

Inscription

RÉSIDENTS 7 et 8 janvier 2010 9 h à 12 h - 13 h à 16 h 30, 18 h à 20 h
NON-RÉSIDENTS 8 janvier 2010 13 h à 16 h 30 - 18 h à 20 h
LIEU : service des Loisirs et de la Culture, 675, rue Saint-Joseph (caserne des pompiers)
HEURES RÉGULIÈRES D'ACCUEIL : Lundi au vendredi : de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30
PAIEMENT par chèque, argent comptant ou carte de débit
INFORMATIONS : 450 460-4444 poste 277 Télécopieur : 450 460-2123

LIEUX DES ACTIVITÉS
 Bibliothèque commémorative Desautels: 1801, rue du Pont
 École Crevier : 1835, rue du Pont
 École secondaire M.E.T. : 677, rue Desjardins
 Maison des Loisirs : 2005, rue du Pont
 Terrains des Loisirs : 2005, rue du Pont
 Parc Édouard-Crevier : aux angles des rues du Pont et Claude-de-Ramezay

Modalités d'inscription

- Mode de paiement** : Le coût de l'activité est payable au moment de l'inscription en argent, débit ou par chèque à l'ordre de Ville de Marieville. Des frais additionnels de 15 \$ seront facturés pour un chèque sans provision.
- Tenue de l'activité** : La Ville de Marieville se réserve le droit d'annuler une activité ou de modifier un prix, un service ou une activité (lieu, horaire, nombre de cours). Dans ce cas, le montant d'inscription est remboursé intégralement.
- Frais de non-résident** : Les coûts d'inscription aux non-résidents sont majorés de 50% pour chaque activité offerte par la Ville de Marieville. Une preuve de résidence peut être exigée lors de l'inscription.
- Annulation** : Toute annulation d'inscription faite par le participant avant la première séance entrainera des frais d'administration de 10 \$.
- Remboursement** : Aucune demande de remboursement ne sera effectuée après le début des activités, sauf en cas de maladie, décès ou accident (sur réception de la demande écrite adressée à la direction avec attestation médicale ou autre). Le montant remboursable sera calculé au prorata des cours non suivis, à partir de la date et heure de réception de la demande écrite (aucune demande par téléphone).
- Priorité d'inscription** : Premier arrivé, premier inscrit. Aucune inscription par téléphone. Les résidents de Marieville ont priorité d'inscription jeudi le 7 janvier ainsi que vendredi 8 janvier au matin. Les non-résidents désirant s'inscrire pourront le faire à partir de 13 h, vendredi le 8 janvier 2010.



SEMAINE DE RELÂCHE SCOLAIRE
 Une multitude d'activités seront offertes aux enfants. Surveillez la publicité qui vous sera distribuée en janvier pour connaître la programmation ainsi que la date et les formalités d'inscription.



Pour tous

Clubs et associations

Activités pour tous • gratuit

PING-PONG LIBRE

Horaire : mercredi et vendredi de 18 h à 21 h 30
Lieu : cafétéria de l'école Crevier
Session : du 20 janvier au 26 mars 2010

CENTRE D'ACCÈS COMMUNAUTAIRE À L'INTERNET (CACI)

Navigation libre sur le web, travaux scolaires, rédaction de c.v., compléter le formulaire du gouvernement en ligne etc..

Lieu : Bibliothèque
Session : du lundi 18 janvier au vendredi 19 juin 2010

Jour	Heure	Jour	Heure
lundi	FERMÉ	vendredi	8 h 30 à 12 h - 13 h à 16 h 30
mardi	8 h 30 à 12 h - 13 h à 16 h 30	samedi	9 h à 12 h
mercredi	8 h 30 à 12 h - 13 h à 20 h	dimanche	FERMÉ
jeudi	8 h 30 à 12 h - 13 h à 20 h		

PATINOIRE EXTÉRIEURE, AIRE DE GLACE ET BUTTE À GLISSER

Horaire : Tous les jours de 6 h à 23 h
Lieu : Terrain des Loisirs * Accessibles selon les conditions climatiques

SENTIER GLACÉ

Horaire : Tous les jours de 6 h à 23 h
Lieu : Parc Édouard-Crevier * Accessibles selon les conditions climatiques

COURS DE TENNIS

Horaire : jeudi, dimanche 18 h à 19 h • 6 à 9 ans
 jeudi, dimanche 19 h à 20 h • 10 à 14 ans
 jeudi, dimanche 20 h à 21 h • Adulte
Lieu : gymnase de l'école secondaire M.E.T.
Session : jeudi 21 janvier au 11 mars 2010 (session 1)
 dimanche 24 janvier au 14 mars 2010 (session 1)
 jeudi 18 mars au 13 mai 2010 (session 2) (relâche 1^{er} avril 2010)
 dimanche 21 mars au 16 mai 2010 (session 2) (relâche 4 avril 2010)
 8 semaines par session
Coût par session : enfant : 55 \$ non-résident : 83 \$
 adulte : 80 \$ non-résident : 120 \$
Professeur : Bertrand Gauthier



COURS DE GUITARE (7 ans et + et adulte)

Méthode d'accompagnement, rythmique et lecture des accords. Méthode simple et universelle à la portée de tous. Également, si désiré, méthode pour ukulélé (cavaquinho), petite guitare à 4 cordes. Chaque élève doit apporter sa propre guitare ou ukulélé avec des cordes en nylon si possible.
Instrument non fourni
Horaire : mardi 18 h 30 à 19 h 30
Lieu : Maison des Loisirs
Session : du 19 janvier au 30 mars 2010 (10 semaines) (relâche le 2 mars 2010)
Coût : enfant : 130 \$ • non-résident : 195 \$
 adulte : 150 \$ • non-résident : 225 \$
Professeur : Carlos Lillo Baeza



COURS DE PERCUSSIONS (adolescents et adulte)

Atelier de percussions brésiliennes. Professeur ayant vécu au Brésil. Les instruments sont fournis, mais vous pouvez aussi apporter le vôtre.
Instrument fourni

Horaire : mercredi 18 h à 19 h
Lieu : Maison des Loisirs
Session : du 20 janvier au 31 mars 2010 (10 semaines) (relâche le 3 mars 2010)
Coût : enfant : 150 \$ - non-résident : 225 \$
 adulte : 170 \$ - non-résident : 255 \$
Professeur : Carlos Lillo Baeza

Inscriptions clubs et associations

7 et 8 janvier de 18 h à 20 h • Cafétéria de l'école Crevier (1835, rue du Pont)

KUNG-FU • AUTO-DÉFENSE

Les équipements de pratique et de protection sont fournis.

Horaire : enfant mardi 19 h à 20 h
 ado - adulte..... mardi 20 h à 21 h 30
Lieu : gymnase de l'école Crevier
Session : du 19 janvier au 11 mai 2010 (16 semaines) (relâche 2 mars)
Coût : à confirmer à l'inscription
Information : Kung Fu Chambly/Marieville
 Marcel Desrosiers tél. : 450 658-3758

TAI-CHI

Technique de respiration - la forme de Pékin - exercices santé et regain d'énergie (souplesse, tonus musculaire pour 17-77 ans)

Horaire : vendredi 19 h 15 à 20 h 15
Lieu : gymnase de l'école Crevier
Session : du 29 janvier au 2 avril 2010 (10 semaines)
Coût : 85 \$
Information : Académie des Arts Martiaux de l'Estrie
 Roger Lagacé : 450 372-4741

SOCCER INTÉRIEUR

Horaire : dimanche de 14 h à 16 h
Lieu : gymnase de l'école secondaire MET, 677 rue Desjardins
Session : du 24 janvier au 21 mars 2010 (8 semaines) (relâche le 21 février 2010)
Coût : sur place lors de l'inscription
Information : Henri-Paul Plamondon
 tél. : 450 460-7931



KARATÉ

Horaire : enfant vendredi 16 h à 17 h
 adolescent vendredi 17 h à 18 h
 adulte..... vendredi 18 h à 19 h
Lieu : sous-sol de l'église de 16 h à 18 h
 gymnase de l'école Crevier de 18 h à 19 h
Session : du 29 janvier au 16 avril 2010 (12 semaines)
Coût : 59 \$, 15 ans et moins • 69 \$, 15 ans et plus
Information : Académie des Arts Martiaux de l'Estrie
 Roger Lagacé, instructeur 4^e dan
 tél. : 450 372-4741



Enfants & ados

ATELIER « SAUTE-MOUTONS » (1 à 4 ans)

Activités motrices pour les enfants de 1 à 4 ans.
 Développer les habilités motrices, favoriser l'estime de soi et surtout s'amuser avec papa ou maman !

Niveau	Exigences	Jour	Heure
Sauterelle	Savoir marcher (1 an)	samedi	9 h à 9 h 30
Kangourou	2 ans	samedi	9 h 35 à 10 h 05
Gazelle	3-4 ans	samedi	10 h 15 à 11 h

Lieu : gymnase école Crevier
Session : 23 janvier au 20 mars 2010 (8 semaines) (relâche le 6 mars 2010)
Coût : Sauterelle et Kangourou 45 \$/ enfant • non-résident : 68 \$
 Gazelle : 55 \$ / enfant • non-résident : 83 \$
 Chloé Lafrance et Sarah-Kim D'Avignon
Professeurs :

LA-RÉ-CRÉATION (5 à 7 ans)

Atelier s'adressant aux jeunes enfants désirant explorer le merveilleux monde des arts et des jeux éducatifs. Au programme, les jeunes découvriront les arts sous toutes ses formes, que ce soit par du dessin, de la peinture ou même des jeux de rôle s'apparentant à du mini théâtre. Chacun seront vite plongés dans cet univers riche au possible. De plus des activités ludiques seront incorporées tout au long de la session pour favoriser le développement psychomoteur de chaque enfant.

Horaire : samedi 13 h à 14 h
Lieu : cafétéria École Crevier
Session : 23 janvier au 20 mars 2010 (8 semaines) (relâche le 6 mars 2010)
Coût : 65 \$ / enfant non-résident : 98 \$
Professeurs : Chloé Lafrance et Sarah-Kim D'Avignon

LEARN AND PLAY (6 à 13 ans)

Vous aimeriez que votre enfant parle anglais et ce, dès son jeune âge. L'atelier bilingue mettra l'accent sur le jeu et l'apprentissage de l'anglais par des gestes simples et efficaces. Petit groupe.

Horaire : lundi 16 h à 17 h (6 à 8 ans)
 17 h à 18 h (9 à 13 ans)
Lieu : Maison des Loisirs
Session : 18 janvier au 29 mars (relâche 1^{er} mars)
Coût : 55 \$ • non-résident : 83 \$

TIR À L'ARC (6 à 13 ans)

Un sport qui exige de la concentration et de la précision. Vise juste et inscris-toi. Équipement fourni à l'exception des flèches (en vente au 1^{er} cours, 22 \$/4 flèches).

Horaire : mardi de 18 h 30 à 19 h 45
Lieu : gymnase école secondaire M.E.T.
Session : 26 janvier au 13 avril 2010 (10 semaines) (relâche 2 février et 2 mars 2010)
Coût : 55 \$ non-résident : 83 \$
Professeurs : Emmanuel Lefebvre et Céline Carpentier

ATELIER DE THÉÂTRE (7 à 13 ans)

Atelier s'adressant à des jeunes acteurs en herbe, technique de jeu, jeux de rôles, présentation devant public.

Horaire : samedi 9 h à 11 h
Lieu : cafétéria école Crevier
Session : 23 janvier au 17 avril 2009 (12 semaines) (relâche le 6 mars 2010)
Coût : 80 \$ • non-résident : 120 \$
Professeure : Thérèse Labrie



L'ATELIER BRICO-FLASH (7 à 13 ans)

Ces ateliers de bricolage te permettront d'expérimenter différents matériaux tels que : le plâtre, pâte fimo, l'argile, pâte à sel. **Matériel fourni**

Horaire : mardi 18 h 45 à 20 h 15
Lieu : Maison des Loisirs (salle 2)
Session : du 19 janvier au 30 mars 2010 (10 semaines) (relâche le 2 mars 2010)
Coût : 65 \$ • non-résident : 98 \$
Professeur : Chloé Lafrance



HOCKEY COSOM (5 à 15 ans)

Match amical de hockey cosom. Apporte ton bâton, nous fournissons l'équipement de gardien et les lunettes de protection.

Horaire : dimanche 10 h à 11 h (5 à 7 ans)
 dimanche 11 h à 12 h (8 à 11 ans)
 dimanche 12 h 30 à 13 h 30 (12 à 15 ans) (10 semaine)
Lieu : gymnase de l'école Crevier
Session : 24 janvier au 28 mars 2010
Coût : 30 \$ non-résident : 45 \$
Instructeur/arbitre : Samuel Cournoyer



BASKETBALL (10 ans et +)

Match et technique de jeu.
Horaire : jeudi 18 h 30 à 19 h 30
Lieu : gymnase de l'école Crevier
Session : 21 janvier au 1er avril 2010 (10 semaines) (relâche le 4 mars 2010)
Coût : 30 \$ non-résident : 45 \$
Instructeur/arbitre : Samuel Cournoyer

GARDIENS AVERTIS (11 ans et +)

Tu aimerais avoir les connaissances nécessaires et quelques trucs pour garder des enfants ? Le cours de gardiens avertis t'est offert en une journée intensive. Tu dois apporter une poupée, un crayon, un efface, un repas froid et deux collations.

Horaire : samedi de 8 h à 16 h 30
Lieu : Maison des Loisirs
Date : 20 février 2010
Coût : 35 \$ • non-résident : 53 \$
Professeure : Céline Blanchette



Programme des activités
Hiver 2010

Le service des Loisirs et de la Culture de la Ville de Marieville vous souhaite de très joyeuses Fêtes !!!



NATATION

COURS DE NATATION POUR ENFANTS

à la piscine intérieure de l'école secondaire Mgr. Euclide-Théberge (677 rue Desjardins Marieville)

Politique familiale pour les résidents de Marieville seulement

1^{er} enfant 55 \$, 2^e enfant 40 \$, 3^e enfant et + gratuit

Étoile de mer, canard, tortue de mer 1 : 45 \$, non-résidant : 68 \$

Programme préscolaire : 55 \$, non-résidant : 83 \$

Programme Junior : 55 \$, non-résidant : 83 \$

PROGRAMME DE LA CROIX-ROUGE

Niveau	Âge	Jour	Heure
Étoile de mer	4 à 17 mois	samedi dimanche	9 h à 9 h 35 10 h à 10 h 35
Canard	18 à 30 mois	samedi dimanche	9 h 40 à 10 h 15 10 h 40 à 11 h 15
Tortue de mer 1	30 mois et plus	samedi dimanche	10 h 20 à 10 h 55 11 h 20 à 11 h 55

*Un parent accompagnateur pour les niveaux mentionnés ci-dessus

PROGRAMME PRÉSCOLAIRE (3 À 5 ANS)

Niveau	Exigences	Jour	Heure
Tortue de mer 2	5 premiers cours avec parent	sam ou dim sam ou dim samedi	9 h à 9 h 45 12 h à 12 h 45 13 h à 13 h 45
Salamandre	Être à l'aise dans l'eau	samedi sam ou dim samedi dimanche mardi	10 h à 10 h 55 11 h à 11 h 55 13 h à 13 h 55 9 h à 9 h 55 18 h à 18 h 55
Poisson-lune	Flotter et glisser sur le ventre, nager 1 mètre sans aide	samedi sam ou dim dimanche mardi	11 h à 11 h 55 12 h à 12 h 55 10 h à 10 h 55 18 h à 18 h 55
Crocodile	Nager 3 mètres sans arrêt sur le dos et sur le ventre sans aide	samedi	12 h à 12 h 55
Baleine	Nager 5 mètres sans arrêt sur le dos et sur le ventre sans aide	samedi	12 h à 12 h 55

PROGRAMME JUNIOR (6 ANS ET +)

Niveau	Exigences	Jour	Heure
Junior 1	Enfant qui débute dans la natation	samedi dimanche jeudi	10 h à 10 h 55 11 h à 11 h 55 18 h à 18 h 55
Junior 2	Nager 5 mètres sans arrêt sur le dos et sur le ventre sans aide	samedi samedi samedi dimanche jeudi	9 h à 9 h 55 11 h à 11 h 55 13 h à 13 h 55 10 h à 10 h 55 18 h à 18 h 55
Junior 3	À l'aise dans l'eau profonde, nager le crawl	samedi dimanche jeudi	10 h à 10 h 55 12 h à 12 h 55 18 h à 18 h 55
Junior 4 à 6	Avoir fait le niveau précédent	dimanche	13 h à 13 h 55
Junior 7 à 10	Avoir fait le niveau précédent	dimanche	13 h à 13 h 55

FÊTE D'ENFANTS À LA PISCINE INTÉRIEURE DE JANVIER 2009 À JUIN 2010

Viens fêter à la piscine avec tous tes amis !

Selon la disponibilité de la piscine et des moniteurs

Voici les trois thématiques offertes :

*L'évasion des pirates *Les aventures de la mer *Safari aquatique

Coût : 70 \$/heure ou 90 \$/une heure et demie

Pour information : Responsable aquatique
450 460-4444 poste 276

ACTIVITÉS AQUATIQUES

POUR LES 15 ANS ET PLUS

Durée : 10 semaines du 18 janvier au 28 mars 2010

1 fois semaine 50 \$ • Non-résidant : 75 \$

2 fois semaine 95 \$ • Non-résidant : 143 \$

3 fois semaine 130 \$ • Non-résidant : 195 \$

• Le port du bonnet de bain est obligatoire.

• Le port d'un maillot avec soutien est fortement recommandé.

Niveau	Début	Jour	Heure
AquaCombo	18 janvier	lundi	18 h à 19 h
Aquaforme	18 janvier	lundi	19 h à 20 h
Aquaforme	20 janvier	mercredi	18 h à 19 h
AquaCardio	20 janvier	mercredi	19 h à 20 h
AquaNatal	22 janvier	vendredi	18 h à 19 h
AquaRelax	22 janvier	vendredi	18 h à 19 h
Aquaforme aînés	19 janvier	mardi	17 h à 18 h
	21 janvier	jeudi	17 h à 18 h

COURS PRIVÉS ET SEMI-PRIVÉS

Offerts aux enfants et aux adultes

Du lundi au dimanche selon la disponibilité des moniteurs et de l'espace en piscine.

Inscription par téléphone après le 8 janvier 2010. Veuillez communiquer avec nous au 450 460-4444, poste 277.

Niveau	Durée	Coût
Cours privés	5 semaines 55 min	85 \$, non-résidant : 127 \$
Cours semi-privés	5 semaines 55 min	70 \$, non-résidant : 105 \$

*Taxes en sus pour les adultes

LONGUEURS SUPERVISÉES

Venez améliorer vos styles de nage avec l'aide d'un moniteur. Entraînement adapté pour adultes et enfants !

Horaires : lundi 17 h à 17 h 55

Session : du 18 janvier au 22 mars 2010

Coût : 50 \$ non-résidant 75 \$

*Taxes en sus pour les adultes

HORAIRE DES BAINS LIBRES POUR LA PÉRIODE DES FÊTES

Date	Familial	Adulte
24 au 26 décembre	FERMÉ	FERMÉ
27 au 30 décembre	14 h à 16 h	---
31 décembre au 2 janvier	FERMÉ	FERMÉ
3 janvier	14 h à 16 h	---
4 au 6 janvier	14 h à 16 h	18 h à 20 h

HORAIRE DES BAINS LIBRES À PARTIR DU 7 JANVIER 2010

Bains libres	Familial	Adulte
lundi	---	20 h à 21 h
mardi	19 h à 20 h	20 h à 21 h
mercredi	---	20 h à 21 h
jeudi	19 h à 21 h	---
vendredi	19 h à 21 h	---
samedi	14 h à 16 h	---
dimanche	14 h à 16 h	---

TARIFS DES ABONNEMENTS DE JANVIER À JUIN 2010

Tarifification	Enfant	Adulte	Famille
Entrée quotidienne	2 \$	3 \$	---
Carte 10 baignades	18 \$	27 \$	---
Carte de membre	35 \$	50 \$	90 \$

Natation

Activités aquatiques (15 ans et +)

BADMINTON LIBRE

Horaire : lundi 20 h 15 à 21 h 45

Lieu : gymnase de l'école secondaire M.E.T.

Session : 18 janvier au 26 avril 2010 (15 semaines)

Coût : 45 \$ non-résidant : 68 \$

Selon la disponibilité des terrains, entrée sans inscription : 7 \$ à la fois

CARDIO-ABDO-FESSES DE FER

Ce cours s'apparente à une séance de workout. Il vous permettra de renforcer les muscles les plus difficiles à travailler soit ceux du ventre, des fesses et des cuisses, tout en rythme.

Horaires : mardi 20 h à 21 h

Lieu : gymnase de l'école secondaire M.E.T.

Session : 19 janvier au 30 mars 2010 (relâche le 2 mars 2010) • 10 semaines

Coût : 80 \$ non-résidant : 120 \$

Professeuse : Mélissa Roch

CONVERSATION ANGLAISE

Cet atelier sera axé sur la conversation anglaise. Enlevez la barrière de la gêne avec les jeux de rôle et les mises en situation.

Horaires : lundi 18 h 30 à 19 h 30

Lieu : Maison des Loisirs

Session : 18 janvier au 29 mars 2010 (relâche 1^{er} mars 2010) • 10 semaines

Coût : 100 \$, non-résidant : 150 \$

Professeuse : Yolande Di Tomasso

COURS D'ESPAGNOL niveau 1 ET 2 :

Niveau 1 : grammaire de base, expression orale et prononciation.

Niveau 2 : cours permettant d'approfondir vos connaissances de l'espagnol.

Professeur d'origine hispanophone.

Horaires : niveau 1 : mardi 19 h 45 à 21 h 15

Session : du 19 janvier au 30 mars 2010 (relâche le 2 mars 2010)

niveau 2 : mercredi 19 h 45 à 21 h 15

du 20 janvier au 31 mars 2010 (relâche le 3 mars 2010)

Lieu : Maison des Loisirs

Coût : 150 \$ non-résidant : 225 \$

Professeur : Carlos Lillo Baeza

COURS D'INFORMATIQUE

COURS 1 : EXPLORATION DES LOGICIELS DE MICROSOFT

Un cours d'initiation aux logiciels de Microsoft (Word, Excel, Publisher et Powerpoint). Vous apprendrez à bien utiliser ces logiciels à l'aide d'exercices interactifs. Excellent cours pour tous ceux désirant maximiser leurs connaissances informatiques.

COURS 2 : EXPLORATION DE L'UNIVERS DE LA CAMÉRA NUMÉRIQUE

Vous apprendrez comment travailler avec votre caméra numérique. Téléchargement de vos photos sur ordinateur et modification à l'aide d'un logiciel spécialisé (cadrage, altération etc...)

Horaires : mercredi 18 h 30 à 20 h 30

Lieu : bibliothèque

Session : Cours 1 : Exploration logiciels (20 janvier au 17 février 2010) • 5 semaines

Cours 2 : Caméra numérique (24 février au 24 mars 2010) • 5 semaines

Pour un cours 65 \$ non-résidant : 98 \$

Coût : Amélie Fournier

Professeuse : Amélie Fournier

COURS DE VITRAIL 1 (niveau débutant)

Vous réaliserez un vitrail de type Tiffany, choix de 3 patrons. Vous apprendrez les différentes étapes de la réalisation d'un vitrail, soit la coupe du verre, le meulage, l'enrubannage, l'assemblage, la soudure et la finition de la pièce. **Tous les outils et le matériel nécessaire seront fournis.** Une attention particulière sera portée à l'utilisation sécuritaire de ces différents éléments. Vous partirez à la fin de la création.

Horaires : jeudi 18 h 30 à 21 h 30

Session : 4 février au 25 février 2010 • 4 semaines pour un total de 12 heures

Lieu : Maison des Loisirs

Coût : 140 \$, non-résidant : 220 \$

Professeuse : Anne-Marie Marcoux

ÉNERGYM RETRAITÉ

Ce cours s'adresse aux personnes retraitées qui désirent se garder en forme. Mise en forme progressive.

Horaires : mardi 9 h 30 à 10 h 30

Lieu : Maison des Loisirs

Session : du 19 janvier au 30 mars 2010 (relâche le 2 mars 2010) • 10 semaines

Coût : 65 \$, non-résidant : 98 \$

Professeuse : Patricia Pelosse

MAMAN EN FORME : Ce cours s'adresse aux nouvelles mamans désirant perdre du poids ou tout simplement se garder en forme. Programme d'exercices où vous utiliserez le poids de votre bébé pour accentuer l'effort

Horaires : mardi 10 h 30 à 11 h 30

Lieu : Maison des Loisirs

Session : du 19 janvier au 30 mars 2010 (relâche le 2 mars 2010) • 10 semaines

Coût : 65 \$, non-résidant : 98 \$

Professeuse : Patricia Pelosse

MARCHE NORDIQUE : Cours de marche avec bâtons, exercices et étirements. Idéal pour améliorer son tonus musculaire. Possibilité de location de bâtons (14 paires) pour la session au coût de 25 \$, par le professeur.

Horaires : jeudi 18 h 15 à 19 h 15

Lieu : cafétéria de l'école Crevier

Session : du 21 janvier au 1^{er} avril 2010 (relâche le 4 mars 2010) • 10 semaines

Coût : 80 \$, non-résidant : 120 \$

Professeuse : Patricia Pelosse

MISE-EN-FORME À L'EXTÉRIEUR : Différents exercices pour travailler le cardio et la musculation, cours qui se donnent à l'extérieur lorsque la température le permet.

Horaires : jeudi 19 h 15 à 20 h 15

Lieu : cafétéria école Crevier

Session : du 21 janvier au 1^{er} avril 2010 (relâche le 4 mars 2010) • (10 semaines)

Coût : 80 \$, non-résidant : 120 \$

Professeuse : Patricia Pelosse

MÉTAMORPHOSE

Cours pour les personnes désireuses de perdre du poids et/ou débutant dans l'activité physique. Progressif dans l'entraînement. Prise de poids régulièrement dans la session, calcul du métabolisme basal et de l'indice de masse corporel, capsule sur la nutrition.

Horaires : lundi 18 h 15 à 19 h 15

Lieu : cafétéria de l'école Crevier

Session : du 18 janvier au 29 mars 2010 (relâche le 1^{er} mars 2010) • 10 semaines

Coût : 80 \$, non-résidant : 120 \$

Professeuse : Patricia Pelosse

MULTI-CARDIO

Un concept original axé sur la forme physique. Offre l'opportunité de faire plusieurs styles d'entraînement dans un même cours. Bienvenue à ceux qui aiment la diversité !

Horaires : lundi 19 h 15 à 20 h 15

Lieu : cafétéria école Crevier

Session : du 18 janvier au 29 mars 2010 (relâche le 1^{er} mars 2010) • 10 semaines

Coût : 80 \$, non-résidant : 120 \$

Professeuse : Patricia Pelosse

POWER YOGA

Forme traditionnelle de yoga dynamique qui apporte équilibre, vitalité, énergie et affine la silhouette.

Horaires : mardi et/ou jeudi niveau débutant de 19 h à 20 h

mardi et/ou jeudi niveau avancé de 20 h à 21 h

lundi de 16 h 30 à 17 h 30

Lieu : Maison des Loisirs

Session : mardi, 19 janvier au 13 avril 2010 (relâche le 2 mars) • 12 semaines

jeudi, 21 janvier au 15 avril 2010 (relâche le 4 mars) • 12 semaines

lundi, 18 janvier au 12 avril 2010 (relâche le 1^{er} mars) • 12 semaines

1 fois / semaine 96 \$ non-résidant : 144 \$

91 \$ cours additionnel non-résidant : 137 \$

Coût : Madeleine Bergeron

STRETCHING - ÉTIREMENTS

Cours basé sur le yoga avec relaxation, visualisation, méditation et respiration.

Horaires : mercredi 19 h 15 à 20 h 45

Lieu : Maison des Loisirs

Session : 20 janvier au 24 mars 2010 • 10 semaines

Coût : 50 \$, non-résidant : 75 \$

Professeuse : Angela Decary

YOGA PRÉNATAL

Ce cours vous aidera à préparer votre accouchement et à vous offrir un moment de détente pour vous tout en nourrissant votre lien avec votre bébé. Vous pratiquerez tout en douceur des postures pour relâcher les tensions. Vous expérimenterez des exercices de respiration, de visualisation, ainsi que de la relaxation profonde qui vous aideront à vous harmoniser avec votre grossesse.

Le yoga prénatal aide également à renforcer les muscles abdominaux, assouplir les muscles du plancher pelvien et favoriser l'ouverture du bassin en vue de votre accouchement tout en développant votre flexibilité.

Horaires : mardi 18 h 30 à 20 h

Lieu : cafétéria de l'école Crevier

Session : 19 janvier au 30 mars 2010 (relâche le 2 mars 2010) • 10 semaines

Coût : 75 \$, non-résidant : 113 \$

Professeuse : Isabelle Vermette

Adultes