

PROGRAMMATION DES LOISIRS

HIVER 2019* TARIFS | TAXES INCLUSES

POUR TOUS

PHOTOGRAPHIE

Cours pour débutant en photographie. Apprentissage des techniques de base pour appareil photo compact ou reflex.

- 🕒 2 heures (5 semaines)
- 📅 Lundi, 4 février 2019
- 🕒 De 18 h 15 à 20 h 15
- 👤 Renée Ledoux photographe
- 📍 Multithèque
- 💰 86.²³ \$
(frais de matériel : 5\$ supp)

KARATÉ

Une activité familiale ouverte à tous. Inscription en tout temps auprès de Daniel Girard : 450 917-1959

- 🕒 1 heure
- 📅 Lundi, 7 janvier 2019
- 🕒 De 18 h à 22 h
- 👤 Daniel Girard
- 📍 Salle communautaire
- 💰 7\$/cours

ZUMBA FITNESS

Un entraînement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité.

- 🕒 1 heure (10 semaines)
- 📅 Jeudi, 7 février 2019
- 🕒 De 18 h à 19 h
- 👤 Monika Fortin
- 📍 Salle communautaire
- 💰 80.⁴⁸ \$

DESSIN AU FUSAIN

Cours de dessin au fusain. Portrait, paysage, nature morte, etc.

- 🕒 1 heure et 30 minutes (5 semaines)
- 📅 Lundi, 4 février 2019
- 🕒 De 16 h 30 à 18 h
- 👤 Belmo artiste
- 📍 Multithèque
- 💰 68.⁹⁹ \$
(frais de matériel : 30\$ supp)

YOGA SUR CHAISE

Pratique douce et sécuritaire centrée sur l'écoute du corps et s'adaptant aux capacités de chacun pour améliorer sa qualité de vie, acquérir une meilleure souplesse, tonifier les muscles, lubrifier les articulations, augmenter sa vitalité et son mieux-être global.

- 🕒 1 heure (10 semaines)
- 📅 Mercredi, 6 février 2019
- 🕒 De 18 h à 19 h
- 👤 Josi Anne Farley
- 📍 Salle communautaire
- 💰 144.⁸⁷ \$

Nouveauté

MÉDITATION

Vous souhaitez vous initier à la méditation, découvrir ses bienfaits, l'intégrer à votre quotidien et à votre pratique de yoga? Cet atelier de yoga et de méditation est pour vous ! Aucune expérience requise. Bienvenue à tous !

- 🕒 2 heures (1 journée seulement)
- 📅 Samedi, 16 mars 2019
- 🕒 De 13 h à 15 h
- 👤 Josi Anne Farley
- 📍 Salle communautaire
- 💰 26.⁵⁶ \$

BADMINTON/VOLLEYBALL

Badminton ou volleyball. Le coût de la location du gymnase est pour toute la durée de la session et non par personne, à raison d'une heure par semaine.

- 🕒 1 heure (10 semaines)
- 📅 Lundi, 4 février 2019 ou
Mercredi, 6 février 2019
- 🕒 Entre 19 h et 22 h
- 👤 Surveillant
- 📍 Gymnase
École primaire Ste-Bernadette
- 💰 172.⁴⁶ \$

YOGA TOUS NIVEAUX

Pour vous initier au yoga ou approfondir votre pratique, chaque cours comprend une pratique posturale, respiratoire et méditative fait dans le respect du rythme et de la capacité de chacun.

- 🕒 1 heure et 15 minutes (10 semaines)
- 📅 Mercredi, 6 février 2019
- 🕒 De 19 h 15 à 20 h 30
- 👤 Josi Anne Farley
- 📍 Salle communautaire
- 💰 144.⁸⁷ \$

CARDIO DANSE

Cours de danse avec l'école de danse Claire Jean.

- 🕒 1 heure et 30 minutes (10 semaines)
- 📅 Vendredi, 1 février 2019
- 🕒 De 9 h 30 à 11 h
- 👤 École de danse Claire Jean
- 📍 Salle communautaire
- 💰 35 \$

PROGRAMMATION DES LOISIRS

HIVER 2019* TARIFS | TAXES INCLUSES

Nouveauté

FAMILLE | ENFANT

YOGA PARENT-ENFANT

Venez vivre un moment ressourçant avec votre enfant dans le plaisir et le calme. Enfant : 5 à 9 ans

- 1 heure (2 fois seulement)
- Samedis, 2 et /ou 16 mars 2019
- De 11 h 15 à 12 h 15
- Josi Anne Farley
- Salle communautaire
- 16.⁹¹ \$ (duo)/cours

PRÊT À RESTER SEUL

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.

- 1 journée seulement
- Vendredi, 22 février 2019
- De 9 h à 16 h 30
- MEB formation
- Salle communautaire
- 40 \$

GARDIENS AVERTIS

Ce cours vise à préparer les jeunes à devenir des gardiens d'enfants compétents. Pour les élèves de 5e-6e année (11-12 ans).

- 1 journée seulement
- Vendredi, 22 février 2019
- De 9 h à 16 h 30
- MEB formation
- Salle communautaire
- 45 \$

55 ANS ET PLUS

Cours animé par un enseignant de la Commission scolaire des Samares.

Pour s'inscrire, vous devez vous présenter à l'hôtel de ville avec votre certificat de naissance.

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.

Cours en collaboration avec la Soupière et financés par le comptoir vestimentaire. Nous cuisinerons et dînerons ensemble.

SANTÉ ET MISE EN FORME

- 2 heures
- Lundi, 7 janvier 2019 ou Jeudi, 10 janvier 2019
- De 9 h 30 à 11 h 30
- Salle communautaire
- gratuit

STRETCHING

- 2 heures
- Mercredi, 9 janvier 2019
- De 13 h 30 à 15 h 30
- Salle communautaire
- gratuit

DANSE EN LIGNE

- 2 heures **Nouveauté**
- Vendredi, 11 janvier 2019
- De 13 h 30 à 15 h 30
- Salle communautaire
- gratuit

COURS DE CUISINE SANTÉ

- 4 heures (5 semaines) **Nouveauté**
- Mardi : 29 janvier 2019 (groupe : 1)
Mardi : 12 mars 2019 (groupe : 2)
- De 9 h à 13 h
- Salle communautaire
- 20 \$

INFORMATIONS

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

- **Du 14 au 25 janvier 2019** : Période d'inscriptions pour la programmation des loisirs hiver 2019. Les bureaux sont ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30.
- **15 janvier** : Soirée d'inscriptions aux activités de loisirs à l'hôtel de ville, entre 18 h et 20 h.
- Informations disponibles par téléphone au 450 759-2277, poste 203.

PAIEMENT :

- 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 taxes sont incluses dans le prix de l'inscription.**
- **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.