons et ligaments afin de valoriser votre mobilité ultime et l'intégrité de vos articulations. Matériel requis : un tapis d'exercice et veuillez porter une tenue confortable Professeur : Geneviève Gagné	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50+	24 janvier au 17 avril Relâche: 31 janvier et 6 mars	Mercredi 13 h à 14 h		11
Yoga	Mouvements doux et dynamiques en connexion avec la respiration améliorant la souplesse et la force du corps. Professeure : Jennifer Rivard	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	50+	22 janvier au 15 avril Relâche: 29 janvier, 4 et 11 mars et 1er avril	Lundi 10 h à 11 h		9
Yoga Stretching	Approches de yoga qui libèrent les tensions dans le corps et l'esprit par des pratiques d'étirements et d'alignements, ainsi que des exercices de respiration et de relaxation. Professeure: Diane Ouimet	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50+	23 janvier au 16 avril Relâche: 5 mars	Mardi 14 h à 15 h		12
Yoga Stretching		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50+	25 janvier au 18 avril Relâche: 7 mars	Jeudi 10 h 30 à 11 h 30		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. Professeur : Équipe Zumba Rive-Nord	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50+	22 janvier au 15 avril Relâche: 4 mars et 1er avril	Lundi 10 h à 11 h		11
Zumba Gold		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50+	25 janvier au 18 avril Relâche: 7 mars	Jeudi 13 h à 14 h		12
Zumba Gold		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	50+	24 janvier au 17 avril Relâche: 6 mars	Mercredi 13 h à 14 h		12
YOGA							
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 : tapis d'exercice et tenue confortable. Professeurs : St-Benoît : Gabrielle Cloutier St-Janvier : Diane Ouimet	Centre culturel Saint-Benoît	Adulte	24 janvier au 20 mars Relâche : 6 mars	Mercredi 19h15 à 20h30	100 $	8
Yoga Solution Anti-stress		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	24 janvier au 17 avril Relâche : 6 mars	Mercredi 19 h 30 à 21 h	150 $	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	24 janvier au 1er mai Relâche: 6 mars	Mercredi 10 h 30 à 12 h	175 $	14
Yoga Multiniveaux		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	24 janvier au 1er mai Relâche: 6 mars	Mercredi 18 h à 19 h 30	175 $	14
Yoga Multiniveaux		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	24 janvier au 1er mai Relâche: 6 mars	Mercredi 19 h 30 à 21 h	175 $	14
Yoga Multiniveaux		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	Adulte	25 janvier au 2 mai Relâche: 7 mars	Jeudi 19 h à 20 h 30	175 $	14
Yoga Multiniveaux		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	22 janvier au 6 mai Relâche: 4 mars et 1er avril	Lundi 18 h à 19:30	175 $	14
Yoga Multiniveaux		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	22 janvier au 6 mai Relâche: 4 mars et 1er avril	Lundi 19h30 à 21h	175 $	14

Cours et activités de la programmation des loirsirs
Hiver 2024

Mise à jour du 2023-11-21

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
YIN YOGA	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. Professeur : Geneviève Gagné	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	22 janvier au 6 mai Relâche: 4 mars et 1er avril	Lundi 16 h 30 à 18 h	175 $	14
YIN YOGA		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	24 janvier au 1er mai Relâche: 6 mars	Mercredi 16h 30 à 18h	175 $	14
Yoga pour tous	À travers des enseignements issus du Hatha Yoga les élèves apprendront à expérimenter les postures de façon sécuritaire et progressive. L'accent est mis sur la respiration, l'alignement et la conscience du corps dans les postures. La pratique augmentera la flexibilité et l'endurance du corps. Professeur: Diane Ouimet	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	23 janvier au 16 avril Relâche: 5 mars	Mardi 19 h 30 à 21 h	150 $	12
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 Saint-Canut : Jessica Synette	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	15 ans et +	22 janvier au 6 mai Relâche: 4 mars et 1er avril	Lundi 19 h à 20 h	135 $	14
Zumba		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	15 ans et +	24 janvier au 8 mai Relâche: 31 janvier et 6 mars	Mercredi 19 h à 20 h	135 $	14
Zumba		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	16 ans et +	24 janvier au 8 mai Relâche: 7 février et 6 mars	Mercredi 19 h à 20 h	135 $	14
Zumba		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	15 ans et +	24 janvier au 8 mai Relâche: 6 mars et 27 avril	Mercredi 19 h 15 à 20 h 15	135 $	14
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)	24 janvier au 8 mai Relâche: 6 mars, 27 avril et 1er mai	Mercredi 18 h à 19 h	Enfant : 130 $ Parent : Gratuit	14