






Programmation des loisirs

voir verso

Automne 2017 - Inscriptions du 5 au 15 septembre

ACTIVITÉS	QUAND	LIEU	COÛT	DESCRIPTIONS
KARATÉ	LUNDI	Grande salle municipale Dès le 11 septembre	6\$/cours	Une activité familiale ouverte à tous. Information : Daniel Girard (450) 917-1959
 YOGA ADAPTÉ	LUNDI 18h00 à 19h00	Petite salle municipale Dès le 18 septembre	115\$ + taxes 10 semaines	Idéal pour apprendre à se détendre et se libérer du stress. Un yoga adapté à votre condition physique.
YOGA	LUNDI 19h15 à 20h30	Petite salle municipale Dès le 18 septembre	135\$ + taxes 10 semaines	Idéal pour apprendre à se détendre et se libérer du stress.
ZUMBA	MARDI 17h15 à 18h15	Grande salle municipale Dès le 19 septembre	70\$ + taxes 10 semaines	Programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de danse avec Monika Fortin.
INFORMATIQUE Tablette Android	MARDI 18h00 à 19h30	Petite salle municipale Dès le 19 septembre	120\$ + taxes 12 semaines	ATTENTION PLACES LIMITÉES! Vous devez posséder une tablette ou un téléphone Android seulement. Frais de matériel : 5\$
 CARDIO-MUSCULATION	MERCREDI 18h00 à 19h00	Parc Hyacinthe-Guilbault Dès le 20 septembre	120\$ + taxes 10 semaines	Programme d'entraînement pour un objectif de mise en forme globale. Un cours offert par cardio-plein air.
 HERBORISTERIE	JEUDI 14h30 à 16h00	Petite salle municipale Dès le 28 septembre	60\$ + taxes 8 semaines	Ce cours est une initiation à l'herboristerie. À la fin du cours, le participant sera en mesure d'utiliser correctement et de façon sécuritaire les plantes médicinales appropriées lors de problèmes de santé mineurs. Apportez votre tasse.
STRETCHING	JEUDI 14h00 à 15h30	Grande salle municipale Dès le 21 septembre	75\$ + taxes 10 semaines	Programme d'étirement des muscles pour aider à soulager plusieurs maux en plus d'aider à la souplesse et la récupération physique.
CARDIO DANSE	VENDREDI 9h30 à 11h00	Grande salle municipale Dès le 15 septembre	35\$ 10 semaines	École de danse Claire Jean Pour information Claire Emery : (450) 759-9715
VOLLEY BALL BADMINTON	LUNDI MERCREDI 19H00 à 22H00	École primaire Ste-Bernadette Dès le 18 septembre	150\$ 10 semaines	ATTENTION PLACES LIMITÉES! Le coût est pour la location du gymnase pour toute la durée de la session et non par personne, à raison d'une heure par semaine.

POUR INFORMATIONS : STÉPHANIE DUBUC (450) 759-2277 POSTE: 203


Inscriptions à la municipalité du 5 au 15 septembre 2017 ou au numéro indiqué pour les cours.

INSCRIPTIONS EN SOIRÉE LES 12 ET 13 SEPTEMBRE 2017 DE 18H00 À 20H00



Programmation des loisirs *voir recto*

Automne 2017- Inscriptions du 5 au 15 septembre

ACTIVITÉS (SUITE)	QUAND	LIEU	COÛT	DESCRIPTION
NOUVEAU! COCO GANACHE PARENTS/ENFANTS	Dimanche 15h00 à 16h00	Cuisine de la grande salle municipale	70\$	Atelier de cuisine parents/enfants par l'ESCOUADE CULINAIRE Date: 17, 24 septembre et 1er, 8 octobre
NOUVEAU! PRÊTS À RESTER SEULS 9 à 12 ans 	10 OCTOBRE 9h00 à 15h00	Petite salle municipale	40\$	Ce cours apprend aux élèves à faire des choix responsables et à assurer leur sécurité lorsqu'ils sont seuls à la maison.
NOUVEAU! THÉÂTRE/IMPROVISATION Groupe 3-6 ans	JEUDI 17h45 à 18h45	Petite salle municipale Dès le 12 octobre	110\$	Aide à canaliser ses énergies et à extérioriser ses émotions. Accroît l'imagination, la concentration, ouverture aux autres et la confiance en soi.
NOUVEAU! THÉÂTRE/IMPROVISATION Groupe 12-17 ans	JEUDI 18h50 à 20h50	Petite salle municipale Dès le 12 octobre	216\$	Costumes et matériels nécessaires inclus.
NOUVEAU! ZUMBA PARENTS/ENFANTS	VENDEDI 17h30 à 18h30	Grande salle municipale Dès le 22 septembre	120\$ 1 enfant + 1 adulte	Programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de danse adapté pour les enfants avec leurs parents. Professeur : Monika Fortin

ACTIVITÉS COMMISSION SCOLAIRE	QUAND	LIEU	COÛT	DESCRIPTION
SANTÉ ET MISE EN FORME	LUNDI 9h30 à 11h30	Grande salle municipale Dès le 11 septembre	GRATUIT	Cours animés par une enseignante de la Commission scolaire des Samares.
COURS DE MÉMOIRE	JEUDI 9h30 à 11h30	Petite salle municipale Date à déterminer	GRATUIT	Pour s'inscrire, vous devez vous présenter à l'Hôtel de Ville avec votre certificat de naissance (format incluant le nom de vos parents).

**INSCRIPTIONS TOUT LE MOIS DE SEPTEMBRE POUR LES COURS
OFFERTS PAR LA COMMISSION SCOLAIRE DES SAMARES.**

PAIEMENT ET MODALITÉS:

Lors de l'inscription, le paiement complet est exigé soit par chèque libellé à l'ordre de la Municipalité de Notre-Dame-de-Lourdes en date du jour de l'inscription, en argent comptant ou par paiement Interac.

Les inscriptions sont NON-REMBOURSABLES, sauf en cas d'annulation par la municipalité.

La municipalité se réserve le droit d'annuler un cours par manque d'inscriptions.

**INSCRIPTIONS DE SOIR: LES 12 ET 13 SEPTEMBRE 18H À 20H À
HÔTEL DE VILLE**