



SERVICE DES LOISIRS

PROGRAMMATION – HIVER 2019

Inscription en ligne

Du mardi 27 novembre 2018, 18 h, au dimanche 6 janvier 2019 à minuit.

Après cette période d'inscription, contactez le Service des loisirs pour vérifier les places disponibles.

Procédure d'inscription

- **Carte-loisirs obligatoire**

Chaque participant à inscrire doit posséder une carte-loisirs valide. Il est possible de se procurer une carte-loisirs ou de la renouveler au Service des loisirs ou à la bibliothèque municipale durant les heures d'ouverture.

- **Inscription en ligne**

Sur la page d'accueil de la Ville de Boisbriand, dans la rubrique « Services en ligne », sélectionnez l'onglet « Inscription aux activités ». Vous accéderez à la page d'accueil, où figurent tous les renseignements pertinents pour votre inscription.

- **Liste d'attente**

Les groupes sont créés selon le nombre d'inscriptions. N'hésitez pas à vous inscrire sur la liste d'attente lorsque le cours est complet.

- **Compte d'accès personnel (code d'utilisateur)**

Ce compte d'accès personnel est obligatoire pour vous inscrire. Cliquez sur l'onglet « Connexion », puis ouvrez une session en entrant votre code d'utilisateur et votre mot de passe. Si vous ne possédez pas de code d'utilisateur, cliquez sur « Inscrivez-vous » et suivez la procédure.

Annulation et remboursement

- **Demande d'annulation**

Toute demande devra être faite par écrit et acheminée au Service des loisirs par courriel à inscription@ville.boisbriand.qc.ca ou déposée au comptoir loisirs situé à l'Hôtel de ville.

- **Remboursements possibles**

- Avant les cinq (5) jours ouvrables précédant le début de l'activité : 80 % du montant total sera remboursé.
- Après le début de l'activité, pour raison médicale seulement avec présentation d'un billet du médecin : le montant remboursé sera fait au prorata des semaines non consommées.
- Aucun remboursement possible si la demande n'est pas transmise dans le délai prescrit.

Le Service des loisirs de la Ville de Boisbriand se réserve le droit d'annuler une activité advenant le cas où celle-ci ne regroupe pas un nombre suffisant de participants ou advenant une situation hors de son contrôle. Dans ces cas, un remboursement complet sera remis aux participants inscrits.

Le Service des loisirs de la Ville de Boisbriand se réserve le droit de modifier l'horaire des activités en tout temps. Il ne sera pas tenu de remettre une activité ou un cours annulé pour des raisons hors de son contrôle (ex : panne électrique, mauvaise température).

Annulation et remboursement (suite)

Toute demande de changement d'activité devra être faite par écrit et acheminée au Service des loisirs par courriel à inscription@ville.boisbriand.qc.ca ou déposée au comptoir loisirs situé à l'Hôtel de ville, et ce, avant les cinq (5) jours ouvrables précédant le début de l'activité. Un frais de 10 \$ sera encouru.

- **Modalité de paiement :**

- Pour l'achat d'activité(s) totalisant 299,99 \$ et moins, le montant total doit être acquitté à l'achat.
- Pour l'achat d'activité(s) totalisant 300.00 \$ et plus, une modalité de paiement pourra être proposée.
- Des frais de 35 \$ seront exigés pour tout effet retourné par une institution financière.
- Le taux d'intérêt en vigueur sera applicable sur tout retard de paiement de facture.

Activités en salle – Enfants (préscolaire)

Pour les activités en gymnase : tenue vestimentaire sportive et espadrilles à semelles non marquantes requises.



Activité et endroit	Âge	Jour	Heure	Date	Coût	Valeur réelle	Remarques
Apprendre à patiner Parc René-Lévesque, petite patinoire	2 à 3 ans 4 à 6 ans	Samedi Samedi	10 h à 10 h 45 11 h à 11 h 45	Du 19-01 au 23-02-2019	30 \$	41 \$	L'objectif du cours est d'apprendre aux enfants de 2 à 6 ans les techniques de base pour apprendre à patiner. La présence d'un parent sur la patinoire est obligatoire. Casque obligatoire pour l'enfant.
Club des petites sauterelles Accompagné d'un parent École Gaston-Pilon *Carte Flexi-loisirs voir page 13	2-3 ans 2-3 ans	Samedi	9 h à 9 h 45 10 h à 10 h 45	Du 26-01 au 06-04-2019 *Relâche les 9 mars 2019	30 \$	60 \$	Activités physiques présentées sous forme de jeux pour permettre à l'enfant de bouger.
Club des petits sportifs École Gaston-Pilon *Carte Flexi-loisirs voir page 13	4-5 ans	Samedi	11 h à 12 h	Du 26-01 au 06-04-2019 * Relâche le 9 mars 2019	30 \$	60 \$	Activités physiques présentées sous forme de jeux pour développer la locomotion, la mobilité, la manipulation et la coopération de l'enfant.
Gym-Bambin École du Mai	2-3 ans	Samedi	8 h 30 à 9 h 15	Du 26-01 au 20-04-2019 * Relâche le 9 mars 2019	30 \$	80 \$	Ce cours est encadré par un entraîneur spécialisé. Il permet aux participants de découvrir cette discipline, de se perfectionner dans la réalisation d'éléments acrobatiques ou simplement de se développer physiquement. La présence d'un parent est obligatoire.
Gymnastique récréative 3-4 ans École du Mai	3-4 ans	Samedi	8 h 30 à 9 h 15	Du 26-01 au 20-04-2019 * Relâche le 9 mars 2019	30 \$	80 \$	Ce cours est encadré par un entraîneur spécialisé. Il permet aux enfants de découvrir cette discipline, de se perfectionner dans la réalisation d'éléments acrobatiques ou simplement de se développer physiquement.
Mini jazz et hip-hop École Jean-Jacques-Rousseau *Carte Flexi-loisirs voir page 13	3-4 ans 3-4 ans	Samedi	10 h à 10 h 45 11 h à 11 h 45	Du 12-01 au 30-03-2019	30 \$	46 \$	Tenue vestimentaire sportive.
Sportball – L'ABC du sport École Gaston-Pilon	2-3 ans 4-6 ans	Dimanche Dimanche	9 h à 9 h 45 10 h à 11 h	Du 27-01 au 24-03-2019 * Relâche le 3 mars 2019 (8 semaines)	Enfant : 30 \$ Parent : (2-3 ans): 65 \$	150 \$	Un programme qui initie votre enfant à huit sports sans la pression de la compétition : le hockey-balle, golf, tennis, baseball, football, soccer, volleyball et basketball. Un (1) parent par enfant doit s'inscrire pour le groupe 2-3 ans. Aucun parent pour les 4-6 ans.

Activités familiales en salle

Pour les activités en gymnase : tenue vestimentaire sportive et espadrilles à semelles non marquantes requises.



Activité et endroit	Âge	Jour	Heure	Date	Coût	Valeur réelle	Remarques
Badminton familial École Jean-Jacques-Rousseau Gymnase simple	Familial 8 ans et plus Présence d'un parent obligatoire	Lundi	18 h 30 à 19 h 30	Du 21-01 au 15-04-2019 * Relâche le 4 mars 2019	Enfant : 30 \$ Adulte : 45 \$	Enfant : 45 \$	Un terrain par famille. S'il en reste, vous pouvez faire la demande d'un terrain supplémentaire <u>après le 6 janvier 2019</u> . La location du terrain se fait au nom d'un adulte et d'un enfant. La présence d'au moins un enfant est obligatoire. Vérification hebdomadaire de la présence des participants et de la validité de la carte-loisirs. Un montant sera perçu par participant n'ayant pas sa carte-loisirs valide (4 \$/ adulte et 2 \$/enfant).
		Mardi	18 h 30 à 19 h 30	Du 22-01 au 16-04-2019 * Relâche le 5 mars			
		Vendredi	18 h 30 à 19 h 30	Du 25-01 au 19-04-2019 * Relâche le 8 mars 2019			
Badminton familial École du Mai		Dimanche	18 h 30 à 19 h 30	Du 20-01 au 14-04-2019 * Relâche le 3 mars			
Badminton familial École Jean-Jacques-Rousseau Gymnase double		Mercredi	19 h 30 à 20 h 30	Du 23-01 au 17-04-2019 * Relâche le 6 mars 2019			
		Jeudi	18 h 30 à 19 h 30	Du 24-01 au 18-04-2019 * Relâche le 7 mars 2019			
Céramique familiale Centre culturel Projet : Pot personnalisé	Familial 6 ans et plus Présence d'un parent obligatoire	Dimanche	10 h à 12 h 30	10-02 et 24-02-2019	Enfant : 10 \$ Adulte : 32 \$	Enfant : 32 \$	Une famille absente au 1er cours ne peut se présenter au 2e cours. Un projet par participant.

Activités en salle – Jeunes

Pour les activités en gymnase : tenue vestimentaire sportive et espadrilles à semelles non marquantes requises.



Activité et endroit	Âge	Jour	Heure	Date	Coût	Valeur réelle	Remarques
Céramique Centre culturel	6 à 12 ans	Vendredi	18 h 30 à 20 h 30	Du 18-01 au 12-04-2019 * Relâche le 8 février 2019	30 \$	130 \$	Matériel fourni. Les participants doivent être <u>présents au dernier cours</u> afin de récupérer leurs projets.
Cheerleading École du Mai	6 à 9 ans 10 à 17 ans	Samedi	13 h à 14 h 30 13 h à 14 h 30	Du 26-01 au 20-04-2019 * Relâche le 9 mars 2019	30 \$	115 \$	Apprentissage des bases du cheerleading; chorégraphie de danse, pyramides, sauts et acrobaties au sol.
Danse hip-hop École Jean-Jacques-Rousseau Salle de danse *Carte Flexi-loisirs voir page 13	8 à 12 ans	Samedi	13 h à 14 h	Du 12-01 au 30-03-2019	30 \$	59 \$	Vêtements confortables.
Danse urbaine déb./inter. L'@dabase Salle polyvalente	12-17 ans	Lundi	19 h à 20 h 30	Du 04-02 au 15-04-2019 * Relâche le 25 février	30 \$	60 \$	Le hip-hop est un style de danse très populaire généralement utilisée dans les vidéo-clips. Le cours sera composé d'un réchauffement et de l'apprentissage d'une chorégraphie. Aucune expérience requise Vêtements confortables.
Gardiens avertis de la Croix Rouge L'@dabase	11 à 15 ans	Dimanche	17-03 et 24-03 de 09 h 30 à 12 h 30 et 31-03 de 10 h 30 à 12 h 30	Du 17-03 au 31-03-2019	30 \$	40 \$	Donné par une formatrice reconnue par la Croix-Rouge. Cette formation permet aux jeunes de 11 à 15 ans de se familiariser avec les éléments de santé et de sécurité pour offrir un contexte de gardiennage favorable. Une carte de secouriste de la Croix-Rouge est émise suite à la formation. Trousse de premiers soins disponible. Apporter crayons, surligneurs une poupée si possible et collations.
Gymnastique récréative 2-17 ans École du Mai	2 et 3 ans 3 et 4 ans 4 et 5 ans 6 à 17 ans	Samedi	8 h 30 à 9 h 15 8 h 30 à 9 h 15 9 h 30 à 10 h 30 10 h 45 à 12 h 15	Du 26-01 au 20-04-2019 * Relâche le 9 mars 2019	30 \$	80 \$ (2-3 ans) 80 \$ (3-4 ans) 100 \$ (4-5 ans) 120 \$ (6-17 ans)	Ce cours, encadré par un entraîneur spécialisé, permet aux participants de découvrir cette discipline, de se perfectionner dans la réalisation d'éléments acrobatiques ou physiquement et de développer la coordination et souplesse.

Activité et endroit	Âge	Jour	Heure	Date	Coût	Valeur réelle	Remarques
Hockey cosom (balle) École du Mai *Carte Flexi-loisirs voir page 13	7 à 10 ans 11 à 14 ans	Lundi Lundi	18 h 30 à 19 h 30 19 h 30 à 20 h 30	Du 21-01 au 15-04-2019 * Relâche le 4 mars 2019	30 \$	40 \$	Séance de hockey cosom. Équipement non fourni.
Jazz et hip-hop (anciennement ballet-jazz) École Jean-Jacques-Rousseau *Carte Flexi-loisirs voir page 13	5 à 7 ans	Samedi	12 h à 13 h	Du 12-01 au 30-03-2019	30 \$	59 \$	Maillot de danse et collant obligatoires.
Je reste seul à la maison L'@dobase	8 à 11 ans	Dimanche	10 h à 12 h OU 13 h à 15 h	14 avril 2019	Enfant : 10 \$ Adulte : gratuit	25 \$	Une formation de deux heures pour les parents et leurs enfants de 8 à 11 ans qui désirent commencer à se garder seuls pour une courte période. La formation aura comme objectifs d'outiller les parents et les enfants aux règles de sécurité. La formation se veut une amorce de réflexion pour les parents et les enfants à savoir s'ils sont prêts à se garder seul. Accompagné d'<u>UN SEUL</u> parent obligatoirement

Activités en salle – Jeunes (suite)

Pour les activités en gymnase : tenue vestimentaire sportive et espadrilles à semelles non marquantes requises.



Activité et endroit	Âge	Jour	Heure	Date	Coût	Valeur réelle	Remarques
Jeux vidéo (création) DÉBUTANT + NIVEAU 1 L'@dabase	11 à 15 ans	Mercredi	18 h à 19 h	Du 16-01 au 20-03-2019	30 \$	119 \$	Formation conçue pour ouvrir l'esprit créatif, pour permettre de concrétiser un projet en découvrant les facettes et les étapes requises dans la production d'un jeu vidéo et de pouvoir finalement créer un jeu vidéo.
Magie Centre culturel	6 à 12 ans	Samedi	10 h à 11 h	Du 09-02 au 30-03-2019	30 \$	80 \$	Découvrez enfin certains secrets jamais dévoilés! Les enfants seront guidés pas à pas dans un apprentissage de techniques de cartes, de cordes, de pièces et d'objets divers.
Parkour École de la Clairière *Carte Flexi-loisirs voir page 13	8 à 11 ans	Mardi	18 h 30 à 20 h	Du 22-01 au 16-04-2019 * Relâche le 5 mars 2019	30 \$	100 \$	Le parkour est l'art du déplacement et du mouvement en harmonie avec son environnement, qu'il soit naturel ou urbain.
Parkour École Gaston-Pilon *Carte Flexi-loisirs voir page 13	12 à 15 ans	Lundi	19 h à 20 h 30	Du 21-01 au 15-04-2019 * Relâche le 4 mars 2019	30 \$	100 \$	
Robotique Centre culturel	7 à 12 ans	Jeudi	18 h 15 à 19 h 15	Du 07-02 au 28-03-2019	30 \$	120 \$	À l'aide de moteurs, capteurs, ordinateur et logiciels, les participants apprennent à concevoir et programmer leur propre robot LEGO qui pourra effectuer toutes sortes de tâches.
Sciences Centre culturel	6 à 12 ans	Vendredi	18 h 15 à 19 h 15	Du 08-02 au 29-03-2019	30 \$	98 \$	Des mélanges et des textures fascinantes attendent les participants. Que tous les passionnés de science, d'expérience et de découvertes se tiennent prêts, car ce programme ne pourra que les épater.
Tir à l'arc familial École du Mai	Familial 8 ans et plus	Mercredi	18 h 30 à 20 h	Du 23-01 au 17-04-2019 * Relâche le 6 mars 2019	Enfants : 30 \$ Adulte: 90 \$	90 \$	Cours d'initiation au tir à l'arc. Matériel fourni.
Tennis École des Grands-Chemins	6 à 10 ans Débutant	Mardi	18 h 15 à 19 h	Du 22-01 au 16-04-2019 * Relâche le 5 mars 2019	30 \$	55 \$	Cours d'initiation au tennis à travers l'apprentissage de différentes techniques.

	7 à 10 ans Intermédiaire	Mardi	19 h à 20 h	Du 22-01 au 16-04-2019 * Relâche le 5 mars 2019	30 \$	65 \$	Balles fournies. Le participant doit apporter sa raquette.
--	-----------------------------	-------	-------------	--	-------	-------	--

Activités physiques – Adultes et ados 15 ans et plus

Activité et endroit	Jour	Heure	Date	Coût	Remarques
ENTRAINEMENT EXTÉRIEUR					
Club de marche Points de rencontre : stationnement de L'@dabase (lundi, mercredi et vendredi matin), stationnement de l'école du Mai (mardi et jeudi, matin et soir) et stationnement du parc Pellerin (jeudi matin).	Du lundi au samedi	De 9 h 30 à 10 h 30 et de 19 h à 20 h	Du 14-01 au 09-03-2019	Résident : Gratuit	Joignez-vous au Club de Marche de la Ville de Boisbriand et marchez sur un parcours de 2 à 5 km. Peu importe votre condition physique et que vous soyez seul ou entre amis, inscrivez-vous et joignez-vous aux autres marcheurs du groupe. Trajets disponibles sur le site internet de la Ville de Boisbriand.

Activité et endroit	Jour	Heure	Date	Coût	Remarques
ENTRAINEMENTS EN SALLE ET GYMNASÉ					
Aérobic zumba Centre communautaire *Carte Flexi-loisirs voir page 13	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	Du 22-01 au 16-04-2019 * Relâche le 5 mars 2019	15 à 17 ans : 30 \$ Adulte : 85 \$	Entraînement cardiovasculaire qui fusionne plusieurs styles de rythmes latins.
	Mardi	19 h 45 à 20 h 45			
Badminton libre en groupe École Jean-Jacques-Rousseau Gymnase double	Jeudi	19 h 30 à 21 h 30	Du 24-01 au 18-04-2019 * Relâche le 7 mars 2019	15 à 17 ans : 30 \$ Adulte : 40 \$	Raquette et volants obligatoires. Rotation des participants. Maximum de 30 joueurs.
Badminton libre (location) École Jean-Jacques-Rousseau Gymnase double	Mercredi	19 h 30 à 20 h 30	Du 23-01 au 17-04-2019 * Relâche le 6 mars 2019	80 \$ par terrain	Réservation d'un seul terrain. S'il en reste, vous pouvez faire la demande d'un terrain supplémentaire après le 7 janvier 2019. Vérification hebdomadaire de la présence des participants et de la validité de la carte-loisirs. Un montant de 4 \$ pour un non-résident ou un résident n'ayant pas de carte-loisirs pour chaque période. Ce montant sera payable par carte prépayée uniquement. Seuls les enfants de 15 ans et plus seront admis.
	Mercredi	20 h 30 à 21 h 30			
	Jeudi	18 h 30 à 19 h 30	Du 24-01 au 18-04-2019 * Relâche le 7 mars 2019		

Activités physiques – Adultes et ados 15 ans et plus (suite)

Activité et endroit	Jour	Heure	Date	Coût	Remarques
ENTRAINEMENTS EN SALLE ET GYMNASE					
Badminton libre (location) École Jean-Jacques-Rousseau Gymnase simple	Lundi	19 h 30 à 20 h 30 20 h 30 à 21 h 30	Du 21-01 au 15-04-2019 * Relâche le 4 mars 2019	80 \$ par terrain	Réservation d'un seul terrain. S'il en reste, vous pouvez faire la demande d'un terrain supplémentaire après le 11 septembre 2017. Vérification hebdomadaire de la présence des participants et de la validité de la carte-loisirs. Un montant de 4 \$ pour un non-résident ou un résident n'ayant pas de carte-loisirs pour chaque période. Ce montant sera payable par carte prépayée uniquement. Seuls les enfants de 15 ans et plus seront admis.
	Mardi	19 h 30 à 20 h 30 20 h30 à 21	Du 22-01 au 16-04-2019 *Relâche le 5 mars 2019		
Badminton libre (location) École du Mai Gymnase	Vendredi	19 h 30 à 20 h 30	Du 25-01 au 19-04-2019		
	Vendredi	20 h 30 à 21 h 30	* Relâche le 8 mars 2019		
	Dimanche	19 h 30 à 20 h 30	Du 20-01 au 14-04-2019 *Relâche le 3 mars 2019		
Hockey cosom (balle) École du Mai	Lundi	20 h 30 à 22 h 30	Du 21-01 au 15-04-2019 * Relâche le 4 mars 2019	15 à 17 ans : 30 \$ Adulte : 60 \$	Séance de hockey cosom. Équipement non fourni.
Powercross École Gabrielle-Roy *Carte Flexi-loisirs voir page 13	Mardi	19 h 30 à 20 h 30	Du 22-01 au 16-04-2019 * Relâche le 5 mars 2019	15 à 17 ans : 30 \$ Adulte : 85 \$ (1x sem.) 150 \$ (2x sem.)	Ce cours varié permet aux participants d'améliorer grandement leur forme physique et mentale. À chaque cours, 10 ateliers de 1 minute que vous répétez 3 fois vous attendent en plus d'un échauffement et d'étirements. Apporter bouteille d'eau.
	Jeudi	19 h 30 à 20 h 30	Du 24-01 au 18-04-2019 * Relâche le 7 mars 2019		
Tabata / Cardio École de la Clairière *Carte Flexi-loisirs voir page 13	Jeudi	18 h 30 à 19 h 30	Du 24-01 au 18-04-2019 * Relâche le 7 mars 2019	15 à 17 ans : 30 \$ Adulte : 100 \$	La méthode TABATA, c'est 20 secondes d'exercices intensifs suivies d'un 10 secondes de récupération, répétés 8 fois, pour un total d'entraînement de 4 minutes par bloc On gagne du temps, et on le maximise. Apporter bouteille d'eau.

Activités physiques en salle – Adultes 18 ans et plus

Activité et endroit	Jour	Heure	Date	Coût	Remarques
Aérobic douceur – 18 ans et + École de la Clairière *Carte Flexi-loisirs voir page 13	Lundi	18 h 30 à 19 h 30	Du 21-01 au 15-04-2019 * Relâche le 4 mars 2019	85 \$	Entraînement de groupe, sur musique, orienté prioritairement vers une amélioration de la capacité cardio-vasculaire en pratiquant des exercices sans saut. Apporter bouteille d'eau.
Danse country en ligne Maison du citoyen *Carte Flexi-loisirs voir page 13	Lundi	19 h 15 à 20 h 30	Du 14-01 au 01-04-2019	65 \$	Apprentissage de mouvements et chorégraphies au rythme de la musique country américaine. S'adresse à tout adulte, peu importe l'âge ou la condition physique.
Méditation guidée Centre culturel *Carte Flexi-loisirs voir page 13	Mardi	19 h à 20 h	Du 22-01 au 16-04-2019 * Relâche le 5 mars 2019	100 \$	Pour sortir du stress, calmer le mental, libérer le corps et élever sa vibration, les soirées de méditation sont un vrai cadeau. Venez vivre l'expérience de la respiration consciente, des mantras, découvrez les chakras et vos centres d'énergie. Apporter bouteille d'eau et tapis de yoga.
Psychologie canine (ateliers) Série de 4 ateliers Chalet et parc Pellerin	Mercredi	19 h à 20 h	Du 30-01 au 13-03-2019	25 \$ Par personne par atelier	Ce cours s'adresse aux propriétaires de chiens de plus de 5 mois. <u>4 ateliers de 1 h chacune sur différents thèmes</u> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 30 janvier (Focus rappel attention) ◆ 13 février (Jeux interactifs) ◆ 27 février (Marcher en laisse et leadership) ◆ 13 mars (Langage canin et psychologie) Adulte accompagné de leur chien Les gens doivent s'inscrire à chacun des ateliers, car ce n'est pas le même thème
Qi-Gong Centre culturel *Carte Flexi-loisirs voir page 13	Jeudi	10 h à 11 h	Du 24-01 au 18-04-2019 *Relâche le 7 mars 2019	Adulte : 100 \$	À tous ceux qui aiment la lenteur et la douceur. Idéal pour équilibrer les énergies, pour équilibrer les énergies de fatigue ou de stress. Le Qi Gong contribue à rajeunir le corps, calmer l'agitation mentale et équilibrer les émotions. De plus, la mobilité articulaire s'améliore grandement par la pratique régulière. Retrouver à la fois un moment privilégié et non performance et une activité qui vous détendra à tous les niveaux. Apporter bouteille d'eau.

Activité et endroit	Jour	Heure	Date	Coût	Remarques
Yoga Hatha Centre communautaire *Carte Flexi-loisirs voir page 13	Mardi Mercredi	13 h 30 à 14 h 45 19 h à 20 h 15	Du 15-01 au 02-04-2019 Du 16-01 au 03-04-2019	95 \$	Ce cours de yoga s'adresse à tout adulte et vise le bien-être du corps et du mental par la pratique de différentes postures, respiration et relaxation. Ce style met l'accent sur l'amélioration de la souplesse, l'alignement, les étirements et le renforcement musculaire tout en diminuant stress et anxiété par le contrôle du souffle et les périodes de concentration. APPORTER UN TAPIS DE YOGA PAR PERSONNE

Activités physiques en salle – Adultes 50 ans et plus

Activité et endroit	Jour	Heure	Date	Coût	Remarques
---------------------	------	-------	------	------	-----------

Activité et endroit	Jour	Heure	Date	Coût	Remarques
Anglais – Conversation voyage NOUVEAU L'@dobase	Mercredi	10 h à 12 h	Du 23-01 au 17-04-2019 *Relâche le 6 mars	100 \$	Cours orientés sur la conversation pour vous amener à développer des compétences de communication dans les divers types d'interactions dans un contexte de voyage. Chaque participant devra déboursier 15 \$ (argent comptant seulement) au premier cours pour le cahier d'exercices.
Danse en ligne – Débutant 1 Centre communautaire *Carte Flexi-loisirs voir page 13	Lundi	13 h à 15 h	Du 21-01 au 15-04-2019 *Relâche le 4 mars	60 \$	Apprentissage de mouvements et chorégraphies au rythme d'une musique entraînante. S'adresse à tous, peu importe l'âge ou la condition physique. Apporter bouteille d'eau.
Danse en ligne – Débutant 2 Centre communautaire *Carte Flexi-loisirs voir page 13	Lundi	9 h 30 à 11 h 30	Du 21-01 au 15-04-2019 *Relâche le 4 mars	60 \$	Apprentissage de mouvements et chorégraphies au rythme d'une musique entraînante. S'adresse à tous, peu importe l'âge ou la condition physique. Apporter bouteille d'eau.
Espagnol – Conversation voyage – Niveau 1 L'@dobase	Mardi	10 h à 12 h	Du 22-01 au 16-04-2019 *Relâche le 5 mars	100 \$	Cours orientés sur la conversation pour vous amener à développer des compétences de communication dans les divers types d'interactions dans un contexte de voyage. Chaque participant devra déboursier 15 \$ (argent comptant seulement) au premier cours pour le cahier d'exercices.
Espagnol – Conversation voyage – Niveau 2 L'@dobase	Jeudi	10 h à 12 h	Du 24-01 au 18-04-2019 *Relâche le 7 mars	100 \$	
Exercices doux et stretching Maison du citoyen *Carte Flexi-loisirs voir page 13	Mercredi	13 h 15 à 14 h 45	23-01 au 29-05-2019 *Relâche le 17 avril	85 \$	Prenez soin de votre santé, tout en bougeant dans une position sécuritaire. Séances d'exercices sur chaise vous permettant de renouer avec le plaisir de bouger. Apporter bouteille d'eau.
Mise en forme Centre culturel *Carte Flexi-loisirs voir page 13	Lundi	9 h à 10 h	Du 21-01 au 15-04-2019 * Relâche le 4 mars 2019	100 \$ (1x sem.) 180 \$ (2x sem.)	Dispensé par une kinésiologue, ce cours de mise en forme aidera les participants, hommes et femmes, à avoir un corps plus fort et endurant grâce à des exercices variés de musculation, d'aérobie et d'étirements. À chaque cours, la plupart des grands groupes musculaires du corps seront sollicités. De plus, des exercices de coordination, d'équilibre et d'agilité vous seront enseignés. Apporter bouteille d'eau.
	Vendredi	9 h à 10 h	Du 25-01 au 19-04-2019 * Relâche le 8 mars 2019		

Activité et endroit	Jour	Heure	Date	Coût	Remarques
Photographie (initiation à la) NOUVEAU Maison du citoyen	Mercredi	18 h 30 à 20 h 30	Du 23-01 au 03-04-2019 *Relâche le 6 mars 2019	100 \$	Ce cours s'adresse aux débutants qui viennent d'acquérir ou prévoient acquérir sous peu leur appareil photo. Il s'adresse aussi aux amateurs un peu moins novices qui souhaitent s'affranchir du mode automatique de leur appareil et apprendre à l'utiliser de manière créative. Apporter votre appareil photo.
Stretching L'@dobase *Carte Flexi-loisirs voir page 13	Jeudi	10 h à 11 h	Du 31-01 au 25-04-2019 *Relâche le 7 mars 2019	100 \$	Les cours collectifs de stretching regroupent de nombreuses méthodes d'étirement musculaire et aident à la décompression articulaire. Accessible à toutes et à tous, quel que soit votre niveau et votre âge. C'est une des meilleures activités pour évacuer le stress accumulé au quotidien. Apporter bouteille d'eau et tapis de yoga.

CARTE FLEXI-LOISIRS

Carte Flexi-Loisirs – Jeunes (17 ans et moins)

Vous pouvez vous présenter quelques minutes avant le début du cours de votre choix, faire poinçonner votre carte, présenter la carte-loisirs de votre enfant et l'activité commence! Pas besoin de réserver votre place!

Fonctionnement : À l'achat d'une carte de 6 entrées, vous avez accès aux cours et aux horaires suivants :

Activité	Description	Âge	Horaire	Lieu	Dates
Club des petites sauterelles	Accompagnée d'un parent Activités physiques présentées sous forme de jeux pour permettre à l'enfant de bouger	2-3 ans	Samedi 9 h à 9 h 45 10 h à 10 h 45	École Gaston-Pilon	26-01 au 06-04-2019 *Relâche le 9 mars
Club des petits sportifs	Activités physiques présentées sous forme de jeux pour développer la locomotion, la mobilité, la manipulation et la coopération de l'enfant.	4-5 ans	Samedi 11 h à 12 h	École Gaston-Pilon	26-01 au 06-04-2019 *Relâche le 9 mars
Danse hip-hop	Mouvements créatifs et tendances sur des rythmes entraînants de musique hip-hop. Une chorégraphie adaptée aux capacités des participants sera enseignée. Vêtements confortables	8 à 12 ans	Samedi 13 h à 14 h	École Jean-Jacques-Rousseau	12-01 au 30-03-2019
Hockey cosom	Séances de hockey cosom	7 à 10 ans	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	École du Mai	21-01 au 15-04-2019 *Relâche le 4 mars
		11 à 14 ans	Lundi 19 h 30 à 20 h 30		
Jazz et hip-hop	Activité corporelle et artistique qui initie à la danse. Chaque atelier débute par des techniques de réchauffement et d'assouplissement. Par la suite, des chorégraphies adaptées aux groupes d'âge des enfants sont enseignées. Maillot de danse et collant obligatoire	5 à 7 ans	Samedi 12 h à 13 h	École Jean-Jacques-Rousseau	12-01 au 30-03-2019
Parkour	Le parkour est l'art du déplacement et du mouvement en harmonie avec son environnement, qu'il soit naturel ou urbain	8 à 11 ans	Mardi 18 h 30 à 20h	École de la Clairière	22-01 au 16-04-2019 *Relâche le 5 mars
		12 à 15 ans	Lundi 19 h à 20 h 30	École Gaston-Pilon	21-01 au 15-04-2019 *Relâche le 7 mars
Mini Jazz et hip-hop	Atelier d'initiation qui tend à développer l'oreille musicale, la coordination et la créativité de l'enfant par le biais de petite chorégraphie, de jeux musicaux et d'exercices de coordination.	3-4 ans	Samedi 10 h à 10 h 45	École Jean-Jacques-Rousseau Salle de danse	12-01 au 30-03-2019
			Samedi 11 h à 11 h 45		

Coût résident: 30 \$ pour 6 entrées*

* Présentation de la *carte-loisirs* et *carte Flexi Loisirs* obligatoire lors de votre séance

** Possibilité d'acheter plus d'une carte pour la même session

*** Valide pour les sessions hiver - printemps 2019 seulement

Coût non-résident : 60 \$ pour 6 entrées

***PRENEZ NOTE QUE CERTAINS COURS PEUVENT ÊTRE ANNULÉS FAUTE D'INSCRIPTION. AUCUN REMBOURSEMENT APRÈS ACHAT D'UNE CARTE FLEXI-LOISIRS. COMMUNIQUEZ AVEC LE SERVICE DES LOISIRS POUR TOUTES QUESTIONS.**

Carte Flexi-Loisirs – Adultes (18 ans et plus)

Vous pouvez vous présenter quelques minutes avant le début du cours de votre choix, faire poinçonner votre carte, présenter votre carte-loisirs et l'activité commence! Pas besoin de réserver votre place!

Fonctionnement : À l'achat d'une carte de 6 entrées, vous avez accès aux cours et aux horaires suivants :

Activité	Description	Âge	Horaire	Lieu	Dates
Aérobic zumba	Entraînement cardiovasculaire qui fusionne plusieurs styles de rythmes latins.	15 ans et plus	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	Centre communautaire Salle polyvalente	22-01 au 16-04-2019 *Relâche le 5 mars
			Mardi 19 h 45 à 20 h 45		
Aérobic douceur	Entraînement de groupe, sur musique, orienté prioritairement vers une amélioration de la capacité cardio-vasculaire en pratiquant des exercices sans saut.	18 ans et plus	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	École de la Clairière	21-01 au 15-04-2019 *Relâche le 4 mars
Danse en ligne Débutant 1-2	Apprentissage de mouvements et chorégraphies au rythme d'une musique entraînante. S'adresse à tous, peu importe l'âge ou la condition physique.	50 ans et plus	Lundi 9 h 30 à 11 h 30 (déb.2) 13 h à 15 h (déb.1)	Centre communautaire Salle polyvalente	21-01 au 15-04-2019 *Relâche le 4 mars
Danse en ligne country (initiation)	Apprentissage de mouvements et chorégraphies au rythme de la musique country américaine. S'adresse à tous, peu importe l'âge ou la condition physique.	18 ans et plus	Lundi 19 h 15 à 20 h 30	Maison du citoyen	14-01 au 01-04-2019
Exercices doux et stretching	Prenez soin de votre santé, tout en bougeant dans une position sécuritaire. Séances d'exercices sur chaise vous permettant de renouer avec le plaisir de bouger. Bouteille d'eau	50 ans et plus	Mercredi 13 h 15 à 14 h 45	Maison du citoyen	23-01 au 29-05-2019 *Relâche le 17 avril
Méditation guidée	Pour sortir du stress, calmer le mental, libérer le corps et élever sa vibration, venez vivre l'expérience de la respiration consciente, des mantras, découvrez les chakras, vos centres d'énergie.	18 ans et plus	Mardi 19 h à 20 h	Centre culturel Salle polyvalente	22-01 au 16-04-2019 *Relâche le 5 mars

Coût résident: 50 \$ pour 6 entrées*

* Présentation de la *carte-loisirs* et carte *Flexi Loisirs* obligatoire lors de votre séance

** Possibilité d'acheter plus d'une carte pour la même session

*** Valide pour les sessions hiver - printemps 2019 seulement

Coût non-résident : 62 \$ pour 6 entrées

***PRENEZ NOTE QUE CERTAINS COURS PEUVENT ÊTRE ANNULÉS FAUTE D'INSCRIPTION. AUCUN REMBOURSEMENT APRÈS ACHAT D'UNE CARTE FLEXI-LOISIRS. COMMUNIQUEZ AVEC LE SERVICE DES LOISIRS POUR TOUTES QUESTIONS.**

Activité	Description	Âge	Horaire	Lieu	Dates
Powercross	Ce cours varié permet aux participants d'améliorer grandement leur forme physique et mentale.	15 ans et plus	Mardi 19 h 30 à 20 h 30	École Gabrielle-Roy	22-01 au 16-04-2019 *Relâche le 5 mars
			Jeudi 19 h 30 à 20 h 30		24-01 au 18-04-2019 *Relâche le 7 mars
Qi-Gong	Idéal pour équilibrer les énergies, pour équilibrer les énergies de fatigue ou de stress. Le Qi Gong contribue à rajeunir le corps, calmer l'agitation mentale et équilibrer les émotions.	18 ans et plus	Jeudi 10 h à 11 h	Centre culturel Salle polyvalente	24-01 au 18-04-2019 *Relâche le 7 mars
Stretching 50 ans et plus	Les cours collectifs de stretching regroupent de nombreuses méthodes d'étirement musculaire et aident à la décompression articulaire.	50 ans et plus	Jeudi 10 h à 11 h	Adobase Salle polyvalente	31-01 au 25-04-2019 *Relâche le 7 mars
Tabata	L'entraînement Tabata est un protocole d'entraînement fractionné de haute intensité qui permet de brûler des graisses sans perdre de muscle.	15 ans et plus	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	École de la Clairière	24-01 au 18-04-2019 *Relâche le 7 mars
Yoga Hatha	Le yoga débutant s'adresse à tous les participants qui désirent découvrir ce qu'est le yoga et ses bienfaits.	18 ans et plus	Mardi 13 h 30 à 14 h 45	Maison du citoyen Salle polyvalente	15-01 au 02-04-2019
			Mercredi 19 h à 20 h 15		16-01 au 03-04-2019

Organismes et partenaires sportifs – Jeunes et adultes

Activité et endroit	Organismes/Partenaires	Inscription	Information
Activités aquatiques Jeunes et adultes	Club aquatique de Saint-Eustache (CASE)	Club de natation Volet compétitif Volet récréatif Piscine Saint-Eustache	450 974-5381 www.clubcase.ca Sébastien Poulin Spoulin.case@gmail.com
	Club de nage synchronisée Performance Synchro	Activité de nage synchronisée	514 517-0667 www.performance-synchro.com performancesynchro@hotmail.com
	Complexe aquatique Saint-Eustache	En ligne du 4 au 7 décembre, dès 6 h AM En personne au comptoir du Complexe aquatique dès le 5 décembre, 8 h 30 Centre aquatique 230, boul. Arthur-Sauvé, Saint-Eustache	450 974-5111 www.ville.saint-eustache.qc.ca Vous devez vous procurer votre carte de piscine de la Ville de Saint-Eustache.
	Club de plongeon L'Envol	Veillez consulter les modalités d'inscription du Centre récréoaquatique de Blainville et du Complexe aquatique Saint-Eustache.	450 974-5111 (Saint-Eustache) 450 971-1818 (Blainville) www.plongeonlenvol.ca Cours offerts en collaboration avec les villes de Blainville et de Saint-Eustache. Consultez leur programmation pour plus de détails.
Activités sportives pour personnes ayant une déficience physique, intellectuelle ou visuelle	Association Régionale de Loisirs pour Personnes handicapées des Laurentides	Inscription par téléphone	450 431-3388 arlphl@videotron.ca
Athlétisme Jeunes	Club d'athlétisme Corsaire-Chaparral	Information et inscription	514 824-0327 www.corsaire-chaparral.org
Escrime compétitive Jeunes	Les Seigneurs de la Rive-Nord	Information et inscription	Gilbert Gélinas, 450 437-0515 www.seigneursrivenord.com
Judo et aikibudo Jeunes et adultes	Association de judo de Blainville	Information et inscription	450 951-4949 (judo) 450 437-9380 (aikibudo) www.dojoblainville.com

Activité et endroit	Organismes/Partenaires	Inscription	Information
Kin-ball Adultes	Ligue amicale de sport pour adultes	Information et inscription	Monica Walczak walczakmonica@hotmail.com
Pickleball Adultes	Fédération québécoise de pickleball	Information et inscription	514 497-6743 www.pickleballquebec.com
Volley-ball récréatif Adultes	Ligue amicale de sport pour adultes	Information et inscription	Joanne Chénier 514 757-3819

Organismes communautaires – Aînés

Activité et endroit	Horaire	Coût	Information et inscription
Ligue des sacs de sable Maison du citoyen	Mardi de 18 h à 23 h Du 9 janvier au 1 ^{er} mai 2018	4 \$ par semaine	Gilles Briand 450 430-3249
Pionniers de Boisbriand (Les) Centre communautaire	Jeudi Consultez leur programmation	Selon l'activité	Johanne Aubin 450 433-0224

Organismes culturels – Adultes et aînés

Activité et endroit	Horaire	Coût	Information et inscription
Astronomie Centre culturel Club d'astronomie de Boisbriand	Mercredi de 19 h 30 à 21 h 30 Aux 2 semaines Du 09-01 au 12-06-2019	35 \$ avec carte-loisirs 55 \$ non résident ou sans carte-loisirs 25 \$ de rabais pour les étudiants âgés de moins de 25 ans au 1 ^{er} septembre 2017 15 \$ de rabais pour les personnes âgées de 60 ans et plus au 1 ^{er} septembre 2017	Luc Turbide : 514 231-6673 www.club-astroboisbriand.ca info@club-astroboisbriand.ca
Ligue d'improvisation majeure classique de Boisbriand (LIMBO) L'@dobase	Dimanche de 19 h à 22 h Du 13-01 au 26-05-2019 Match aux 2 semaines	Prix d'entrée 5 \$ Billet de saison 30 \$	Inscription : Impro.limbo@gmail.com
Orchestre symphonique des Basses-Laurentides Centre communautaire	Dimanche de 9 h 45 à 12 h 30 Du 06-01 au 09-06-2019	200 \$ pour l'année 100 \$ étudiant 180 \$ 65 ans et +	Information : 514 255-2738
Philatélie Centre culturel Club de philatélie Les Timbrés de Boisbriand	Lundi de 18 h 30 à 21 h Du 07-01 au 27-05-2019	10 \$ avec carte-loisirs 35 \$ non résident ou sans carte-loisirs de 60 ans et moins 30 \$ non résident ou sans carte-loisirs de plus de 60 ans	Jo-Anna Nadon Villeuneuve : 514 668-5116
Photographie Centre culturel Club photo de Boisbriand	Jeudi de 19 h 30 à 22 h Du 10-01 au 09-05-2019	60 \$ avec carte-loisirs 85 \$ non résident ou sans carte-loisirs 80 \$ membres de 60 ans et plus sans carte-loisirs	Marc-André Thibodeau 450 668-8598 www.clubphotodeboisbriand.com
Troupe vocale Les Vagabonds Centre communautaire	Lundi de 19 h 30 à 22 h 30 Du 07-01 au 27-05-2019	175 \$ avec carte-loisirs 200 \$ sans carte-loisirs 195\$ 60 ans et + sans carte-loisirs	Information : 450 433-5010 www.vagabonds.qc.ca

ENTENTES INTERMUNICIPALES – HIVER 2019

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE REMBOURSEMENT Une preuve de résidence est requise pour s'inscrire. Une carte gratuite de résident ou une carte de non-résident de la MRC Thérèse-De-Blainville est obligatoire dans les quatre villes suivantes : Lorraine, Rosemère, Sainte-Thérèse et Blainville. **Veillez communiquer avec la municipalité concernée pour obtenir des renseignements et pour vous inscrire.** Les lieux des activités seront indiqués au moment de l'inscription. Les modalités de remboursement sont celles en vigueur dans la municipalité qui offre l'activité.

N. B. : Veuillez prendre note qu'il est possible de s'inscrire après ces dates s'il reste des places.

Ville	Date	Lieu d'inscription	Renseignements
Blainville	À compter du 3 décembre à 19 h	Par Internet ou au Centre récréoaquatique 190, rue Marie-Chapleau, Blainville J7C 0E7	Programmation et inscriptions au www.blainville.ca Carte de non-résident requise pour l'inscription, disponible gratuitement au Centre récréoaquatique de Blainville. 450 434-5275
Bois-des-Filion	À compter du 27 novembre à 9 h	Par Internet ou au Service des loisirs et vie communautaire 479, boulevard Adolphe-Chapleau, Bois-des-Filion J6Z 2L1	Programmation et inscription au www.ville.bois-des-filion.qc.ca 450 621-1460, poste 148
Boisbriand	À compter du 27 novembre à 18 h	Par téléphone ou au Service des loisirs 940, Grande-Allée, Boisbriand J7G 2J7	Programmation disponible au www.ville.boisbriand.qc.ca 450 437-2727
Lorraine	À compter du 26 novembre à 9 h	Par Internet ou à l'hôtel de ville 33, boul. De Gaulle, Ville de Lorraine J6Z 3W9	Programmation disponible au www.ville.lorraine.qc.ca 450 621-8550, poste 275
Rosemère	À compter du 20 novembre 19 h	Par internet ou au Service des loisirs 325, boul. de la Grande-Côte, Rosemère J7A 1K2	Carte de non-résident requise pour l'inscription, disponible gratuitement à la bibliothèque de Rosemère Programmation et inscriptions au www.ville.rosemere.qc.ca 450 621-3500 poste 7380
Sainte-Anne-des-Plaines	À compter du 22 novembre à 8 h	Par Internet ou au Service des loisirs 141, boul. Sainte-Anne, Sainte-Anne-des-Plaines J0N 1H0	Programmation et formulaires disponibles au www.villesadp.ca 450 478-0211, poste 2016
Sainte-Thérèse	À compter du 12 décembre à 9 h	Par Internet : À compter du 12 décembre à 9 h En personne : À compter du 19 décembre à 9 h Service de la culture et des loisirs Maison du citoyen, 37, rue Turgeon, Sainte-Thérèse J7E 3H2	Programmation et inscription au www.sainte-therese.ca 450 434-1440, poste 2540

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
Allemand Débutant 1-2	Aucun	21 janvier (16 semaines) Relâche : 22 avril	Lundi	13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	214 \$ + 30 \$ comptant pour le manuel (payable au professeur)
Allemand Débutant 3	Débutant 2 ou équivalent	21 janvier (16 semaines) Relâche : 22 avril	Lundi	9 h 30 à 11 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	214 \$ + 30 \$ comptant pour le manuel (payable au professeur)
Anglais Débutant niveau 1	Aucun	22 janvier (10 semaines)	Mardi	19 h à 21 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	125 \$
Anglais Débutant 1	Aucun	22 janvier (16 semaines) Relâche : 5 mars	Mardi	19 h 15 à 21 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	214 \$
Anglais Débutant niveau 2	Niveau 1	23 janvier (10 semaines)	Mercredi	19 h à 21 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	125 \$
Anglais Débutant 2	Être capable de poser des questions et de faire des phrases en anglais	22 janvier (16 semaines) Relâche : 5 mars	Mardi	14 h à 16 h	SAINTE-THÉRÈSE	214 \$
Anglais Débutant 3 et Intermédiaire 1	Débutant 2 ou équivalent	23 janvier (16 semaines) Relâche : 6 mars	Mercredi	17 h à 19 h	SAINTE-THÉRÈSE	214 \$
Anglais Intermédiaire 1.5	Intermédiaire 1 ou équivalent	22 janvier (16 semaines) Relâche : 5 mars	Mardi	17 h à 19 h	SAINTE-THÉRÈSE	214 \$
Anglais Intermédiaire 2	Intermédiaire 1.5 ou équivalent	23 janvier (16 semaines) Relâche : 6 mars	Mercredi	14 h à 16 h	SAINTE-THÉRÈSE	214 \$
Anglais Intermédiaire 3	Intermédiaire 2 ou équivalent	24 janvier (16 semaines) Relâche : 7 mars	Jeudi	14 h à 16 h	SAINTE-THÉRÈSE	214 \$
Anglais Intermédiaire 3 et Avancé	Intermédiaire 2 ou équivalent	23 janvier (16 semaines) Relâche : 6 mars	Mercredi	19 h 15 à 21 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	214 \$
Aquarelle Avancé – bloc 1	Être en cheminement depuis quelques années en aquarelle	9 janvier (4 semaines)	Mercredi	9 h à 12 h	ROSEMÈRE	56 \$ + matériel
Aquarelle Avancé – bloc 2	Être en cheminement depuis quelques années en aquarelle	6 février (4 semaines)	Mercredi	9 h à 12 h	ROSEMÈRE	56 \$ + matériel
Aquarelle Avancé – bloc 3	Être en cheminement depuis quelques années en aquarelle	13 mars (4 semaines)	Mercredi	9 h à 12 h	ROSEMÈRE	56 \$ + matériel
Aquarelle Débutant - bloc 1	Aucun	10 janvier (4 semaines)	Jeudi	12 h 30 à 15 h 30	ROSEMÈRE	56 \$ + matériel

Aquarelle Débutant – bloc 2	Aucun	7 février (4 semaines)	Jeudi	12 h 30 à 15 h 30	ROSEMÈRE	56 \$ + matériel
Aquarelle Débutant – bloc 3	Aucun	14 mars (4 semaines)	Jeudi	12 h 30 à 15 h 30	ROSEMÈRE	56 \$ + matériel
Aquarelle Intermédiaire – bloc 1	Avoir déjà fait de l'aquarelle	8 janvier (4 semaines)	Mardi	12 h 30 à 15 h 30	ROSEMÈRE	56 \$ + matériel
Aquarelle Intermédiaire – bloc 2	Avoir déjà fait de l'aquarelle	5 février (4 semaines)	Mardi	12 h 30 à 15 h 30	ROSEMÈRE	56 \$ + matériel
Aquarelle Intermédiaire – bloc 3	Avoir déjà fait de l'aquarelle	12 mars (4 semaines)	Mardi	12 h 30 à 15 h 30	ROSEMÈRE	56 \$ + matériel
Aquarelle Débutant - Intermédiaire	Aucun	21 janvier (16 semaines) Relâche : 22 avril	Lundi	18 h 15 à 21 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	207 \$ et ± 100 \$ de matériel
Ateliers de fabrication de produits naturels	Aucun	18 janvier (5 semaines)	Vendredi	9 h à 11 h 30	BOIS-DES-FILION	72 \$
Bière de Micro-brasserie (La) (NOUVEAU) Tous	Aucun	16 avril (1 soirée)	Mardi	19 h à 21 h 30	BLAINVILLE	65 \$
Cardio 50 + Tous	Aucun	14 janvier (12 ou 18 semaines)	Lundi	9 h 15 à 10 h 15	BOIS-DES-FILION	90 \$ ou 135 \$
Cardio danse 50+ Tous	Aucun	16 janvier (12 ou 18 semaines)	Mercredi	13 h à 14 h	BOIS-DES-FILION	90 \$ ou 135 \$
Cardio Musculation Tous	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Lundi	17 h 30 à 18 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$
Cardio-raquette Tous	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h 15 à 20 h 15	LORRAINE	105 \$
Circuit Nature 50 +	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Lundi	9 h 30 à 10 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$
Circuit Nature 50 +	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Mercredi	9 h 30 à 10 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$
Danse country en ligne Tous	Aucun	14 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h 15 à 20 h 30	BOISBRIAND	65 \$
Danse country partenaire Débutant	Aucun	15 janvier (12 ou 15 semaines)	Mardi	19 h à 20 h 15	BOIS-DES-FILION	65 \$ ou 85 \$
Danse country partenaire Intermédiaire	Avoir suivi débutant	15 janvier (12 ou 15 semaines)	Mardi	19 h 30 à 20 h 45	BOIS-DES-FILION	65 \$ ou 85 \$

Danse country Débutant	Aucun	14 janvier (12 ou 15 semaines)	Lundi	19 h à 20 h 15	BOIS-DES-FILION	65 \$ ou 85 \$
Danse country Débutant	Aucun	16 janvier (12 semaines)	Mercredi	19 h à 20 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	65 \$
Danse country Intermédiaire	Avoir suivi débutant	14 janvier (12 ou 15 semaines)	Lundi	19 h 30 à 20 h 45	BOIS-DES-FILION	65 \$ ou 85 \$
Danse country Intermédiaire	Débutant	16 janvier (12 semaines)	Mercredi	20 h 15 à 21 h 15	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	65 \$
Danse latines et modernes en couple (Rumba, Cha-cha-cha, Bachata et Samba)	Aucun	24 janvier (12 semaines)	Jeudi	19 h à 21 h	BLAINVILLE	110 \$ par personne
Dentelle aux fuseaux Tous	Aucun	21 janvier (16 semaines) Relâche : 22 avril	Lundi	9 h à 11 h	SAINTE-THÉRÈSE	247 \$ + 110 \$ de matériel
Dentelle aux fuseaux Tous	Aucun	22 janvier (16 semaines)	Mardi	9 h à 11 h	SAINTE-THÉRÈSE	247 \$ + 110 \$ de matériel
Dessin Général Débutant	Aucun	23 janvier (16 semaines)	Mercredi	18 h 15 à 21 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ + 100 \$ de matériel
Dessin Général Débutant et Intermédiaire	Aucun	23 janvier (16 semaines)	Mercredi	9 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ + 100 \$ de matériel
Dessin Modèle vivant nu et habillé Intermédiaire Avancé	Posséder une base en dessin et passer un test d'aptitude au 1 ^{er} cours	24 janvier (16 semaines)	Jeudi	9 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	334 \$ + 100 \$ de matériel
Dessin Modèle vivant nu et habillé Intermédiaire Avancé	Posséder une base en dessin et passer un test d'aptitude au 1 ^{er} cours	26 janvier (16 semaines) Relâche : 20 avril	Samedi	9 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	334 \$ + 100 \$ de matériel
Dessin Portrait Débutant et Intermédiaire	Aucun	25 janvier (16 semaines) Relâche : 19 avril	Vendredi	9 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ + 100 \$ de matériel
Djembé Tous	Avoir son propre djembé	7 janvier (10 semaines)	Lundi	18 h 30 à 20 h	ROSEMÈRE	61 \$
Espagnol Débutant	Aucun	24 janvier (10 semaines)	Jeudi	19 h à 21 h	LORRAINE	120 \$ + matériel
Espagnol Débutant	Aucun	23 janvier (10 semaines)	Mercredi	12 h 30 à 14 h 30	LORRAINE	120 \$ + matériel
Espagnol Intermédiaire	Aucun	23 janvier (10 semaines)	Mercredi	9 h 30 à 11 h 30	LORRAINE	120 \$ + matériel

Espagnol Intermédiaire	Débutant	22 janvier (10 semaines)	Mardi	19 h à 21 h	LORRAINE	120 \$ + matériel
Espagnol Débutant Niveau 1	Aucun	24 janvier (10 semaines)	Jeudi	19 h à 21 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	125 \$
Espagnol Débutant 1	Aucun	24 janvier (16 semaines)	Jeudi	13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	214 \$ + 30 \$ comptant pour le manuel au professeur
Espagnol Débutant Niveau 2	Niveau 1	21 janvier (10 semaines)	Lundi	19 h à 21 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	125 \$
Espagnol Débutant 2	Débutant 1 ou équivalent	24 janvier (16 semaines)	Jeudi	19 h 15 à 21 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	214 \$ + 30 \$ comptant pour le manuel au professeur (pour ceux qui n'ont pas suivi débutant 1)
Espagnol Débutant 3	Débutant 2 ou équivalent	24 janvier (16 semaines)	Jeudi	9 h 30 à 11 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	214 \$ + 30 \$ comptant pour le manuel au professeur
Espagnol Débutant 3 – Pratique Orale	Débutant 2 ou équivalent	22 janvier (16 semaines)	Mardi	9 h 30 à 11 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	214 \$ + 20 \$ comptant pour le manuel au professeur
Espagnol Club de conversation débutant Tout le monde parle espagnol! « Todo El Mundo Habla Español »	Débutant 1 ou équivalent	23 janvier (16 semaines)	Mercredi	9 h 30 à 11 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	214 \$ + 20 \$ comptant pour le manuel au professeur
Espagnol Club « Vamonos De Viaje » On part en voyage!	Aucun	25 janvier (16 semaines) Relâche : 19 avril	Vendredi	9 h 30 à 11 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	214 \$ + 20 \$ comptant pour le manuel au professeur
Espagnol Avancé	Intermédiaire 2 ou équivalent	22 janvier (16 semaines)	Mardi	13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	214 \$ + 30 \$ comptant pour le manuel au professeur (pour ceux qui n'ont pas suivi le cours intermédiaire 2)
Essentrics en douceur Tous	Aucun	23 janvier (10 semaines)	Mercredi	9 h 30 à 10 h 45	BOIS-DES-FILION	80 \$
Essentrics Tous	Aucun	21 janvier (12 semaine)	Lundi	18 h 45 à 19 h 45	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$
Évolution PiYo Tous	Aucun	17 janvier (12 ou 18 semaines)	Jeudi	20 h à 21 h	BOIS-DES-FILION	90 \$ ou 135 \$
Exercice douleur chronique Tous	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Mardi	8 h à 9 h	SAINTE-THÉRÈSE	110 \$
Français Débutant 2	Débutant 1 ou équivalent	22 janvier (16 semaines)	Mardi	16 h 30 à 18 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	214 \$ + 20 \$ comptant pour le manuel au professeur

Français Conversation 1	Commencent à s'exprimer en français	22 janvier (16 semaines)	Mardi	19 h 15 à 21 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	214 \$ + 20 \$ comptant pour le manuel au professeur
Guitare (cours particuliers) Débutant Intermédiaire Avancé	Aucun	à partir du 5 janvier	Samedi et dimanche	Selon l'horaire du professeur, entre 9 h et 17 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	Coût à déterminer avec le professeur
Initiation au traitement de photo (NOUVEAU) Tous	Avoir un ordinateur portable récent (4 ans et moins) et avoir les connaissances de bases pour utiliser un ordinateur.	21 janvier (10 semaines)	Lundi	19 h à 21 h 45	BLAINVILLE	290 \$
Italien Débutant 2	Débutant 1 ou équivalent	21 janvier (16 semaines) Relâche : 22 avril	Lundi	19 h 15 à 21 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	214 \$ + 20 \$ comptant pour le manuel au professeur
Italien Débutant 1	Aucun	24 janvier (16 semaines)	Jeudi	19 h 15 à 21 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	214 \$ + 20 \$ comptant pour le manuel au professeur
Kangoo jump Tous	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Mardi	19 h à 20 h	LORRAINE	120 \$ - Ceux qui possèdent des bottes obtiendront un rabais de 24 \$ sur leur inscription en se présentant au comptoir du Service des loisirs et de la culture.
Méditation Tous	Aucun	25 janvier (12 semaines)	Vendredi	18 h à 19 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	110 \$
Méditation autoguérison 50 +	Aucun	26 janvier (12 semaines)	Samedi	13 h à 14 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	110 \$
Mise en forme sur chaise et méditation autoguérison 50 +	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Mercredi	14 h 30 à 16 h	SAINTE-THÉRÈSE	110 \$
MLC – méthode de libération des cuirasses Tous	Aucun	17 janvier (10 ou 12 semaines)	Jeudi	10 h à 11 h 30	BOIS-DES-FILION	90 \$ ou 110 \$
Multidanse Tous	Aucun	24 janvier (12 semaines)	Jeudi	11 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$
Musculation sur planche (Freestyler) Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Mercredi	18 h 15 à 19 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$
Peinture Acrylique et huile Débutant – Intermédiaire	Aucun	21 janvier (16 semaines) Relâche : 22 avril	Lundi	9 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	207 \$ + 100 \$± de matériel

Peinture à l'huile Avancé	Avoir suivi le cours débutant et intermédiaire avec notre professeur	14 janvier (12 ou 18 semaines)	Lundi	18 h 30 à 21 h	BOIS-DES-FILION	160 \$ ou 240 \$ matériel non compris
Peinture à l'huile Niveau 1	0 à 4 ans d'expérience continue	7 janvier (12 semaines)	Lundi	9 h à 11 h 30	ROSEMÈRE	154 \$ plus matériel
Peinture à l'huile Niveau 2	5 à 8 ans d'expérience continue	7 janvier (12 semaines)	Lundi	13 h à 15 h 30	ROSEMÈRE	154 \$ plus matériel
Peinture à l'huile Niveau 3	9 à 12 ans d'expérience continue	9 janvier (12 semaines)	Mercredi	13 h à 15 h 30	ROSEMÈRE	154 \$ plus matériel
Peinture à l'huile Niveau 3	9 à 12 ans d'expérience continue	10 janvier (12 semaines)	Jeudi	9 h à 11 h 30	ROSEMÈRE	154 \$ plus matériel
Peinture à l'huile Niveau 4	Plus de 12 ans d'expérience	8 janvier (12 semaines)	Mardi	9 h à 11 h 30	ROSEMÈRE	154 \$ plus matériel
Peinture Huile et acrylique Tous	Aucun	23 janvier (10 semaines)	Mercredi	19 h à 21 h 30	BLAINVILLE	105 \$
Pilates Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Mercredi	17 h 10 à 18 h 10	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$
Qi-Gong Tous niveaux	Aucun	24 janvier (12 semaines)	Jeudi	10 h 45 à 12 h	LORRAINE	100 \$
Scrapbooking (Ateliers) Intermédiaire	Aucun	6 février (10 semaines)	Mercredi	18 h 30 à 21 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	75 \$ + matériel
STRONG (HIIT - entraînement haute intensité par intervalles)	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Mercredi	19 h à 20 h	LORRAINE	100 \$
Tai-chi Taoïsme Tous	Aucun	15 janvier (10 ou 12 semaines)	Mardi	10 h à 11 h	BOIS-DES-FILION	70 \$ ou 85 \$
Terre cuite Tous	Aucun	28 janvier (9 semaines)	Lundi	13 h 30 à 16 h	BLAINVILLE	130 \$
Théâtre avancé	Professeur Roc Lafortune (Les Boys, Pays-d'en-Haut)	16 janvier (10 semaines)	Mercredi	18 h 30 à 21 h	ROSEMÈRE	285 \$
Théâtre Débutant	Professeur Roc Lafortune (Les Boys, Pays-d'en-Haut)	15 janvier (10 semaines)	Mardi	18 h 30 à 21 h	ROSEMÈRE	285 \$
Théâtre Intermédiaire	Professeur Roc Lafortune (Les Boys, Pays-d'en-Haut)	17 janvier (10 semaines)	Jeudi	18 h 30 à 21 h	ROSEMÈRE	285 \$
Tricot Tous	Aucun	21 janvier (20 semaines) Relâche : 22 avril	Lundi	13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	175 \$

Tricot Tous	Aucun	21 janvier (20 semaines) Relâche : 22 avril	Lundi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	175 \$
Tricot Tous	Aucun	22 janvier (20 semaines)	Mardi	13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	175 \$
Tricot Tous	Aucun	23 janvier (20 semaines)	Mercredi	13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	175 \$
Tricot Tous	Aucun	23 janvier (20 semaines)	Mercredi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	175\$
Tricot Tous	Aucun	24 janvier (20 semaines)	Jeudi	13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	175 \$
VINS: L'élaboration du vin (NOUVEAU) Tous	Aucun	5 février (1 soirée)	Mardi	19 h à 21 h 30	BLAINVILLE	70 \$
VINS : L'art de la dégustation Tous	Aucun	19 mars (1 soirée)	Mardi	19 h à 21 h 30	BLAINVILLE	70 \$
Tendances vin (NOUVEAU) Tous	Aucun	7 mai (1 soirée)	Mardi	19 h à 21 h 30	BLAINVILLE	70 \$
VINS: Les techniques d'accord mets - vins Tous	Aucun	21 mai (1 soirée)	Mardi	19 h à 21 h 30	BLAINVILLE	70 \$
Vitrail Tous	Aucun	10 janvier (12 semaines)	Jeudi	19 h à 22 h	ROSEMÈRE	183 \$ + matériel
Yoga 50	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Lundi	14 h à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	110 \$
Yoga 50	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Mardi	15 h à 16 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	110 \$
Yoga coréen Tous	Aucun	14 janvier (12 ou 15 semaines)	Lundi	19 h à 20 h 30	BOIS-DES-FILION	95 \$ ou 120 \$
Yoga dynamique Tous niveaux	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Mardi	18 h 15 à 19 h 30	LORRAINE	100 \$
Yoga étirement Tous niveaux	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Lundi	8 h 45 à 10 h	LORRAINE	100 \$
Yoga étirement Tous niveaux	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h 45 à 21 h	LORRAINE	100 \$

Yoga étirement Tous niveaux	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Mardi	19 h 45 à 21 h	LORRAINE	100 \$
Yoga extra détente Tous	Aucun	17 janvier (12 ou 15 semaines)	Jeudi	19 h 45 à 21 h	BOIS-DES-FILION	95 \$ ou 120 \$
Yoga fondation et vitalité Tous	Aucun	17 janvier (12 ou 15 semaines)	Jeudi	18 h 15 à 19 h 30	BOIS-DES-FILION	95 \$ ou 120 \$
Yoga hatha fondation Tous niveaux	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Mercredi	10 h 45 à 12 h	LORRAINE	100 \$
Yoga Hatha Tous	Aucun	15 janvier (12 semaines)	Mardi	13 h 30 à 14 h 45	BOISBRIAND	95 \$
Yoga Hatha Tous	Aucun	16 janvier (12 semaines)	Mercredi	19 h à 20 h 15	BOISBRIAND	95 \$
Yoga Hatha	Aucun	16 janvier (12 ou 15 semaines)	Mercredi	9 h à 10 h 15	BOIS-DES-FILION	95 \$ ou 120 \$
Yoga Hatha Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Mercredi	19 h 30 à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	110 \$
Yoga Hatha Tous	Aucun	25 janvier (12 semaines)	Vendredi	16 h à 17 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	110 \$
Yoga vitalité Tous niveaux	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Lundi	10 h 15 à 11 h 30	LORRAINE	100 \$
Yoga vitalité Tous niveaux	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Lundi	18 h 15 à 19 h 30	LORRAINE	100 \$
Zumba Tous	Aucun	17 janvier (12 ou 18 semaines)	Jeudi	18 h 45 à 19 h 45	BOIS-DES-FILION	90 \$ ou 135 \$
Zumba fitness Tous	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Mardi	19 h à 20 h	LORRAINE	100 \$
Zumba fitness Tous	Aucun	24 janvier (12 semaines)	Jeudi	19 h 35 à 20 h 35	LORRAINE	100 \$