

PROGRAMMATION DES LOISIRS

AUTOMNE 2018



ADULTE



ACTIVITÉS	QUAND	LIEUX	COÛTS	DESCRIPTIONS
 PHOTOGRAPHIE Avec Renée Ledoux	LUNDI 18 h à 20 h	Multithèque Dès le 22 octobre	75\$ + taxes 5 semaines	Cours pour débutant en photographie Apprentissage des techniques de base pour appareil photo compact ou réflex. Frais de matériel : 5 \$
 DESSIN AU FUSAIN Avec Belmo artiste	LUNDI 16 h 30 à 18 h	Multithèque Dès le 22 octobre	60 \$ + taxes 5 semaines	Cours de dessin au fusain (Portrait, paysage, nature morte, etc.) Frais de matériel : 30 \$
INFORMATIQUE TABLETTE ANDROID Avec Stéphane Baillargeon	MARDI 18 h à 19 h 30	Multithèque Dès le 25 septembre	75 \$ + taxes 10 semaines	PLACES LIMITÉES! Vous devez posséder une tablette. Android seulement. Frais de matériel : 5 \$
INFORMATIQUE 101 (Débutant) Avec Stéphane Baillargeon	MARDI 19 h 40 à 21 h 30	Multithèque Dès le 25 septembre	75 \$ + taxes 10 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, etc. Frais de matériel : 5 \$
 AÉROBIE EN FOLIE Avec Micheline Chénier	MARDI 19 h à 20 h	Salle municipale Dès le 18 septembre	70 \$ + taxes 10 semaines	Programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de danse.
YOGA ADAPTÉ Avec Josianne Farley	MERCREDI 18 h à 19 h	Salle municipale Dès le 26 septembre	120 \$ + taxes 10 semaines	Idéal pour apprendre à se détendre et se libé- rer du stress. Un yoga adapté à votre condition physique.
YOGA Avec Josianne Farley	MERCREDI 19 h 15 à 20 h 30	Salle municipale Dès le 26 septembre	120 \$ + taxes 10 semaines	Idéal pour apprendre à se détendre et se libérer du stress.
 ZUMBA FITNESS Avec Monika Fortin	JEUDI 18 h à 19 h	Salle municipale Dès le 27 septembre	70 \$ + taxes 10 semaines	Un entraînement complet, alliant tous les élé- ments de la remise en forme : cardio et pré- paration musculaire, équilibre et flexibilité.
CARDIO DANSE Claire Emery	 VENDREDI 9 h 30 à 11 h	Salle municipale Dès le 14 septembre	30 \$ + taxes 10 semaines	Cours de danse École de danse Claire Jean.
VOLLEYBALL BADMINTON	LUNDI MERCREDI Entre 19 h et 22 h	École primaire Sainte-Bernadette Dès le 24 septembre	150 \$ + taxes 10 semaines	ATTENTION PLACES LIMITÉES! Le coût est pour la location du gymnase pour toute la durée de la session et non par per- sonne, à raison d'une heure par semaine.

PROGRAMMATION DES LOISIRS

AUTOMNE 2018

ENFANT

ACTIVITÉS (SUITE)	QUAND	LIEUX	COÛTS (non-taxable pour enfant)	DESCRIPTION
KARATÉ Avec Daniel Girard	LUNDI	Salle municipale Dès le 10 septembre	7 \$ / cours	Une activité familiale ouverte à tous. Inscription en tout temps Daniel Girard : 450 917-1959
RESTER SEUL À LA MAISON Avec MEB formation	SAMEDI 13 octobre 9 h à 15 h	Salle municipale	42 \$ (1 journée)	Ce cours permet aux jeunes âgés de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à tout moment.
GARDIENS AVERTIS Avec MEB formation	LUNDI 3 décembre 8 h 30 à 16 h	Salle municipale	46 \$ (1 journée)	Ce cours vise à préparer les jeunes à devenir des gardiens d'enfants compétents. Pour les élèves de 5-6 ^e année (11-12 ans)
 ZUMBA KID - 4 à 6 ans Avec Monika Fortin	 VENDREDI 18 h à 19 h	Salle municipale Dès le 28 septembre	70 \$ 10 semaines	Les cours Zumba® Kids sont des fêtes dansantes regorgeant d'énergie avec des mouvements adaptés aux enfants. Nous simplifions les pas, ajoutons des jeux, des activités et des éléments d'exploration culturelle dans la structure du cours. * L'enfant doit être accompagné d'un adulte.
 ZUMBA KID - 7 à 10 ans Avec Monika Fortin	 VENDREDI 19 h à 20 h	Salle municipale Dès le 28 septembre	70 \$ 10 semaines	Divers ateliers sur le thème : voyage autour du monde. Permet de faire bouger les 7 à 10 ans. * L'enfant doit être accompagné d'un adulte.

ACTIVITÉS	QUAND	LIEUX	COÛTS	DESCRIPTION
SANTÉ ET MISE EN FORME	LUNDI 9 h 30 à 11 h 30	Grande salle municipale Dès le 10 septembre	GRATUIT	Cours animés par une enseignante de la Commission scolaire des Samares.
 STRETCHING	MERCREDI 13 h 30 à 15 h 30	Grande salle municipale Dès le 12 septembre	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).
 SANTÉ ET MISE EN FORME	JEUDI 9 h 30 à 11 h 30	Petite salle municipale Date à déterminer	GRATUIT	Certains cours sont complets d'une année à l'autre. Par contre, vous êtes invités à vous inscrire sur la liste d'attente afin de vous assurer d'avoir une place lorsque celle-ci se libèrera.

ADULTE

55 ANS ET PLUS

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.

SOIRÉE D'INSCRIPTIONS :

**JEUDI, LE 20 SEPTEMBRE 2018
DE 18 H À 20 H
L'HÔTEL DE VILLE**

POUR INFORMATIONS :
SERVICE DES LOISIRS, AU 450 759-2277, POSTE 203