

PROGRAMMATION À CONSERVER

**NOTE IMPORTANTE**

Prenez note que les renseignements du cahier loisirs sont sous réserve de modification. Il est donc important de consulter la plateforme d'inscription Sport-Plus pour valider les informations importantes des activités qui vous intéressent.



# CAHIER LOISIRS

AUTOMNE 2024

[mirabel.ca](https://mirabel.ca)



MIRABEL

LES ACTIVITÉS DE LA PROGRAMMATION DÉBUTERONT DÈS SEPTEMBRE.

## INSCRIPTION EN LIGNE AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS

Pour les résidents : du 26 août, 9 h, au 9 septembre, 16 h 30.

Pour les non-résidents\* : du 3 septembre, 9 h, au 9 septembre, 16 h 30.

Paiement par carte de crédit seulement

N.B. : Le coût d'inscription pour les non-résidents est le double du prix indiqué.

### POUR CONSULTER NOTRE PROGRAMMATION COMPLÈTE,

#### RENDEZ-VOUS SUR LE SITE WEB DE LA VILLE ET SUIVEZ LES ÉTAPES SUIVANTES :

1. Dans le menu de navigation du site Web, sélectionnez l'onglet **Services**, puis **Services en ligne** et cliquez sur l'onglet **Inscription aux loisirs**;
2. Dans le menu, cliquez sur **Inscription aux activités**;
3. Dans la liste déroulante **Programme**, sélectionnez **Programmation loisirs**;
4. Dans la liste déroulante **Niveau**, sélectionnez l'activité que vous désirez consulter et cliquez sur **Autres informations** afin que tous les détails relatifs à votre activité s'affichent (lieu, description, dates, groupe d'âge, prix, période, etc.).

Si vous éprouvez des difficultés, veuillez communiquer avec le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire au 450 475-8656 afin d'obtenir de l'aide.

### ACCOMPAGNATEUR D'UNE PERSONNE HANDICAPÉE



Pour l'accompagnateur d'une personne handicapée, la gratuité d'entrée à l'activité sera accordée en présentant la carte d'accompagnement loisirs (CAL).

Pour faire votre demande de carte d'accompagnement, rendez-vous sur le site Web à [carteloisir.ca](http://carteloisir.ca).

## TARIFICATION FAMILIALE

Le rabais familial s'adresse aux familles de deux enfants et plus habitant à la même adresse. Pour ces familles, des rabais de 40 % (2e enfant), 60 % (3e enfant) et 100 % (4e enfant et les suivants) seront appliqués sur les coûts d'inscription des enfants (du coût le plus élevé au plus bas) sauf si une quote-part est applicable (tennis extérieur seulement). Aucun rabais n'est applicable pour un même enfant étant inscrit à plusieurs activités.



**SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2024**

AU CENTRE CULTUREL  
DU COMPLEXE DU VAL D'ESPOIR  
DE 10 H À 14 H

**UN MONDE À DÉCOUVRIR!**

Venez visiter nos kiosques d'information afin d'en connaître plus sur les activités offertes dans notre programmation et par nos organismes. Démonstrations et séances d'essai gratuites seront au rendez-vous lors de cette journée.

## POLITIQUE DE REMBOURSEMENT ET MODIFICATION

Après la période d'inscription, la Ville de Mirabel accorde un remboursement et/ou accepte une modification à une inscription, au participant présentant une preuve jugée pertinente démontrant que la situation est hors de son contrôle tel que : déménagement, raison scolaire, etc. Dans ces cas-ci, des frais de gestion de 15 % seront retenus pour l'activité annulée et/ou modifiée à celui demandant le remboursement ou une modification, sauf s'il s'agit d'un service ayant été annulé par la Ville elle-même.

Sur présentation d'un rapport médical attestant l'incapacité du participant à poursuivre le cours, un remboursement au prorata pourra être effectué moyennant des frais de gestion de 5 \$ uniquement.



### AVEZ-VOUS VOTRE CARTE CITOYENNE?

La carte citoyenne mirabelloise est gratuite et obligatoire pour s'inscrire aux activités de la programmation loisirs.

Visitez ou créez votre dossier en ligne pour obtenir votre carte virtuelle, en vous rendant au [mirabel.ca/carte-citoyenne](http://mirabel.ca/carte-citoyenne). Pour obtenir votre carte physique, présentez-vous au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire.

Tél : 450 475-8656

Courriel : [loisirs@mirabel.ca](mailto:loisirs@mirabel.ca)

Adresse : 8515, rue Saint-Jacques

Les informations transmises dans ce guide sont sujettes à changement. Consultez régulièrement la plateforme Sport-Plus pour avoir l'information à jour.



## ARTS MARTIAUX

Vous voulez en apprendre davantage sur les techniques de combat et la maîtrise de soi ? Choisissez votre voie parmi notre sélection de cours.

### TYPES DE COURS :

- Aïkido
- Judo
- Karaté
- Kendo et iaïdo
- Taekwondo 

Coût : entre 75 et 255 \$



## ARTS VISUELS

Exprimez et développez vos talents artistiques à travers différents médiums.

### TYPES DE COURS :

- Art-zoo
- Bande dessinée Manga
- Brico en folie 
- Cours de dessin 
- Dessins animés 2D
- Ose te réaliser 
- Peinture à l'huile
- Photographie numérique

Coût : entre 40 et 250 \$

## ATELIER D'UN JOUR

Vous aimez découvrir et expérimenter différentes choses ? Vous souhaitez acquérir de nouvelles connaissances ? Nos ateliers d'un jour sauront répondre à vos besoins.

### TYPES DE COURS :

- Combo: Baume protecteur d'hiver et parfum solide
- Combo: Confection de Chandelle + Brume d'ambiance
- Combo: Savon adulte + Bombe de bain
- Combo: Savon + Bombe de bain (parent-enfant)
- Glue (parent/enfant)
- Lego Minecraft - Le Monde de Minecraft Dungeon - La Mine du Diamant 

Coût : entre 30 \$ et 110 \$

## BASKETBALL

Découvrez ce sport collectif et développez vos habiletés par des activités d'apprentissage ciblées. Dribblez, lancez, sautez et jouez, tout en apprenant les stratégies de base.

Coût : 100 \$

## DANSE

Découvrez ou améliorez vos pas de danse avec la pratique de cet art vivant accompagné de musique.

### TYPES DE COURS :

- Ballet polyvalent 
- Créative
- Contemporaine 
- Hip-Hop
- Latine en couple

Coût : entre 65 et 145 \$

## DÉCOUVERTE DES VINS

Participez à nos « Vindredis » et apprenez à déceler les couleurs et les notes du vin en plus de découvrir les principaux cépages. Ces cours vous mèneront à analyser les aspects visuels et olfactifs des vins.

### TYPES DE COURS :

- Initiation à la dégustation des vins
- Découverte des vins

Coût : 145 \$



## DÉVELOPPEMENT DE LA MOTRICITÉ PAR LE JEU

Développement de la coordination, l'équilibre, l'agilité et de toutes les habiletés préalables à la pratique sportive, dans le plaisir et le respect de la progression de chacun.

### TYPES DE COURS :

- 1, 2, 3 On bouge! 
- Super sportif.ve 
- Sportball
- La Bougeotte

Coût : 75 à 175 \$

Légende :  Nouveau!

## FOOTBALL AUSTRALIEN

Le football australien, aussi appelé footy, n'est pas du football américain ni du soccer. C'est un mélange de plusieurs sports extérieurs et il a sa particularité. Il s'adapte selon l'âge de celui qui le pratique.

Coût : 90 à 110 \$

## FORMATION

Formations offertes par la Croix-Rouge et spécialement conçues pour permettre aux enfants d'améliorer leurs connaissances et compétences pratiques dans la vie de tous les jours.

### TYPES DE COURS :

- Gardiens avertis (11 à 17 ans)
- Prêts à rester seuls (9 à 12 ans)

Coût : entre 65 et 70 \$

## GUITARE ACOUSTIQUE

Cours de guitare acoustique conçu pour les élèves de niveau débutant à avancer désirant apprendre ou se perfectionner avec cet instrument.

Coût : 120 \$



## KANGOO JUMPS

Cours unique ! On s'amuse tout en s'entraînant avec des supers bottes trampolines. Technique qui permet de brûler plus de calories tout en réduisant de 80 % l'impact sur tout le corps.

Coût : 60 à 100 \$

## PARKOUR

Étant à la fois un sport extrême et un mode de vie pour ses adeptes, il s'agit de l'art du déplacement par le saut, l'escalade, l'agilité, la force et la confiance.

Coût : 130 \$

## PICKLEBALL

Aussi appelé tennis léger, le pickleball est souvent présenté comme étant la combinaison des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table.

Coût : 115 à 175 \$

## PILATES

Exercices au sol pour renforcer et tonifier les muscles abdominaux et dorsaux, et ce, en améliorant la souplesse et la posture.

**Coût :** entre 115 et 125 \$

## STRETCHING ET MOBILITÉ

Ce cours porte sur la pratique de mouvements visant à assouplir les muscles afin d'obtenir une mobilité ultime, de prévenir les blessures et d'assurer la guérison de celles-ci.

**Coût :** 120 \$

## TENNIS

Le tennis est un sport de raquette qui offre un entraînement global. Ces cours visent à faire connaître les différentes techniques de tennis aux enfants et aux adultes. Nouveauté : Une courte session d'automne à l'extérieur aura lieu avant le début des cours à l'intérieur. Pour plus de détails sur cette offre, consultez <https://laplacetennis.com/>.

### TYPES DE COURS :

- Extérieur (1er septembre au 12 octobre)
- Intérieur (13 octobre au 7 décembre)

**Coût :** 90 à 130 \$

## YOGA

Travaillez votre flexibilité, votre force, votre mobilité et votre respiration. Votre pratique sera encadrée, motivante et personnalisée. Les femmes enceintes peuvent se joindre aux groupes sans problème !

### TYPES DE COURS :

- Solution anti-stress
- Multiniveaux
- Pour tous

**Coût :** entre 100 \$ et 150\$

## ZUMBA

Apprentissage de différents pas de danse latine au son d'une musique rythmée. Le tarif inclut l'inscription pour l'enfant et son parent. L'inscription doit, toutefois, être faite uniquement au nom de l'enfant.

### TYPES DE COURS :

- Zumba kids (Parent-enfant)

**Coût :** 75 \$



## PROGRAMMATION EN FORMULE ILLIMITÉE

Votre inscription à l'un de nos programmes en formule illimités vous permet de profiter d'un accès entier à tous les cours, selon l'horaire qui vous convient.

## ACTI-PLUS

Âge : 16 ans et +

**Coût :** 115 \$

<b>DIMANCHE</b>	10 h : Qi Gong (CAN)
<b>LUNDI</b>	17 h : Yin Yoga (DVN) 18 h 30: Zumba (AUG) 19 h: Cardio-Tonus (JAN) 19 h 15: Cardio-drumming (CAN) 19 h 30: Country Fusion (AUG)
<b>MARDI</b>	18 h 15: Zumba (CAN) 19 h: Yoga Flow (AUG) 19 h 30: Strong HIIT (CAN)
<b>MERCREDI</b>	17 h: Restorative Yoga (AUG) 17 h: Entraînements fonctionnels (DVN) 19 h: Zumba (AUG) 19 h 15: Zumba (DVN)
<b>JEUDI</b>	19 h: Pilates (AUG) 19 h: Danse africaine (JAN)

N.B. L'horaire est variable selon la disponibilité des locaux.

## ACTIVITÉS LIBRES

Des activités libres sont mises à votre disposition pour vous permettre de bouger selon des plages horaires différentes. Vous n'avez qu'à vous présenter avec votre matériel pour prendre part aux activités avec les autres participants.

Aucune inscription n'est requise.

Le paiement des séances est effectué sur place en argent comptant.

Types d'activités libres :

- Badminton
- Basketball
- Hockey cosom
- Hockey libre sur glace
- Patinage libre
- Pickleball (Nouvelles plages horaires)
- Spikeball

**Coût :** gratuit sur présentation de la carte citoyenne, 3 à 6 \$ sans carte citoyenne et non-résidents.

## VITALITÉ 50 +



Âge : 50 ans et +

**Coût :** 60 \$



<b>LUNDI</b>	9 h 30 : En corps en forme (JAN) 10 h : Yoga (CAN) 10 h : Zumba Gold (AUG) 11 h : En corps en forme (AUG) 13 h 30 : Yoga sur chaise (AUG) 14 h : En corps en forme (BEN) 15 h 15 : Yoga sur chaise (DVN)
<b>MARDI</b>	9 h 30 : En corps en forme (AUG) 10 h : Stretching (CAN) 11 h : En corps en forme (AUG) 12 h 30: Rouleau massage/étirement (AUG) 13 h 30 : En corps en forme (DVN) 14 h : Yoga-Stretching (JAN) 15 h 30 : Circuit cardio-musculation (JAN)
<b>MERCREDI</b>	9 h 30 : En corps en forme (JAN) 11 h : En corps en forme (JAN) 13 h : Stretching et mobilité (AUG) 13 h : Zumba Gold (DVN) 12 h 30 : En corps en forme (CAN) 16 h : Circuit cardio-musculation (DVN)
<b>JEUDI</b>	9 h 30 : En corps en forme (AUG) 10 h : Stretching (CAN) 10 h 30 : Yoga Stretching (JAN) 11 h : En corps en forme (AUG) 13 h: Zumba Gold (JAN) 13 h 30 : En corps en forme (DVN)
<b>VENREDI</b>	9 h 15 : En corps en forme (AUG) 11 h : En corps en forme (JAN) 12 h 30 : Country fusion (DVN) 13 h 30 : En corps en forme (CAN)

N.B. L'horaire est variable selon la disponibilité des locaux.

Pour consulter les calendriers complets de nos programmes en formule illimités, rendez-vous au [mirabel.ca/programmation-loisirs](http://mirabel.ca/programmation-loisirs)