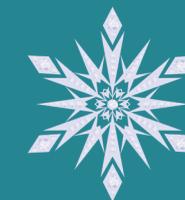


# PROGRAMMATION

# HIVER 2022



## ADULTES

## &

## 50 ANS ET +

## VILLE DE BOISBRIAND



### **ATTENTION**

Le **passport vaccinal sera obligatoire** pour participer à toutes les activités du Service des loisirs de la Ville de Boisbriand, et ce, pour les personnes âgées de 13 ans et plus. Vous devrez présenter votre preuve de vaccination accompagnée d'une pièce d'identité avec photo avant chaque début d'activités. Sans cette preuve, l'accès à l'activité vous sera refusé, et ce, sans remboursement.

# HIVER 2022 | Ville de Boisbriand



## INSCRIPTION

**RÉSIDENT:** En ligne avec  
**Microsoft Edge ou Google Chrome**  
**10 février 2022, à 9 h**  
**\*\*La carte-loisirs doit être valide\*\***

**NON-RÉSIDENT :** En personne ou au téléphone  
**11 février 2022, à 9 h**

## CONTINGEMENTEMENT

La Ville de Boisbriand se réserve le droit de contingenter ou d'annuler certaines activités si le nombre requis de jeunes n'est pas atteint.

## POUR INFORMATION

 **450 437-2727**

 **[inscription@ville.boisbriand.qc.ca](mailto:inscription@ville.boisbriand.qc.ca)**

L'inscription en ligne vous permet de consulter en direct le programme des activités, de vérifier les places disponibles, de procéder à l'inscription et d'obtenir sur-le-champ une confirmation que vous devez imprimer. **Aucun** reçu ne sera transmis par le Service des loisirs.

La carte-loisirs est **obligatoire**. Assurez-vous qu'elle soit **valide** au moment de l'inscription. Tous les renseignements concernant la carte-loisirs, le compte d'accès personnel et l'inscription sont disponibles sur la page d'accueil de la Ville de Boisbriand, dans la rubrique « *Services en ligne* ». Sélectionnez l'onglet « *Inscription aux activités de loisirs* », puis cliquez sur **Procédure d'inscription** ou communiquez avec le Service des loisirs.

**Si vous n'avez pas accès à Internet**, des postes publics sont accessibles à la bibliothèque durant les heures d'ouverture. En cas de besoin, il vous sera possible d'être assisté par le personnel présent.

# MODALITÉS DE PAIEMENT



## PAIEMENT



**299 \$ et moins**

Le montant doit être acquitté à l'achat.

**300 \$ et plus**

Une modalité de paiement pourra être proposée.

Note : 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.

## DEMANDE D'ANNULATION ET REMBOURSEMENT

Toute demande d'annulation et/ou de changement devra être faite par écrit et acheminée au Service des loisirs par courriel à [inscription@ville.boisbriand.qc.ca](mailto:inscription@ville.boisbriand.qc.ca) ou déposée au Service des loisirs à l'hôtel de ville, et ce **avant les cinq (5) jours ouvrables précédant le début de l'activité.**

\*Un frais de 12 \$ sera encouru pour un remboursement par chèque.\*

### REMBOURSEMENT POSSIBLE :

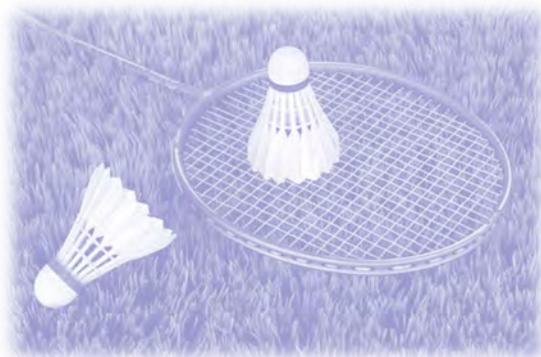
- ◇ Avant les cinq (5) jours ouvrables précédant le début de l'activité : 80 % du montant total sera remboursé;
- ◇ Après le début de l'activité, pour raison médicale seulement avec présentation d'un billet du médecin (remboursement fait au prorata des semaines non consommées);
- ◇ Aucun remboursement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

## À NOTER

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);
- ◇ 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.





# ACTIVITÉS ADULTES



HIVER 2022



# ACTIVITÉS ADULTES

HIVER  
2022

Activités	Âge	Heures	Coûts	Jours	Dates	Relâches	Lieux	Nb semaines	Remarques
<b>AÉROBIE ZUMBA</b>	15 ans et +	18 h 15 à 19 h 15	<b>Résident :</b> 75 \$ – 1 x semaine 130 \$ – 2 x semaine 30 \$ (15-17 ans) <b>Non-résident :</b> 105 \$ – 1 x semaine 190 \$ – 2 x semaine	Lundi et/ou mercredi	<b>Lundi :</b> 21 février au 23 mai 2022 <b>Mercredi :</b> 23 février au 18 mai 2022	28 février 2022 2 mars 2022 18 avril 2022	Centre Récréatif (anciennement l' @dobase)	Lundi : 12 Mercredi : 12	Entraînement cardiovasculaire qui fusionne plusieurs styles de rythmes latins. <b>Matériel nécessaire :</b> bouteille d'eau <b>Professeur :</b> Vicky Desrosiers
<b>POWERCROSS</b>	15 ans et +	19 h 30 à 20 h 30	<b>Résident :</b> 70 \$ – 1 x semaine 120 \$ – 2 x semaine 30 \$ – (15-17 ans) <b>Non-résident :</b> 100 \$ – 1 x semaine 180 \$ – 2 x semaine	Mardi et/ou jeudi	<b>Mardi :</b> 22 février au 17 mai 2022 <b>Jeudi :</b> 24 février au 19 mai 2022	1 <sup>er</sup> mars 2022 3 mars 2022	École Gabrielle-Roy	Mardi : 12 Jeudi : 12	Ce cours varié permet aux participants d'améliorer grandement leur forme physique et mentale. À chaque cours, 10 ateliers de 1 minute vous seront proposés que vous répérez à trois reprises en plus d'un échauffement et d'un étirement. <b>Matériel nécessaire :</b> bouteille d'eau <b>Professeur :</b> Chantal Vaillancourt
<b>CARDIO- STRETCHING</b>	18 ans et +	19 h 15 à 20 h 15	<b>Résident :</b> 75 \$ – 1 x semaine 130 \$ – 2 x semaine 30 \$ (15-17 ans) <b>Non-résident :</b> 105 \$ – 1 x semaine 190 \$ – 2 x semaine	Lundi et/ou mercredi	<b>Lundi :</b> 21 février au 23 mai 2022 <b>Mercredi :</b> 23 février au 18 mai 2022	28 février 2022 2 mars 2022 18 avril 2022	Centre Récréatif (anciennement l' @dobase)	Lundi : 12 Mercredi : 12	Entraînement qui vous permettra d'améliorer votre endurance cardiovasculaire ainsi que votre flexibilité. Suite à un entraînement dynamique adapté à chacun, suivra une période de renforcement des abdominaux et des étirements complets au sol. Une évaluation clôtura le cours. <b>Matériel nécessaire :</b> bouteille d'eau et tapis de yoga   <b>Professeur :</b> Vicky Desrosiers
<b>PICKLEBALL LIBRE</b>	15 ans et +	<b>Dimanche :</b> 9 h 30 à 11 h 30 <b>Jeudi :</b> 18 h 30 à 20 h 30	<b>Résident :</b> 40 \$ – 1 x semaine 70 \$ – 2 x semaine 30 \$ (15-17 ans) <b>Non-résident :</b> 105 \$ – 1 x semaine 190 \$ – 2 x semaine 55 \$ (15-17 ans)	Dimanche et/ou jeudi	<b>Dimanche :</b> 7 février au 17 mai 2022 <b>Jeudi :</b> 18 février au 19 mai 2022	7 février 2022 17 mai 2022 18 février 2022	École du Centre	Dimanche : 12 Jeudi : 12	Rotation des participants. *Important : une carte prépayée n'est pas acceptée pour cette activité. <b>inscription obligatoire.</b> <b>Matériel nécessaire :</b> bouteille d'eau—raquette et balles

# ACTIVITÉS ADULTES

HIVER  
2022

Activités	Âge	Heures	Coûts	Jours	Dates	Relâches	Lieux	Remarques
<b>BADMINTON LIBRE</b> (Location)	18 ans et +	20 h à 21 h 21 h à 22 h	<b>Résident :</b> 85 \$ / terrain <b>Non-résident :</b> 115 \$ / terrain	Mardi	15 février au 10 mai 2022	1 <sup>er</sup> mars 2022	École Jean-Jacques-Rousseau (gymnase simple)	 <p>Réservation d'un seul terrain. Vérification hebdomadaire de la présence des participants et validation de la carte-loisirs. Un montant de 4 \$ sera perçu par participant n'ayant pas de carte-loisirs valide pour chaque période. <b>Ce montant sera payable par carte prépayée uniquement</b> (à se procurer au Service des loisirs situé à l'hôtel de ville). Seuls les enfants de 15 ans et plus seront admis.</p>
<b>BADMINTON LIBRE</b> (Location)		20 h à 21 h <del>21 h à 22 h</del> <b>ANNULÉ</b>		Jeu	17 février au 12 mai 2022	3 mars 2022	École Jean-Jacques-Rousseau (gymnase double)	
<b>BADMINTON LIBRE</b> (Location)		19 h 30 à 20 h 30 20 h 30 à 21 h 30		Vendredi	18 février au 20 mai 2022	4 mars 2022 15 avril 2022	École du Mai (gymnase simple)	

# ACTIVITÉS ADULTES

HIVER  
2022

Activités	Âge	Heures	Coûts	Jours	Dates	Relâches	Lieux	Nb semaines	Remarques
<b>DANSE COUNTRY EN LIGNE</b>	18 ans et +	19 h à 20 h 15	<b>Résident :</b> 55 \$ <b>Non-résident :</b> 85 \$	Lundi	7 mars au 2 mai 2022	18 avril 2022	Maison du Citoyen	8	<b>Initiation</b> Cours d'initiation à la danse country en ligne. <b>Matériel nécessaire :</b> bouteille d'eau <b>Professeur :</b> Jean-Sébastien St-Aubin
<b>DANSE COUNTRY EN LIGNE</b>	18 ans et +	20 h 15 à 21 h 30	<b>Résident :</b> 55 \$ <b>Non-résident :</b> 85 \$	Lundi	7 mars au 2 mai 2022	18 avril 2022	Maison du Citoyen	8	<b>Débutant – Intermédiaire</b> <b>Matériel nécessaire :</b> bouteille d'eau <b>Professeur :</b> Jean-Sébastien St-Aubin
<b>YOGA POUR TOUS</b>	18 ans et +	19 h 30 à 20 h 45	<b>Résident :</b> 100 \$ <b>Non-résident :</b> 130 \$	Mardi	8 mars au 24 mai 2022	1 <sup>er</sup> mars 2022	Centre Culturel	12	Le yoga propose des moyens pour améliorer ou conserver la santé sur tous les plans. Postures, exercices de respiration, relaxation et méditation seront enseignés. <b>Matériel nécessaire :</b> tapis de yoga
<b>YOGA HATHA FLOW</b>	18 ans et +	19 h 15 à 20 h 30	<b>Résident :</b> 100 \$ <b>Non-résident :</b> 130 \$	Mercredi	23 février au 18 mai 2022	2 mars 2022	Maison du Citoyen	12	Le hatha flow est un juste milieu entre le hatha et le vinyasa. Plus doux que ce dernier, mais beaucoup plus fluide que le hatha. <b>Matériel nécessaire :</b> tapis de yoga

# ACTIVITÉS ADULTES

HIVER  
2022

Activités	Âge	Heures	Coûts	Jours	Dates	Relâches	Lieux	Nb semaines	Remarques
<b>YOGA FLOW DOUX</b>	18 ans et +	13 h 30 à 14 h 45	<b>Résident :</b> 100 \$ <b>Non-résident :</b> 130 \$	Mardi	22 février au 17 mai 2022	1 mars 2022	Centre Culturel	12	Une séquence de yoga doux qui apporte équilibre et profondeur à votre pratique. <b>Matériel nécessaire :</b> tapis de yoga
<b>ACCÈS PILATES</b>	18 ans et +	13 h à 14 h	<b>Résident :</b> 100 \$ <b>Non-résident :</b> 130 \$	Lundi	21 février au 23 mai 2022	28 février 2022 18 avril 2022	Centre Culturel	12	Une série d'exercices qui renforcent les abdominaux, le dos, les jambes et les bras, en portant une attention particulière au rythme des respirations. <b>Matériel nécessaire :</b> tapis de yoga
<b>INITIATION AUX DANSES LATINES</b>	15 ans et +	19 h 45 à 20 h 45	<b>Résident :</b> 100 \$ <b>Non-résident :</b> 130 \$	Jeu	24 février au 14 mars 2022	1 mars 2022	Centre Culturel	7	plusieurs styles de danses latines à travers les semaines : salsa, merengue, bachata, reggaeton, hip-hop, rumba, mambo, cha-cha-cha, kizomba. <b>Matériel nécessaire :</b> inscription en <u>duo</u> obligatoire pour suivre le cours.

**ANNULÉ**

# ACTIVITÉS ADULTES

HIVER  
2022

Activités	Âge	Heures	Coûts	Jours	Dates	Lieux	Nb semaines	Remarques
<b>COURS DE PEINTURE ET DE CRÉATIVITÉ</b>	18 ans et +	9 h 30 à 12 h 30	Résident : Non-résident :		26 jan 6 m	Centre communautaire		Faire voyager l'œil dans une toile (composition). Peinture acrylique (huile acceptée pour les non-débutants). Les cours de LiliFlore sont axés sur la découverte de votre style au travers l'exploration de différentes techniques de peinture ainsi que par l'appropriation de votre propre créativité. Les débutants sont les bienvenus.
<b>CLUB D'ARTISANAT</b>	18 ans et +	13 h à 15 h 30	Résident : Gratuit Non-résident : 30 \$ (18 ans et +) 25 \$ (60 ans et +)	Mardi	22 février au 17 mai 2022 (relâche 1 mars 2022)	Centre Récréatif (anciennement l'@dobase)	12	Venez partager vos expériences et vos réalisations tout en créant avec des résidents tout aussi motivés et passionnés de tricot, de crochet, de bijoux, de couture et plus encore.
<b>CONFÉRENCE</b> LA PHOTO CRÉATIVE AVEC VOTRE CELLULAIRE <u>NIVEAU 1</u>	15 ans et +	19 h à 20 h 30	Résident : Non-résident :		22	Centre communautaire		Dans cette conférence, vous irez beaucoup plus loin que la simple manipulation de l'appareil. Vous constaterez, par la pratique, que votre téléphone est un outil extraordinaire pour développer votre créativité et votre regard sur le monde.
<b>CONFÉRENCE</b> LA PHOTO CRÉATIVE AVEC VOTRE CELLULAIRE <u>NIVEAU 2</u>	15 ans et +	19 h à 20 h 30	Résident : Non-résident :		22	Centre communautaire		À l'aide de démonstrations en direct et de présentations multimédias, vous apprendrez à finaliser votre travail de prise de vue en explorant de nouvelles techniques visuelles disponibles gratuitement. Vous verrez l'importance des règles de composition pour transmettre un message puissant et intéressant dans vos photos.

# ACTIVITÉS ADULTES

HIVER  
2022

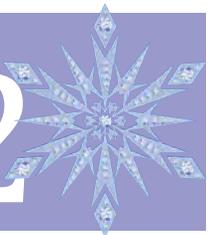
Activités	Âge	Heures	Coûts	Jours	Dates	Lieux	Relâches	Nb semaines	Remarques
<b>DESSIN</b> <b>TECHNIQUES SUR LE</b> <b>PORTRAIT</b>	18 ans et +	19 h à 21 h	<b>Résident :</b> 60 \$ <b>Non-résident :</b> 75 \$	Lundi	7 mars 2022 21 mars 2022 28 mars 2022	Centre Récréatif (anciennement l'@dobase)	-	4	Pour tous les niveaux. <b>Matériel nécessaire</b> : la liste de matériel sera envoyée aux participants par courriel
<b>STRETCHING</b> <b>TONUS</b>	18 ans et +	19 h 30 à 20 h 30	<b>Résident :</b> 100 \$ <b>Non-résident :</b> 130 \$	Lundi	21 février au 23 mai 2022	Centre Récréatif (anciennement l'@dobase)	28 février 2022 18 avril 2022	12	S'adresse à tous ceux qui désirent libérer les tensions, les raideurs et le stress du quotidien en profondeur. <b>Matériel nécessaire</b> : tapis de yoga <b>Professeur</b> : Christine



# ACTIVITÉS 50 ANS ET PLUS



HIVER 2022



# ACTIVITÉS 50 ANS ET +

HIVER  
2022

Activités	Heures	Coûts	Jours	Dates	Relâches	Lieux	Nb semaines	Remarques
<b>MISE EN FORME 50 ANS ET PLUS</b>	9 h à 10 h	<b>Résident :</b> 105 \$ – 1 x semaine 180 \$ – 2 x semaine 260 \$ – 3 x semaine  <b>Non-résident :</b> 135 \$ 1 x semaine 240 \$ – 2 x semaine 350 \$ – 3 x semaine	Lundi et/ou mercredi et/ou vendredi	<b>Lundi :</b> 21 février au 23 mai 2022 <b>Mercredi :</b> 23 février au 18 mai 2022 <b>Vendredi :</b> 25 février au 20 mai 2022	28 février 2022 2 mars 2022 4 mars 2022 15 avril 2022 18 avril 2022	Centre Récréatif (anciennement l'@dobase)	Lundi : 12 Mercredi : 12 Vendredi : 12	Dispensé par un kinésologue, 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'aérobic et d'étirements.  <b>Matériel nécessaire :</b> bouteille d'eau  <b>Professeur :</b> Mary-Lou Latour
<b>STRETCHING TONUS</b>	10 h à 11 h	<b>Résident :</b> 100 \$  <b>Non-résident :</b> 130 \$	Jeudi	24 février au 19 mai 2022	3 mars 2022	Centre Récréatif (anciennement l'@dobase)	12	Les cours collectifs de stretching regroupent de nombreuses méthodes d'étirements musculaires et aident à la décompression articulaire.  <b>Matériel nécessaire :</b> bouteille d'eau et tapis de yoga
<b>CARDIO</b>	9 h à 10 h	<b>Résident :</b> 100 \$  <b>Non-résident :</b> 130 \$					12	Cours de mise en forme vous permettant d'améliorer votre condition physique grâce à des exercices de renforcement musculaires.  <b>Matériel nécessaire :</b> bouteille d'eau  <b>Professeur :</b> Vicky Desrosiers

ANNULÉ

# ACTIVITÉS 50 ANS ET +

HIVER  
2022

Activités	Heures	Coûts	Jours	Dates	Relâches	Lieux	Nb semaines	Remarques
<b>DANSE EN LIGNE</b>	13 h 30 à 15 h 30	<b>Résident :</b> 85 \$ <b>Non-résident :</b> 115 \$	Lundi	7 mars au 30 mai 2022	18 avril 2022 23 mai 2022	Centre Communautaire	10	<b>Débutant</b> Apprentissage de mouvements et de chorégraphies au rythme d'une musique entraînante. S'adresse à tous, peu importe l'âge ou la condition physique. <b>Matériel nécessaire :</b> bouteille d'eau <b>Professeur :</b> Linda Paquin
<b>DANSE EN LIGNE</b>	13 h 30 à 15 h 30	<b>Résident :</b> 85 \$ <b>Non-résident :</b> 115 \$	Mercredi	23 février au 4 mai 2022	2 mars 2022	Centre Communautaire	10	<b>Intermédiaire</b> Apprentissage de mouvements et de chorégraphies au rythme d'une musique entraînante. S'adresse à tous, peu importe l'âge ou la condition physique. <b>Matériel nécessaire :</b> bouteille d'eau <b>Professeur :</b> Linda Paquin
<b>SLOW MOVE FITNESS</b>	10 h 15 à 11 h 15	<b>Résident :</b> 100 \$ <b>Non-résident :</b> 130 \$	Mardi	22 février au 17 mai 2022	1 mars 2022	Centre Récréatif (anciennement l'@dobase)	12	Un entraînement novateur tout en lenteur composé de séquences fluides d'exercices fonctionnels qui allient force et mobilité. Jamais vos muscles profonds n'auront travaillé aussi intensément dans une atmosphère de détente et de zénitude. <b>Matériel nécessaire :</b> bouteille d'eau <b>Professeur :</b> Vicky Desrosiers
<b>EXERCICES ET STRETCHING</b>	13 h 15 à 14 h 45	<b>Résident :</b> 80 \$ <b>Non-résident :</b> 110 \$	Mercredi	23 février au 18 mai 2022	2 mars 2022	Maison du Citoyen	12	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. <b>Matériel nécessaire :</b> bouteille d'eau <b>Professeur :</b> Kasandra Hamel

# ACTIVITÉS 50 ANS ET +

HIVER  
2022

Activités	Heures	Coût	Jour	Dates	Relâches	Lieu	Nb semaines	Remarques
<b>ESPAGNOL</b>	10 h à 12 h	<p>Résident : 125 \$</p>	Jeudi	27 mars au 21 mai 2022	-	Centre Récréatif (anciennement l'@dobase)	18	<p>Cours d'espagnol orientés sur la conversation pour vous amener à développer des compétences de communication dans les divers types d'interactions possibles en contexte de voyage.</p> <p><b>Matériel nécessaire</b> : chaque participant devra déboursier 15 \$ au premier cours pour obtenir le cahier d'exercice.</p>
<b>CLUB DE SCRABBLE ET ÉCHECS</b>	13 h à 15 h	<p><b>Résident</b> : Gratuit</p> <p><b>Non-résident</b> : 18 à 59 ans : 30 \$ 60 ans et + : 25 \$</p>	Mercredi	9 mars au 18 mai 2022	-	Centre Récréatif (anciennement l'@dobase)	18	<p>Vous avez 50 ans et plus, vous aimez jouer au Scrabble ou aux échecs...Nous sommes à la recherche de participants pour démarrer ces activités idéales pour socialiser, s'amuser, développer de nouvelles amitiés tout en travaillant vos méninges.</p>

# AGENDA EXTRA & ACTIVITÉS LIBRES

**NOUVEAUTÉ**

CONSULTEZ NOTRE **AGENDA EXTRA** POUR Y DÉCOUVRIR  
ENCORE PLUS D'ACTIVITÉS! VOUS Y TROUVEREZ DES  
ACTIVITÉS POUR DES PERSONNES DE TOUS LES ÂGES!

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

**H I V E R**

**2 0 2 2**

