

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

HIVER 2023



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

LA PROGRAMMATION DE LOISIRS DÉBUTE LE 29 JANVIER 2023

Inscription aux activités de loisirs

Pour les résidents

PAR INTERNET SEULEMENT :
Du 5 janvier, 9 h, au 13 janvier, 12 h.

Pour les non-résidents

PAR INTERNET SEULEMENT :
Du 12 janvier, 9 h, au 13 janvier, 12 h.

Modes de paiement en ligne

- Visa
- Mastercard
- Carte de crédit prépayée

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 **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.

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, 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.

AÎNÉS EN FORME

Aînés en forme est un programme qui vise à faire bouger les personnes de 50 ans et plus. Faire de l'activité physique régulièrement 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 : 20 \$

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 iaido

Coût : entre 50 \$ et 160 \$

ARTS VISUELS

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

TYPES DE COURS

- Art-zoo
- Peinture techniques mixtes
- Photographie numérique
- Photographie sur cellulaire et tablette 
- Dessins animés 

Coût : entre 75 \$ et 200 \$



ATELIERS 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 
- Zoothérapie 
- Savon
- Marbrage de savon 
- Shampoing et revitalisant en barre
- Brume d'ambiance 
- Parfum solide 
- Chandelles au soya
- Glue
- Chocolat et porto 

Coût : entre 30 \$ et 105 \$

ATELIERS ÉDUCATIFS

Des cours pour apprendre et découvrir dans un environnement ludique et créatif.

TYPES DE COURS


- ZoZologistes
- Globetrotteurs

Coût : entre 60 \$ et 90 \$

DANSE

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

TYPES DE COURS

- Créative
- Hip-Hop
- Danse-théâtre 
- Latine en couple



Coût : entre 50 \$ et 115 \$



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 visuel et olfactif des vins.

TYPES DE COURS

- Le vieux continent : authenticité et découvertes 
- Le nouveau monde : vaste et captivant! 

Coût : 125 \$

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

Coût : entre 60 \$ et 100 \$

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

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

Coût : entre 75 \$ et 155 \$

Légende :  Nouveau !

ENTRAÎNEMENT

Découvrez les dernières tendances en entraînement et améliorez votre condition physique générale ainsi que votre santé cardiovasculaire. Essayez l'un de nos cours en groupe et amusez-vous tout en brûlant des calories !

TYPES DE COURS

- Cardio-tonus
- Circuit d'entraînement
- Entraînements fonctionnels
- Kangoo jumps
- Musculation-stretching

Coût : entre 55 \$ et 190 \$



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 \$



MUSIQUE

Développez vos connaissances musicales avec notre sélection de cours.

TYPES DE COURS

- Éveil musical
- Guitare acoustique

Coût : 110 \$



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 : 95 \$



PILATES

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

Coût : entre 70 \$ et 105 \$



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 \$



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 \$

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
- Multiniveaux
- Pour tous
- Yin Yoga 🧘

Coût : entre 110 \$ et 125 \$



ZUMBA

Apprentissage de différents pas de danse latines 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 libres

Des plages horaires sont mises à votre disposition pour vous permettre de bouger. Vous n'avez qu'à vous présenter avec votre matériel pour prendre part aux activités proposées. Consultez la plage horaire à mirabel.ca/programmation-loisirs

Aucune inscription n'est requise.

Le paiement des séances s'effectue sur place en argent comptant.

TYPES D'ACTIVITÉS LIBRES

BADMINTON (\$)

PICKLEBALL (\$)

HOCKEY COSOM (\$)

SPIKEBALL (\$)

PATINAGE LIBRE

HOCKEY LIBRE SUR GLACE

Coût : gratuit à 3 \$

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

