










PROGRAMMATION DES LOISIRS—HIVER 2018



ACTIVITÉS	QUAND	LIEU	COÛT Taxes incluses	DESCRIPTION
KARATÉ 	LUNDI 18h00 à 20h00 Dès le 8 janvier	Salle municipale	6\$/cours	Une activité familiale ouverte à tous. Informations : Daniel Girard (450) 917-1959
YOGA ADAPTÉ 	LUNDI 18h00 à 19h00 Dès le 27 janvier	Salle municipale	120\$ + tx 12 semaines	Ce cours s'adresse aux personnes souhaitant s'initier au yoga. Idéal pour apprendre à se détendre et se libérer du stress.
YOGA 	LUNDI 19h15 à 20h30 Dès le 27 janvier	Salle municipale	138\$ + tx 12 semaines	Idéal pour apprendre à se détendre et se libérer du stress.
ZUMBA 	MARDI 19h00 à 20h00 Dès le 30 janvier	Salle municipale	84\$ + tx 10 semaines	Programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de danse. Avec Micheline Chenier
INFORMATIQUE 101 (Débutant) 	MARDI 15h00 à 16h30 Dès le 30 janvier	Multithèque	110\$ + tx 12 semaines	PLACES LIMITÉES! Vous devez posséder un ordinateur portatif avec Windows. (La version XP n'est pas acceptée) Possibilité de prêt d'ordinateur (limité) Clavier, souris, internet, Facebook, courriel, etc. <u>Frais de matériel : 5\$</u>
INFORMATIQUE TABLETTE ANDROID 	MARDI 13h00 à 14h30 Dès le 30 janvier	Multithèque	90\$ + tx 10 semaines	PLACES LIMITÉES! Vous devez posséder une tablette. Android seulement. <u>Frais de matériel : 5\$</u>
VOLLEY BALL BADMINTON 	LUNDI MERCREDI 19H00 à 22H00 Dès le 31 janvier	École primaire Ste-Bernadette	150\$ Taxes incluses 10 semaines	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.
ZUMBA GOLD 	JEUDI 14h00 à 15h30 Dès le 1 ^{er} février	Salle municipale	72\$ + tx 12 semaines	Programme d'entraînement physique à intensité modérée combinant des éléments d'aérobic et de danse. Avec Monika Fortin
CARDIO DANSE 	 VENDREDI 9h30 à 11h00	Salle municipale	30\$ Taxes incluses 10 SEMAINES	École de danse Claire Jean Pour informations : Claire Emery : (450) 759-9715

INSCRIPTIONS DE SOIR: JEUDI, 11 JANVIER 2018 DE 18H00 À 20H00 À L'HÔTEL DE VILLE

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

PROGRAMMATION DES LOISIRS—HIVER 2018

ACTIVITÉS	DATE/DURÉE	LIEU	COÛT	DESCRIPTION
SANTÉ ET MISE EN FORME	LUNDI 9h30 à 11h30	Salle municipale	GRATUIT	Cours animés par une enseignante de la Commission scolaire des Samares. Pour s'inscrire, vous devez vous présenter à l'Hôtel de Ville avec votre certificat de naissance. (format incluant le nom de vos parents).
COURS DE MÉMOIRE	JEUDI 9h30 à 11h30	Salle municipale	GRATUIT	Un minimum de 24 inscriptions est nécessaire pour que le cours ait lieu.
 SANTÉ ET MISE EN FORME	JEUDI À DÉTERMINER	Salle municipale	GRATUIT	Devant la popularité de ce cours, nous ouvrons une 2e plage horaire pour le cours de santé et mise en forme de la commission scolaire. Un minimum de 24 inscriptions est nécessaire pour que le cours ait lieu. Il est possible d'être inscrit le lundi ET le jeudi. Un formulaire d'inscription est disponible à l'Hôtel de Ville.

ACTIVITÉS (SUITE)	DATE/DURÉE	LIEU	COÛT Taxes incluses	DESCRIPTION
GARDIENS AVERTIS	VENDREDI 9 février 8h30 à 16h30 11 à 15 ans	Salle municipale	45\$ Taxes incluses	Ce cours présente les techniques de secourisme de base et les compétences nécessaires pour prendre soin des enfants. Les enfants doivent apporter un lunch froid, deux collations, un crayon, une poupée, un ourson et des vêtements appropriés pour l'extérieur. Le cours est d'une durée de 8h.
COURS DE SECOURISME RCR/DEA 	SAMEDI 24 mars 8h30 à 17h30	Salle municipale	75\$ + TX	Le rôle du secouriste, aspects légaux et comment intervenir en cas d'urgence (étouffement pour personne consciente et inconsciente, angine et crise cardiaque, AVC, DEA). 14 ans et plus
Zumba parents/enfants 	JEUDI 17h15 à 18h00 Dès le 1 ^{er} février	Salle municipale	100\$ Taxes incluses (1 enfant + 1 adulte)	Programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de danse adapté pour les enfants avec leurs parents. Avec Monika Fortin

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.