

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 2022

mirabel.ca


MIRABEL

LA PROGRAMMATION DE LOISIRS DÉBUTE LE 18 SEPTEMBRE 2022

Inscription aux activités de loisirs

Pour les résidents

PAR INTERNET SEULEMENT :

Du 22 août, 9 h, au 2 septembre, 12 h.

Pour les non-résidents

PAR INTERNET SEULEMENT :

Du 1^{er} septembre, 9 h, au 2 septembre, 12 h.

Modes de paiement en ligne

- Visa
- Mastercard
- Carte de crédit prépayée

N.B. : Aucune inscription ne sera acceptée après le 2 septembre, 12 h.
Le coût d'inscription pour les non-résidents est le double du prix indiqué.



Le virage jeunesse offre des espaces inspirants et dynamiques animés par une équipe qualifiée dans nos îlots ainsi que dans différents parcs pour les 8 à 17 ans. Consultez notre page Facebook pour en savoir plus à facebook.com/viragejeunesse

Horaire des îlots jeunesse

8 à 11 ans : lundi, de 15 h à 18 h

12 à 17 ans : mardi au vendredi, de 17 h à 21 h



Horaire d'animation dans les parcs

Lundi au vendredi, de 16 h 30 à 19 h 30

Par ailleurs, visitez nos parcs pour profiter d'une foule d'activités et d'installations. Consultez la carte interactive pour découvrir tous les parcs à mirabel.ca/carte-interactive.

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 **Inscriptions 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.).

INSCRIPTION EN LIGNE

Pour procéder à l'inscription suivez les étapes suivantes :

1. cliquez sur l'onglet **Se connecter** et entrez votre code d'utilisateur et votre mot de passe;
2. sélectionnez les cours qui vous intéressent et assurez-vous de procéder à une seule transaction pour plusieurs inscriptions afin de profiter du rabais familial;
3. complétez la transaction et assurez-vous d'exécuter le paiement afin que votre inscription soit valide.

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.

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



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.

Avez-vous votre dossier famille ?

LA PREMIÈRE ÉTAPE POUR PROCÉDER À VOTRE INSCRIPTION EST LA CRÉATION DE VOTRE DOSSIER FAMILLE.

- Vous avez déjà un dossier famille mais avez oublié votre code d'utilisateur ou votre mot de passe ?
- Veuillez appeler le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, au 450 475-8656, afin de créer un dossier famille ou de réactiver vos accès.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

ARTS MARTIAUX

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

TYPES DE COURS

- Judo
- Karaté
- Kendo
- Iaido

Coût : entre 50 \$ et 150 \$

CARDIO INTÉRIEUR

Vous souhaitez améliorer votre santé cardiovasculaire mais ne savez pas par où commencer ? Essayez l'un de nos cours en groupe et amusez-vous tout en brûlant des calories !

TYPES DE COURS

- Kangoo jumps
- Cardio-tonus
- Cardio-stretching
- Slow move fitness
- Pound fitness (nouveau)

Coût : entre 55 \$ et 190 \$

DANSE

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

TYPES DE COURS

- Créative
- Hip-Hop
- Latine en couple

Coût : entre 50 \$ et 115 \$

NOUVEAU!

DÉVELOPPEMENT DE LA MOTRICITÉ PAR LE JEU

Développement de la coordination, de l'équilibre, de 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

- Enfants actifs
- Aptitudes nécessaires à la pratique sportive
- Sportball

Coût : entre 75 \$ et 155 \$

ENTRAÎNEMENT

Découvrez les dernières tendances en entraînement et améliorez votre condition physique générale, tout en ayant du plaisir. Pour la première fois de votre vie, vous allez aimer vous entraîner !

TYPES DE COURS

- Entraînements fonctionnels
- Circuits d'entraînement

Coût : entre 95 \$ et 130 \$



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 : 110 \$

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 : entre 85 \$ et 125 \$



PILATES

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

Coût : entre 70 \$ et 105 \$

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.

Coût : entre 85 \$ et 125 \$

AÎNÉS EN FORME

Aînés en forme est un programme qui vise à faire bouger les personnes de 50 ans et plus. Faire régulièrement de l'activité physique est une excellente façon d'investir dans sa santé physique, mentale et sociale. Chaque séance comporte une période d'échauffement, d'aérobic, de musculation, d'étirement et de détente.

Coût : entre 18 \$ et 24 \$

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

- 55 ans et plus
- Solution anti-stress
- Yoga multiniveau
- Yoga pour tous
- Yin Yoga (nouveau)

Coût : entre 110 \$ et 125 \$



ZUMBA

Apprentissage de différents pas de danse latine au son d'une musique rythmée. Bienvenue aux familles, aux femmes enceintes et aux personnes de plus de 50 ans !

TYPES DE COURS

- Zumba
- Zumba kids
- Zumba Gold

Coût : entre 65 \$ et 95 \$

ACTIVITÉS CULTURELLES

ARTS VISUELS

Exprimez et développez vos talents artistiques à travers une variété de méthodes.

TYPES DE COURS

- Illustration numérique (nouveau)
- Art-zoo
- Peinture acrylique
- Peinture à l'huile
- Photographie numérique
- Animation 2D (nouveau)

Coût : entre 75 \$ et 200 \$

CRÉATIVITÉ

Développez votre capacité à imaginer, à construire et à mettre en œuvre un concept original tout en améliorant votre habileté à trouver des solutions originales à un problème donné.

TYPES DE COURS

- ZoZologistes
- Globetrotteurs

Coût : entre 60 \$ et 90 \$



GUITARE ACOUSTIQUE

S'adresse aux personnes de 13 ans et plus de niveau débutant et aux amateurs de guitare ayant des notions de base.

Coût : 110 \$

ATELIERS ET FORMATIONS



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

- Art et botanique (nouveau)
- Zoothérapie (nouveau)
- Photographie numérique
- Savon
- Marbrage de savon (nouveau)
- Shampoing et revitalisant en barre
- Mousse pour le bain en barre
- Sels de bains
- Chandelles au soya
- Glue

Coût : entre 30 \$ et 105 \$

ATELIERS ET FORMATIONS



NOUVEAU!

DÉCOUVERTE DES VINS

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 visuel et olfactif des vins.

TYPES DE COURS

- Introduction à la dégustation et à la découverte des vins
- Sur la route des vins

Coût : 125 \$



FORMATION

Des cours variés spécialement conçus pour vous permettre d'améliorer vos connaissances et compétences pratiques dans la vie de tous les jours.

TYPES DE COURS

- Gardiens avertis
- Prêts à rester seuls

Coût : entre 55 \$ et 60 \$

EXERCICES BIEN-ÊTRE



DÉTENTE

Apaisez votre esprit et votre corps avec cette sélection de cours qui vous permettra de réduire l'impact du stress et de l'anxiété dans votre vie.

TYPES DE COURS

- Méditation et relaxation
- Zentangle (nouveau)

Coût : entre 60 \$ et 100 \$

EXERCICES BIEN-ÊTRE

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. Des explications anatomiques précises et personnelles vous permettront d'explorer vos capacités de façon sécuritaire.

Coût : 125 \$



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 s'effectue sur place en argent comptant.

TYPES D'ACTIVITÉS LIBRES

BADMINTON (\$)

PICKLEBALL (\$)

HOCKEY COSOM (\$)

SPIKE BALL (\$)

PATINAGE LIBRE

HOCKEY LIBRE
SUR GLACE

Coût : 1 \$ à 3 \$

gratuit pour les activités sur glace

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



Politiques administratives

Pour consulter nos politiques administratives, rendez-vous à mirabel.ca/programmation-loisirs.



POLITIQUE DE REMBOURSEMENT POUR LES FRAIS D'ACTIVITÉS AQUATIQUES

SAVEZ-VOUS QUE LA VILLE DE MIRABEL OFFRE UN REMBOURSEMENT D'AU MAXIMUM 120 \$ PAR ANNÉE CIVIQUE, À TOUS LES CITOYENS QUI S'INSCRIVENT À DES ACTIVITÉS AQUATIQUES ?

Voici le lien pour trouver cette politique : https://mirabel.ca/uploads/2._Ville/2.2_Administration/2.2.13_Politiques/2021.04/AQUATIQUE_2021.pdf

VOS IDÉES NOUS FONT AVANCER!

Vous désirez suggérer de nouvelles activités pour la programmation loisirs et/ou nous faire part de vos commentaires ? Nous vous invitons à compléter notre court questionnaire en ligne, car votre opinion est importante pour nous !

Vous pouvez accéder au questionnaire de l'une des deux manières suivantes :

Lien Internet :

<https://forms.office.com/r/4f2pBVXKgT>

