

PROGRAMMATION DES LOISIRS ET DE LA CULTURE HIVER 2025




Neuville

Service des Loisirs
et de la Culture

418 876-2280, poste 225
Ville de Neuville

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Période d'inscription :

Dès 9h00 le lundi 9 décembre jusqu'à 17h30 le mercredi 15 janvier 2025.

Les places étant limitées, la règle du « premier arrivé, premier inscrit » prévaut. Les personnes désirant s'inscrire peuvent le faire en suivant les modalités d'inscription de l'une de ces 2 options :

Inscription en ligne : Inscrivez-vous en ligne durant la période d'inscription au ville.neuveille.qc.ca dans le menu déroulant, choisissez « loisirs et vie communautaire ». Cliquez sur « Loisirs et culture » et cliquez ensuite sur « Programmation des loisirs ». Une nouvelle page s'ouvrira et vous devez cliquer sur « s'inscrire en ligne ». Vous serez redirigé vers une application Web sécurisée externe à notre site. Lorsque votre inscription sera complétée, vous devez effectuer le paiement à l'aide d'une carte de crédit. Si le pourcentage de rabais ne fonctionne pas, veuillez communiquer avec nous.

Inscription en personne : Faites parvenir votre fiche d'inscription, durant la période prescrite, à l'attention du Service des loisirs et de la culture, au 230 rue du Père-Rhéaume à Neuville (Québec) G0A 2R0, ainsi qu'un chèque au nom de la Ville de Neuville. Votre inscription peut aussi être déposée dans la boîte à courrier qui se trouve sur la porte principale de l'hôtel de ville si vous êtes en dehors des heures d'ouvertures.

Si les options décrites ci-dessus ne vous conviennent pas pour effectuer votre inscription, veuillez communiquer avec Louis-Philippe Blais, adjoint aux loisirs et à la culture, au 418 876-2280 poste 225 selon les heures d'ouvertures. **(Lundi – Mardi – Jeudi de 8h00 à 12h00 et 13h00 à 16h30, Mercredi de 8h00 à 12h00 et 13h00 à 17h30 et vendredi 8h00 à 12h00)**

À noter que l'hôtel de ville sera fermé pour la période des fêtes, du lundi 23 décembre au vendredi 3 janvier inclusivement.

Mode de paiement

Il est possible de payer en argent, par débit, par carte de crédit (paiement en ligne seulement) ou par chèque libellé à l'ordre de la Ville de Neuville. Pour une inscription de 100 \$ et plus, il sera possible de faire deux versements. La première moitié des frais d'inscription doit être acquittée à la date de l'inscription et la seconde moitié, avec un chèque postdaté ou un paiement préautorisé (paiement en ligne) daté du 5 février 2025. Tous les tarifs indiqués incluent la T.P.S. et la T.V.Q. lorsqu'elles s'appliquent.

Pour les inscriptions en retard, soit après le 15 janvier 2025, des frais de 15 \$ par famille seront ajoutés automatiquement à la tarification établie.

Confirmation de cours

Si vous ne recevez pas de courriel avant le début de votre cours, c'est qu'il est CONFIRMÉ. Vous devez vous présenter comme prévu à la date et à l'heure inscrites à l'intérieur de la programmation.

Insuffisance d'inscription

Le Service des Loisirs et de la culture se réserve le droit d'annuler ou de modifier les activités en cas d'insuffisance d'inscription.

PROGRAMMATION LOISIRS CULTURE

NOUVELLE
PLATEFORME
D'INSCRIPTION



CRÉE TON COMPTE
MAINTENANT POUR ÊTRE
PRÊT POUR LA PÉRIODE
D'INSCRIPTION QUI
DÉBUTERA LE 9 DÉCEMBRE

POUR PLUS D'INFORMATIONS:

418-876-2280

Neuveille

adjloisirs@ville.neuveille.qc.ca



Politique de tarification pour les résidents de Neuville

Les réductions s'appliquent lorsqu'une même personne, résidant sur le territoire de la Ville de Neuville, s'inscrit à plus d'une activité ou encore lorsque les membres d'une même famille, résidant sur le territoire de la Ville de Neuville, s'inscrivent à des activités offertes au cours de la même session. Le cours au tarif le plus élevé est payable à 100 % et les suivants (si admissibles) sont réduits de 50 %. Il peut arriver que certains cours ne soient pas admissibles aux réductions, ceux-ci sont identifiés à cet effet s'il y a lieu. Le 50 % de réduction pour le 2e cours et les suivants n'est pas admissible aux non-résidents.

Demande d'annulation d'une inscription

Aucun remboursement à un cours ne sera accepté après le premier cours. Si une demande d'annulation est faite avant le 1^{er} cours, des frais de 20 \$ seront retenus sur le montant de la facture initiale.

Politique de remboursement des cours extérieurs

Cette politique prévoit qu'un remboursement peut être accordé pour les citoyens de Neuville qui inscrivent leur enfant à une activité tenue dans une autre ville. Un minimum de 20 \$ est requis pour que le remboursement soit analysé. Le cours doit être offert par une autre municipalité ou un organisme. Le maximum est de 250 \$ par enfant par activité. Un reçu indiquant la preuve de paiement ainsi que la différence entre le tarif résident et le tarif non-résident doit être envoyé à la ville, par courriel, à adjloisirs@ville.neuville.qc.ca. Les demandes de remboursement doivent être déposées dans l'année pendant laquelle le cours est dispensé. Consultez la politique sur le site Internet de la Ville de Neuville.

Programme ACCÈS-LOISIRS

Ce programme favorise l'accès aux loisirs gratuitement aux personnes vivant une situation de faible revenu. Pour vous inscrire, vous devez vous présenter le 20 janvier 2025 à 18h30 à la salle Plamondon de l'hôtel de ville, situé au 230 rue du Père Rhéaume à Neuville, au 2e étage. Vous devrez présenter une preuve de votre revenu ainsi qu'une preuve de résidence. Votre revenu familial avant impôt doit être inférieur au seuil ci-dessous selon le nombre de membres composant votre famille :

1 : 30 526 \$ | **2** : 38 003 \$ | **3** : 46 720 \$ | **4** : 56 724 \$ | **5** : 64 336 \$ | **6** : 72 560 \$ | **7** : 80 785 \$

Pour les non-résidents de Neuville

Des frais de 25 % seront ajoutés au tarif régulier pour les personnes ne résidant pas à Neuville. Le rabais familial est non-applicable.

Pour toute demande d'information

Pour toute demande d'information, vous pouvez contacter Louis-Philippe Blais, adjoint des loisirs et de la culture, au adjloisirs@ville.neuville.qc.ca

GYMNASE LIBRE

DÈS LE 17 JANVIER

LES VENDREDIS, SAMEDIS ET DIMANCHES

AU GYMNASSE DE L'ÉCOLE COURVAL (758, ROUTE 138)

*PRENDRE NOTE QUE L'HORAIRE PEUT ÊTRE SUJET À CHANGEMENT EN FONCTION DES ACTIVITÉS DE L'ÉCOLE

Horaire		18 h 30 à 20 h	20 h à 22 h
	Vendredi	Activités libres	Basketball
	Samedi	Activités libres	Badminton
	Dimanche	Activités libres	Activités libres

***ATTENTION ***

RÈGLES D'UTILISATION MAINTENANT EN VIGEUR

- Le Gymnase libre n'est pas un service de garde, **les enfants de moins de 12 ans doivent être accompagnés d'un adulte** en tout temps.
- Vous devez laisser un **numéro de téléphone** au surveillant en cas de besoin.
- Prévoir **une paire de souliers d'intérieurs** pour accéder au gymnase
- Les usagers doivent **respecter le surveillant, les autres participants, les lieux et le matériel.**
- Le matériel doit demeurer en tout temps dans le gymnase.
- En cas de non-respect de ces règles, le surveillant est autorisé à retirer le participant de l'activité.

GRATUIT : 17 ANS ET MOINS

3 \$ / ADULTE (18 ANS ET +)

ARGENT COMPTANT SEULEMENT



ACTIVITÉS CULTURELLES

Cours artistiques et créatifs pour enfants (Niveau 1)

Par Julie Caouette

Les jeunes réaliseront différents projets qui toucheront à différents médiums tel que le dessin, le collage, la peinture, etc. Il y aura plusieurs projets créatifs et amusants, à réaliser, qu'ils pourront personnaliser selon leurs goûts.

Niveau 1 – environ 6-9 ans * Un changement de groupe peut être effectué par l'enseignante selon le niveau.

Matériel : Tablette à esquisse, crayons graphites (plomb), crayons de couleur en bois et quelques crayons feutres, s'ils en ont, efface blanche, aiguisé à crayon, règle, tube de colle en bâton, ciseaux, cartons style tablette de cartons de constructions, couvre-tout et rouleau de papier absorbant.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
6 à 9 ans	Mercredi 17h00 à 18h00	Presbytère	22 janvier 13 semaines /12 cours. *Pas de cours le 5 mars	200 \$

Cours artistiques et créatifs pour enfants (Niveau 2)

Par Julie Caouette

Les jeunes réaliseront différents projets qui toucheront à différents médiums tel que le dessin, le collage, la peinture, etc. Il y aura plusieurs projets créatifs et amusants, à réaliser, qu'ils pourront personnaliser selon leurs goûts.

Niveau 2 – Environ 9 à 12 ans * Un changement de groupe peut être effectué par l'enseignante selon le niveau

Matériel : Tablette à esquisse, crayons graphites (plomb), crayons de couleur en bois et quelques crayons feutres, s'ils en ont, efface blanche, aiguisé à crayon, règle, tube de colle en bâton, ciseaux, cartons style tablette de cartons de constructions, couvre-tout et rouleau de papier absorbant.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
9 à 12 ans	Mercredi 18h15 à 19h15	Presbytère	22 janvier 13 semaines /12 cours. *Pas de cours le 5 mars	200 \$

Cours de théâtre pour enfants

NOUVEAUTÉ

Par Camille Defoly

Au théâtre, tout passe par le jeu ! Cette pratique artistique est avant tout collective : le groupe travaille l'écoute toujours dans la bienveillance et sans jugement. Elle s'adresse autant aux timides qu'aux extravertis puisqu'elle renforce l'empathie, la confiance en soi, l'expression orale et la créativité. Les ateliers s'articulent autour d'exercices, d'improvisations et de petites scènes. En plus d'enseigner les bases du jeu théâtral, des ateliers d'initiation au clown, à l'improvisation et aux marionnettes seront offerts par des artistes portneuvois. Une sortie au théâtre sera proposée pendant la semaine de relâche, le mercredi 5 mars à 13h30. La session se terminera par un atelier ouvert aux familles et aux proches.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
7 à 12 ans	Mardi 17h30 à 19h00	Presbytère	21 janvier 13 semaines /12 cours. *Pas de cours le 4 mars	240 \$



Cours de dessin et aquarelle pour adultes (Niveau 1 et 2)

Par Julie Caouette

Il y aura une partie des cours qui sera consacrée au dessin et une autre partie à l'aquarelle. Ils seront autant enseignés durant les cours. Dessin d'observation et plusieurs techniques pour améliorer le dessin de plusieurs sujets. Les dessins seront généralement réalisés aux crayons graphites. Différentes techniques seront enseignées.

Une partie des cours portera sur les bases de l'aquarelle, laissez-vous guider par l'eau et tous les effets de surprises percevables. Apprentissage sur les couleurs et leurs combinaisons, sur différents outils non conventionnels et sur de nombreuses techniques possibles. Exploration du médium pour ensuite réaliser des projets à votre choix, auxquels vous serez guidés par l'enseignante.

Matériel :

Pour le dessin : Tablette à esquisses environ 9 x 12 po (à spirales est l'idéal), 12 crayons graphites 4H à 6B (Staedtler Mars Lumograph) 7B et 8B individuels peuvent être bien aussi, efface blanche, petite gomme à effacer pour précision (General Pencil Porte-gomme à effacer Factic® BM-2), règle, crayons estompes (ensemble 3 tailles différentes). Si vous avez un ensemble de 3 ou 4 feutres noirs permanent Staedtler (0.05, 0.1, 0.3, 0.5, 0.7 à votre préférence) vous pouvez les apporter. Sinon attendre avant de se les procurer.

Pour l'aquarelle : Tout le matériel nécessaire sera expliqué par l'enseignante au premier cours pour que les participants sachent vraiment ce dont ils auront besoin. Prévoir un budget d'au moins 110\$ + taxes.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
16 ans et +	Mercredi 19h30 à 21h30	Presbytère	22 janvier 13 semaines / 12 cours. *Pas de cours le 5 mars	250 \$



ACTIVITÉS SPORTIVES

Ateliers libres 0-5 ans

Par Emmy Garneau

Tout en s'amusant, les activités d'éveil pour les enfants de 0 à 5 ans favoriseront leur développement sensoriel, socioaffectif, cognitif et physique. Votre enfant s'amusera, tissera des liens avec d'autres enfants et découvrira l'activité physique. Offrez-lui ce moment précieux ! Présentez-vous, à votre convenance, selon la plage horaire de l'activité.

Note : Un parent devra accompagner l'enfant inscrit.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
0 à 5 ans	Samedi 9h00 à 11h00	Salle des Fêtes	25 janvier 13 semaines / 12 cours. * Pas de cours le 1 mars	25 \$

Basketball

NOUVEAUTÉ

Par Maxence Boivin (Ramen) et Alexis Gingras (Chewie)

Ce cours est ouvert aux jeunes du primaire (3e-4^e année et 5-6^e année) qui veulent s'amuser tout en améliorant leurs techniques de basketball. Lors de cette activité votre enfant pourra parfaire ses techniques de dribble, de passes et de tirs. Ces exercices aident à améliorer les compétences individuelles et la coordination. Il y aura des mises en situation (jeux à thème) et des situations de match.

Note : Aucune expérience en basketball n'est obligatoire.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
3 ^e - 4 ^e année	Samedi 10h00 à 11h00	Gymnase Courval	8 février 11 semaines / 10 cours * Pas de cours le 1 mars	50 \$
5 ^e - 6 ^e année	Samedi 11h00 à 12h00	Gymnase Courval	8 février 11 semaines / 10 cours * Pas de cours le 1 mars	50 \$

Cours de Patin – Débutant

Par Ann-Sophie Nadeau, Marie-Fleur Jean et Rose-Alice Jean

Ce cours est destiné aux enfants âgés de 3 à 5 ans qui débutent en patinage et qui souhaitent découvrir les bases (équilibre, poussée, freinage, etc.) dans un environnement sécuritaire à travers des jeux et des exercices amusants.

Note : La présence d'un parent est obligatoire.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
3 à 5 ans	Dimanche 9h45 à 10h30	Patinoire	19 janvier 6 semaines	80 \$

Cours de Patin – Intermédiaire

Par Ann-Sophie Nadeau, Marie-Fleur Jean et Rose-Alice Jean

Ce cours de patinage intermédiaire est destiné aux enfants qui souhaitent perfectionner les techniques de bases, qu'ils ont déjà acquises, tout en continuant à prendre plaisir et évoluer sur la glace.

Note : La présence d'un parent est obligatoire.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
5 à 8 ans	Dimanche 10h45 à 11h30	Patinoire	19 janvier 6 semaines	80 \$

Multisports

Par Maxence Boivin (Ramen) et Alexis Gingras (Chewie)

Ce cours est ouvert aux élèves de 1^{ère} et 2^e année du primaire, pour explorer différentes activités sportives. Aucune expérience préalable n'est nécessaire, juste une envie de jouer et de s'amuser! Inscrivez vos jeunes explorateurs pour une aventure sportive inoubliable où chaque samedi est une nouvelle occasion de bouger, rire et apprendre!

Matériel : Souliers d'intérieur, vêtements sportifs et bouteille d'eau.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
1 ^{ère} et 2 ^e année	Samedi 9h00 à 10h00	Gymnase Courval	8 février 11 semaines / 10 cours * Pas de cours le 1 mars	50 \$

Club de course

Par Guillaume Croussette

Pour participer ou pour plus d'informations, communiquez avec Guillaume Croussette par courriel : g.crou7@hotmail.com

Endroit : Points de rencontre et horaire à déterminer avec les coureurs.

Slackline et développement acrobatique sur trampoline

Par Slack School Québec

Cours d'initiation et de développement en slackline et développement acrobatique sur trampoline, sous la forme d'ateliers éducatifs, de conditionnement et de parcours moteurs pour un développement complet de la force, de l'équilibre, de l'orientation spatiale et de la coordination.

Groupe A : 6 à 8 ans – Débutants et Initiés niveau I et II.

Groupe B : 9 à 11 ans – Débutants et Initiés de niveaux I, II et III.

Groupe C : 9 à 15 ans – Initiés niveau IV et Intermédiaires niveaux I à IV et Avancés

Cours Débutants : Apprentissage des bases et premières progressions.

Cours Initiés (I à IV), Intermédiaires (I à IV) et Avancés : Poursuite du développement et perfectionnement visant l'apprentissage de progressions plus avancées. Programme Slack School Québec.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
6 à 8 ans 9 à 11 ans 9 à 15 ans	Dimanche Groupe A : 9h00 à 10h00 Groupe B : 10h10 à 11h10 Groupe C : 11h20 à 12h20	Gymnase Courval	9 février 8 semaines / 7 cours * Pas de cours le 2 mars	150 \$



Club de Pickleball

NOUVEAUTÉ

Par Dominique Dubuc

Pour participer ou pour plus d'informations, communiquez avec Dominique Dubuc par courriel : d_dubuc@hotmail.com

Endroit : Gymnase de l'école Courval

ACTIVITÉS SPORTIVES

Tennis intérieur

Par L2 Tennis Solutions S.E.N.C

Groupe mini tennis : Cours de tennis conçu pour donner le goût du jeu afin que les jeunes apprennent en éprouvant beaucoup de plaisir!

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
5 à 7 ans	Samedi 12h15 à 13h15	Gymnase Courval	8 février 11 semaines / 10 cours * Pas de cours le 8 mars	130 \$

Groupe enfant : Cours pour les jeunes enfants qui désirent s'initier au tennis et développer leurs habiletés techniques et tactiques. Ce cours permet aux jeunes de jouer différentes situations de points dans une atmosphère stimulante.

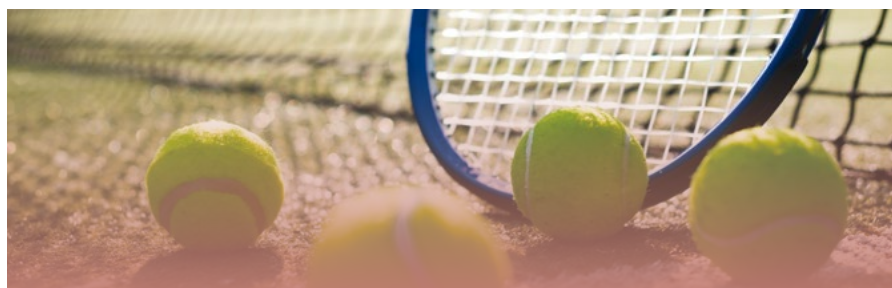
Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
8 à 11 ans	Samedi 13h15 à 14h15	Gymnase Courval	8 février 11 semaines / 10 cours * Pas de cours le 8 mars	130 \$

Groupe ados : Cours pour les adolescents qui désirent s'initier au tennis et développer leurs habiletés techniques et tactiques. Ce cours permet aux jeunes de jouer différentes situations de points dans une atmosphère stimulante.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
11 à 15 ans	Samedi 14h15 à 15h15	Gymnase Courval	8 février 11 semaines / 10 cours * Pas de cours le 8 mars	130 \$

Groupe adulte : Cours pour les adultes qui désirent perfectionner leur niveau de jeu et développer de nouvelles stratégies. Ce cours a pour objectif d'améliorer les aspects techniques et tactiques du jeu afin que les joueurs deviennent plus complets.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
15 ans et plus (adulte)	Samedi 15h15 à 16h15	Gymnase Courval	8 février 11 semaines / 10 cours * Pas de cours le 8 mars	130 \$



DANSE

Initiation à la danse – Groupe 3 à 4 ans

Par Coralie Painchaud (Panini)

Ce cours permet aux jeunes enfants entre 3 et 4 ans d'apprendre les bases de la danse tout en s'amusant. Au fil des semaines, les danseurs apprendront une chorégraphie à travers différents jeux dynamiques.

À noter que l'accès aux cours est réservé uniquement aux enfants inscrits et que pour favoriser la concentration des élèves, la présence des parents pendant le cours n'est pas permise.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
3 à 4 ans	Dimanche, 9h00 à 10h00	Salle des fêtes	26 janvier 13 semaines / 12 cours * Pas de cours le 2 mars	100 \$

Danse récréative

Par Coralie Painchaud (Panini)

Ce cours de niveau débutant permet aux enfants d'améliorer leurs habiletés en danse et d'apprendre de nouveaux mouvements. Les danseurs apprendront également une chorégraphie qui mettra en valeur les forces de chacun.

À noter que l'accès aux cours est réservé uniquement aux enfants inscrits et que pour favoriser la concentration des élèves, la présence des parents pendant le cours n'est pas permise.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
5 à 6 ans	Dimanche 10h00 à 11h00	Salle des fêtes	26 janvier 13 semaines / 12 cours * Pas de cours le 2 mars	100 \$
7 à 10 ans	Dimanche 11h00 à 12h00	Salle des Fêtes	26 janvier 13 semaines / 12 cours * Pas de cours le 2 mars	100 \$

Danse Orientale

Par Marie-Christine Ouellet

Ce cours propose de découvrir la danse orientale de style égyptien, communément appelée baladi, dans le plaisir et l'acceptation du corps. Vous développerez votre souplesse, votre force, votre équilibre, votre mobilité, votre féminité et votre musicalité dans le respect de votre corps, en plus d'apprendre à connaître une nouvelle culture.

C'est une cure de jouvence pour le corps et le cœur!

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
14 ans et +	Judi 10h15 à 11h30	Salle des fêtes	3 janvier 13 semaines / 12 cours * Pas de cours le 6 mars	100 \$

Danse swing

Par La Swing Ambassade

Découvrez les bases d'une danse qui prend ses origines dans les années 20 au son de la musique jazz. Cette danse est exécutée avec un ou une partenaire qui change à chaque chanson et on peut s'inscrire individuellement (pas besoin de partenaire). On y apprend les bases de la connexion ainsi qu'un vocabulaire de mouvements qui vous permettra, dès la première session, de vous amuser et de danser de manière fluide.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
15 ans et +	Judi 18h30 à 20h00	Salle des fêtes	13 mars 8 semaines	100 \$

Danse country pop

Par MP Danse

Quel que soit votre âge, homme ou femme, vous souhaitez apprendre la danse en ligne? MP Danse vous offre la possibilité d'apprendre la danse Country-Pop dans une ambiance dynamique sur des airs populaires et de new country, joués à la radio, tout en améliorant votre santé et votre mémoire.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
10 ans et +	(Niveau 1) Mercredi 18h30 à 19h15	Salle des fêtes	22 janvier 13 semaines / 12 cours * Pas de cours le 5 mars	125 \$
10 ans et +	(Niveau 2) Mercredi 19h15 à 20h00	Salle des fêtes	22 janvier 13 semaines / 12 cours * Pas de cours le 5 mars	125 \$

Zumba

Par Vicky Bouchard

Venez danser au rythme de la musique latine et des tendances du moment. Plusieurs styles : merengue, bachata, cumbia, baladi, salsa, etc. Chaque cours est un moment de plaisir!

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
13 ans et +	Vendredi, 11h00 à 11h55	Salle des fêtes	24 janvier 13 semaines / 12 cours * Pas de cours le 7 mars	125 \$



**Initiation à la danse
SWING
et danse libre**
Jeudi le 16 janvier 2025
18h30 à 20h30
à la salle des fêtes





MISE EN FORME

Buti Power yoga

Par Stéphanie Trépanier

Venez découvrir cet entraînement complet et libérateur, qui tonifie et sculpte tout le corps ainsi que l'esprit ! Préparez-vous à suer en combinant le buti yoga, le power yoga (plus musculaire), le yoga flow, la danse tribale ainsi que des exercices inspirés du Pilates.

Matériel : Bouteille d'eau et tapis de yoga.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
15 ans et +	Mardi, 18h45 à 19h45	Salle des Fêtes	21 janvier 13 semaines / 12 cours * Pas de cours le 4 mars	175 \$

HIIT

Par Catherine Petit

Les entraînements de style HIIT sont des séances de haute intensité où vous effectuerez des exercices à intervalle. Les cours de HIIT vous permettront de faire un entraînement complet travaillant vos muscles et votre cardio.

Matériel : Bouteille d'eau et tapis de yoga.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
16 ans et +	Mardi 18h30 à 19h15	Pavillon du Marais	21 janvier 13 semaines / 12 cours * Pas de cours le 4 mars	130 \$

Pilates

Par Audrey Tremblay

Séance d'entraînement complet, sans impact, qui travaille en force et en souplesse. Le Pilates aide à sculpter la silhouette en raffermissant les muscles et en relâchant les tensions, à améliorer la posture et l'équilibre, à augmenter l'amplitude articulaire et à apporter un bien-être mental.

Matériel : Bouteille d'eau et tapis de yoga.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
16 ans et +	Mercredi 19h00 à 20h00	Pavillon du Marais	22 janvier 13 semaines / 12 cours * Pas de cours le 5 mars	160 \$

Pilates (Niveau intermédiaire)

Par Sophie Hébert

Séance d'entraînement complet, sans impact, qui travaille en force et en souplesse. Le Pilates aide à sculpter la silhouette en raffermissant les muscles et en relâchant les tensions, à améliorer la posture et l'équilibre, à augmenter l'amplitude articulaire et à apporter un bien-être mental.

Matériel : Bouteille d'eau et tapis de yoga.

**** CE COURS NE CONVIENT PAS AUX PERSONNES DÉBUTANTES OU BLESSÉES ****

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
16 ans et +	Lundi 20h15 à 21h00	Salle des Fêtes	20 janvier 13 semaines / 12 cours * Pas de cours le 3 mars	160 \$

POUND® - Rockout Workout

Par Sophie Hébert

Le Pound® est un entraînement cardio original inspiré par l'expérience électrifiante, défoulante et amusante de faire partie d'un groupe de musique rock. Le Pound est conçu pour tous les niveaux et combine des mouvements de yoga et de Pilates armé de baguettes spécialement calibrées pour l'entraînement. Le Pound crée une atmosphère parfaite pour se laisser aller, s'énergiser et se sculpter!

Matériel : Bouteille d'eau et tapis de yoga.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
16 ans et +	Lundi 19h15 à 20h05	Salle des Fêtes	20 janvier 13 semaines / 12 cours * Pas de cours le 3 mars	160 \$

Stretching et Tonus

Par Vicky Bouchard

Ce cours combine des mouvements fluides et des exercices légers de stabilisation pour augmenter votre mobilité et votre équilibre tout en travaillant les muscles stabilisateurs et tout cela sur une musique calme.

Matériel : Bouteille d'eau et tapis de yoga.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
13 ans et +	Vendredi 9h00 à 9h50	Salle des Fêtes	24 janvier 13 semaines / 12 cours * Pas de cours le 7 mars	125 \$

Tabata

Par Vicky Bouchard

L'entraînement Tabata consiste à faire un mouvement pendant 20 secondes suivi d'une pause de 10 secondes et répété 8 fois pour un total de 4 minutes chaque mouvement. Les cours sont tous différents et adaptés selon votre niveau et votre capacité physique.

Matériel : Bouteille d'eau et tapis de yoga.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
13 ans et +	Vendredi 10h00 à 10h45	Salle des Fêtes	24 janvier 13 semaines / 12 cours * Pas de cours le 7 mars	125 \$

Yoga doux

Par Stéphanie Trépanier

Un yoga adapté au rythme de chacun qui permet d'approprier les postures de base et les techniques de respiration (pranayama). Un yoga qui permet de se remettre en forme doucement et efficacement ! Un yoga qui favorise le renforcement musculaire, l'amélioration de la flexibilité, de la mobilité et de l'équilibre.

Matériel : Bouteille d'eau et tapis de yoga.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
16 ans et +	Mardi 20h00 à 21h00	Salle des Fêtes	21 janvier 13 semaines / 12 cours * Pas de cours le 4 mars	175 \$
16 ans et +	Vendredi 9h30 à 10h30	Pavillon du Marais	24 janvier 13 semaines / 12 cours * Pas de cours le 7 mars	175 \$

Yoga régénérateur

Par Sylvie Lavoie

Une pratique de yoga adaptée afin de reconnecter avec soi tant sur le plan physique que mental. Tout en douceur, nous découvrirons les bienfaits de la souplesse, de l'équilibre et de la conscience du mouvement par différentes approches yogiques telles que Hatha, somayog, nidra, tune up, respiration et méditation.

Matériel : Bouteille d'eau et tapis de yoga.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
16 ans et +	Lundi 9h30 à 11h00	Salle des Fêtes	20 janvier 13 semaines / 12 cours * Pas de cours le 3 mars	240 \$
16 ans et +	Mercredi 9h30 à 11h00	Salle des Fêtes	22 janvier 13 semaines / 12 cours * Pas de cours le 5 mars	240 \$





FORMATION

Atelier 1 – Somayoga

Par Sylvie Lavoie

Le somayoga s'adresse comme le yoga, à chacun de nous qui cherche à se sentir bien dans tout son être. Le somayoga est une approche innovatrice qui fusionne l'art ancien du Hatha yoga avec des techniques contemporaines comme la somatique et la méthode McKenzie. Le somayoga éveille la conscience corporelle et développe la capacité de sentir et contrôler certains muscles ou groupes de muscles par des séquences spécifiques, permet de relâcher de profondes tensions et de respirer en conscience. Cet atelier se pratique au sol, en lenteur et conscience. Il se termine par une relaxation guidée.

Matériel requis : Tapis de yoga ou autre, couverture, un coussin, balles, sangles et blocs.

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
15 ans et +	13h00 à 15h30	À déterminer	Samedi 15 mars 1 séance	60\$

Atelier 2 – Back Mitra et Yoga Nidra

Par Sylvie Lavoie

Profitez de cet atelier pour expérimenter les bienfaits du yoga conjugués avec l'utilisation de la back mitra (ami du dos), un outil simple et efficace pour améliorer la santé du dos, des épaules et du bassin en relâchant les muscles profonds. Nous observons un relâchement musculaire par ce travail de pression et d'ouverture, qui permet un alignement restaurateur par le mouvement, une prise de conscience corporelle et posturale, une présence consciente par le souffle, une plus grande liberté de mouvement et une meilleure posture. Le yoga nidra (relaxation profonde guidée) complètera cet atelier.

Matériel requis : Tapis de yoga ou autre, couverture, la back mitra sera prêté (possibilité d'en acheter une au coût de 55\$)

Âge	Horaire	Endroit	Début / Durée	Coût
15 ans et +	13h00 à 15h30	À déterminer	Samedi le 22 février 1 séance	60\$

Formation Gardiens Avertis

Par Formation Prévention Secours

Cette formation permettra aux jeunes de connaître les rôles et responsabilités et devoirs afin de faire face à leur travail de Gardiens avertis. Le cours sera principalement axé sur la pratique des techniques spécifiées et la discussion dans ce cas. Il inclura également des démonstrations, simulations avec maquillage, ainsi que des exposés théoriques.

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Coût
11 ans et +	Samedi 8 février de 8h30 à 16h30	Hôtel de ville	8h	60 \$

Formation Prêts à rester seuls

Par Formation Prévention Secours







Cette formation vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison. Le cours sera principalement axé sur la pratique des techniques spécifiées et la discussion de cas.

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Coût
9 ans et +	Samedi 15 mars de 9h00 à 15h00	Hôtel de ville	6h	55 \$





NOS LOCAUX

-  **Salle des Fêtes :** 745, rue Vauquelin
-  **Salle des Loisirs :** 230, rue du Père-Rhéaume
-  **Gym Courval :** 758, route 138
-  **Vieux Presbytère :** 716, rue des Érables
-  **Église Saint-François-de-Sales (Sacristie, Bibliothèque) :** 704, rue des Érables
-  **Pavillon de la Réserve naturelle du Marais-Léon-Provancher :** 151, Rue des Îlets

