

**Cours et activités de la programmation des loisirs  
Automne 2024**

Mise à jour du 2024-08-20

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
<b>PROGRAMMES ILLIMITÉS</b>							
<b>VITALITÉ 50+</b> L'inscription au programme "Vitalié 50+" vous permet d'accéder à tous les cours de ce programme de manière illimitée et dans tous les secteurs. Âge: 50 ans et plus. <b>Coût : 60 \$</b>							
Circuit Cardio/Musculaire	Entraînement durant lequel on réalise des exercices variés permettant de travailler différents groupes musculaires et d'agir sur le plan cardio.	Centre culturel du complexe du Val d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans +	17 septembre au 17 décembre Relâche : 19-26 novembre et 3 décembre	Mardi 15 h 30 à 16 h 30		11
Circuit Cardio/Musculaire		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	50 ans +	18 septembre au 13 novembre	Mercredi 16 h à 17 h		9
Country Fusion Danse en ligne	Country Fusion® est un nouvel entraînement de fitness qui intègre la musique, la danse country et la danse en ligne. Cet entraînement est conçu pour tous les niveaux, pour les hommes et les femmes. Il s'agit d'un entraînement complet du corps dont vous deviendrez dépendant.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	50 ans +	20 septembre au 15 novembre	Vendredi 12 h 30 à 13 h 30		9
En corps en forme	Encorps 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.  N.B. L'inscription au programme "Vitalité 50+" vous permet d'accéder à l'ensemble des cours de manière illimitée dans tous les secteurs.  Professeure : Sonia Brouillette	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans +	16 septembre au 16 décembre Relâche : 14 et 21 octobre	Lundi 9 h 30 à 10 h 30		12
En corps en forme		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans +	16 septembre au 16 décembre Relâche : 14 et 21 octobre	Lundi 11 h à 12 h		12
En corps en forme		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans +	18 septembre au 18 décembre	Mercredi 9 h 30 à 10 h 30		14
En corps en forme		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans +	18 septembre au 18 décembre	Mercredi 11 h à 12 h		14
En corps en forme		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans +	20 septembre au 20 décembre Relâche : 18 octobre et 15 novembre	Vendredi 11 h à 12 h		12
En corps en forme		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans +	17 septembre au 17 décembre	Mardi 9 h 30 à 10 h 30		14
En corps en forme		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans +	17 septembre au 17 décembre	Mardi 11 h à 12 h		14
En corps en forme		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans +	19 septembre au 19 décembre	Jeudi 9 h 30 à 10 h 30		14
En corps en forme		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans +	19 septembre au 19 décembre	Jeudi 11 h à 12 h		14
En corps en forme		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans +	20 septembre au 20 décembre	Vendredi 9 h 15 à 10 h 15		14
En corps en forme		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	50 ans +	17 septembre au 12 novembre	Mardi 13 h 30 à 14 h 30		9
En corps en forme		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	50 ans +	19 septembre au 14 novembre	Jeudi 13 h 30 à 14 h 30		9
En corps en forme		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	50 ans +	18 septembre au 18 décembre	Mercredi 13 h 30 à 14 h 30		14
En corps en forme		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	50 ans +	20 septembre au 20 décembre Relâche : 1er novembre	Vendredi 13 h 30 à 14 h 30		13
En corps en forme		Centre culturel Saint-Benoît	50 ans +	16 septembre au 16 décembre Relâche : 14 octobre	Lundi 14 h à 15 h		13

**Cours et activités de la programmation des loisirs  
Automne 2024**

Mise à jour du 2024-08-20

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
<b>Rouleau massage/étirements</b>	Le premier effet d'un rouleau de massage est de se détendre! Il s'agit, par l'action du rouleau, de décontracter le muscle, de manière à éliminer les raideurs. Cet effet relaxant est idéal pour la récupération. Le rouleau massant stimule aussi la circulation sanguine, préparant ainsi le muscle à l'effort. Dans le même temps, utiliser régulièrement un rouleau de massage permet d'améliorer sa souplesse. **Apportez votre rouleau et 2 blocs de yoga.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans +	17 septembre au 17 décembre Relâche : 19 novembre	Mardi 12 h à 13 h		13
<b>Stretching</b>	Activité pour garder force, flexibilité et souplesse des muscles et améliorer la mobilité des joints et du corps.	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	50 ans +	17 septembre au 17 décembre	Mardi 10 h à 11 h		14
<b>Stretching</b>		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	50 ans +	19 septembre au 19 décembre	Jeudi 10 h à 11 h		12
<b>Stretching et mobilité</b>	Approche thérapeutique pour assouplir vos muscles et renforcer vos tendons et ligaments afin de valoriser votre mobilité ultime et l'intégrité de vos articulations.  Matériel requis : un tapis d'exercice et veuillez porter une tenue confortable  Professeur : Geneviève Gagné	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans +	18 septembre au 18 décembre Relâche : 20 novembre	Mercredi 13 h à 14 h		13
<b>Yoga sur chaise NOUVEAU</b>	Le Yoga sur chaise travaille la mobilité essentielle de vos articulations sans exercice au sol ou mouvement vigoureux. Les postures de yoga se pratiquent sur la chaise et parfois debout, avec l'assistance de la chaise. Ce cours convient parfaitement aux gens ayant subi des opérations limitant leur agilité ou souffrant de certaines douleurs articulaires, aussi bien qu'aux gens en bonne forme. Avec ses 20 ans d'expérience, Geneviève saura dynamiser votre pratique tout en vous encadrant sécuritairement.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	50 ans +	16 septembre au 11 novembre Relâche : 14 octobre	Lundi 15 h 15 à 16 h 15		8
<b>Yoga sur chaise NOUVEAU</b>		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans +	16 septembre au 9 décembre Relâche : 23 septembre et 14 octobre	Lundi 13 h 30 à 14 h 30		11
<b>Yoga Stretching</b>	Approches de yoga, libère les tensions dans le corps et l'esprit par des pratiques d'étirements et d'alignements, ainsi que des exercices de respiration et de relaxation.	Centre culturel du complexe du Val d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans +	17 septembre au 17 décembre Relâche : 19-26 novembre et 3 décembre	Mardi 14 h à 15 h		11
<b>Yoga Stretching</b>		Centre culturel du complexe du Val d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans +	19 septembre au 19 décembre Relâche : 17 octobre, 14 novembre et 12 décembre	Jeudi 10 h 30 à 11 h 30		11
<b>Yoga</b>	Mouvements doux et dynamiques en connexion avec la respiration améliorant la souplesse et la force du corps.	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	50 ans +	16 septembre au 16 décembre Relâche : 14 octobre	Lundi 10 h à 11 h		13
<b>Zumba Gold</b>	Programme spécialement conçu pour les gens âgés de 50 ans et plus. Chorégraphies simples et adaptées. Parfait pour ceux qui recherchent l'esprit festif de la Zumba, mais qui ont envie d'une activité moins intense comportant moins de sauts.  Professeur : Zumba Rive-Nord	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans +	16 septembre au 16 décembre Relâche : 14 octobre et 11 novembre	Lundi 10 h à 11 h		12
<b>Zumba Gold</b>		Centre culturel du complexe du Val d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans +	19 septembre au 19 décembre Relâche : 17 octobre, 7- 14 -21 novembre et 12 décembre	Jeudi 13 h à 14 h		9
<b>Zumba Gold</b>		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	50 ans +	18 septembre au 13 novembre	Mercredi 13 h à 14 h		9
<b>ACTI-PLUS</b>	<b>L'inscription au programme "Acti-Plus" vous permet d'accéder à tous les cours de ce programme de manière illimitée et dans tous les secteurs. Âge: 16 ans et plus. Coût : 115 \$</b>						

**Cours et activités de la programmation des loisirs  
Automne 2024**

Mise à jour du 2024-08-20

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
<b>Qi Gong NOUVEAU</b>	Le Qi Gong est une série de mouvements simples synchronisés avec la respiration qui est accompagnée d'exercices d'automassage, de méditation et de postures statiques. Il favorise le calme mental, la mobilité articulaire et stimule la vitalité. <u>Matériel facultatif</u> : tapis de yoga	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	16 ans +	15 septembre au 8 décembre Relâche : 13 octobre et 3 novembre	Dimanche 10 h à 11 h		11
<b>Cardio-Tonus</b>	Entraînement complet qui vous permettra d'améliorer votre endurance cardiovasculaire et votre force musculaire. Nos entraînements sont variés, sécuritaires et accessibles à tous! Parfait pour se remettre en forme et les tâches quotidiennes s'effectueront avec plus de facilité. <u>Matériel requis</u> : un tapis et un tube élastique avec poignées.	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	16 ans +	16 septembre au 9 décembre Relâche : 14 octobre	Lundi 19 h à 20 h		12
<b>Cardio drumming NOUVEAU</b>	Ce sport combine le cardio et le musculaire. En utilisant des baguettes de drum, on se défoule sur de la musique et rythme entraînant. Entraînement complet. Travail assuré!	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	16 ans +	16 septembre au 16 décembre Relâche : 14 octobre	Lundi 19 h 15 à 20 h 15		13
<b>Country Fusion Danse en ligne</b>	Country Fusion® est un nouvel entraînement de fitness qui intègre la musique, la danse country et la danse en ligne. Cet entraînement est conçu pour tous les niveaux, pour les hommes et les femmes. Il s'agit d'un entraînement complet du corps dont vous deviendrez dépendant.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans +	16 septembre au 9 décembre Relâche : 23 septembre et 14 octobre	Lundi 19 h 30 à 20 h 30		11
<b>Danse afro NOUVEAU</b>	Masha vous invite à venir danser aux sons des rythmes traditionnels africains combinés à la musique 'house' actuelle. Il en découle une danse aux mouvements dynamiques et puissants! Lâcher prise, confiance, amour de soi sont au cœur de l'afro-house, discipline vibrante et unique ouverte à tous. Comme toujours, vous bougerez de la tête aux pieds; plaisir garanti!	Centre culturel du complexe du Val d'Espoir (Saint-Janvier)	16 ans +	19 septembre au 19 décembre Relâche : 17 et 31 octobre, 7, 14 et 21 novembre et 12 décembre	Jeudi 19 h à 20 h		8
<b>Entraînements fonctionnels</b>	Pour la première fois de votre vie, vous allez aimer vous entraîner! - Dépassement de soi - Entraînement style « bootcamp » / circuit - Exercices fonctionnels et adaptés pour tous les niveaux  Professeur : Pierina Sauro	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	16 ans +	18 septembre au 13 novembre	Mercredi 17 h à 18 h		9
<b>Strong HIIT NOUVEAU</b>	Le strong HIIT est la fusion dynamique d'entraînement cardiovasculaire, de renforcement musculaire et de motivation rythmique. Inspirée par la musique, cette séance intense stimulera votre corps et votre esprit, vous laissant revitalisé et fortifié. Entraînement à haute intensité assuré!	Centre culturel Patrick-Lepage	16 ans +	17 septembre au 17 décembre	Mardi 19 h 30 à 20 h 30		14

**Cours et activités de la programmation des loisirs  
Automne 2024**

Mise à jour du 2024-08-20

Titre		Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
Yoga	<b>Pilates Niveau 1</b>	Exercices au sol pour renforcer et tonifier les muscles abdominaux et dorsaux, ainsi que pour améliorer la souplesse et la posture. <u>Matériel requis</u> : un matelas de pilates, une petite serviette et bande élastique (si vous en avez déjà). Professeur : Odette Corbeil	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans +	19 septembre au 19 décembre Relâche : 31 octobre	Jeudi 19 h à 20 h		13
	<b>Restorative Yoga NOUVEAU</b>	Restorative Yoga est une pratique douce de yoga qui met l'accent sur la relaxation complète du corps et de l'esprit. Elle utilise des accessoires tels que des blocs, des traversins et des couvertures pour soutenir le corps dans des postures passives, permettant une détente profonde. L'objectif principal est de favoriser le repos, la récupération et la réduction du stress. Avec 20 ans d'expérience, Geneviève Gagné vous enseigne avec passion et dévouement! Les femmes enceintes sont bienvenues. <u>Matériel requis</u> : deux blocs de yoga, une grande couverture et un traversin (si vous en avez un, sinon un oreiller).	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans +	18 septembre au 18 décembre Relâche : 30 octobre et 20 novembre	Mercredi 17 h à 18 h		12
	<b>YIN YOGA</b>	Un yoga profond, basé sur des postures au sol, qui travaille nos tissus de nature plastique : les tendons, ligaments, fascias. Idéal pour les athlètes et les personnes âgées, et tous ceux qui désirent la longévité du corps. Avec 20 ans d'expérience, Geneviève Gagné vous enseigne avec passion et dévouement! Les femmes enceintes sont bienvenues.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	16 ans +	16 septembre au 11 novembre Relâche : 14 octobre	Lundi 17 h à 18 h		8
	<b>Yoga Flow Nouveau</b>	Cours tous niveaux où le corps bouge de façon douce et dynamique en cohérence avec le souffle. Le but étant d'arrimer le corps et le mental vers un état plus stable. <u>Matériel requis</u> : tapis de yoga et vêtements confortables.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans +	17 septembre au 17 décembre	Mardi 19 h à 20 h		14
	<b>Zumba</b>	Apprentissage de différents pas de danses latines au son d'une musique rythmée. Professeur : Équipe Zumba Rive-Nord	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans +	16 septembre au 9 décembre Relâche : 23 septembre et 14 octobre	Lundi 18 h 30 à 19 h 30		11
	<b>Zumba</b>		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans +	19 septembre au 19 décembre Relâche : 31 octobre	Jeudi 17 h 45 à 18 h 45		13
	<b>Zumba</b>		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	16 ans +	18 septembre au 13 novembre	Mercredi 19 h 15 à 20 h 15		9
	<b>Zumba</b>	Préparez-vous à vous perdre dans la musique, à brûler des calories et à tonifier votre corps tout en vous amusant! Laissez-vous emporter par l'énergie contagieuse de la Zumba et danser vers une meilleure forme physique. Intensité forte. Professeure : Virginie De Gregorio	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	16 ans +	17 septembre au 17 décembre	Mardi 18 h 15 à 19 h 15		14
<b>ARTS MARTIAUX</b>								
	<b>Aïkido</b>	Découvrez cette discipline japonaise non-compétitive, toute en fluidité. Cours de niveaux débutant à avancé. L'enseignement est adapté selon le niveau du participant. Chaque technique est enseignée selon les besoins et capacités individuelles. <u>Matériel requis</u> : tenue sportive confortable.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	14 ans et +	17 septembre au 10 décembre Relâche : 12 octobre	Mardi 19 h à 20 h 30 et Samedi 10 h 30 à 12 h	200 \$	24

**Cours et activités de la programmation des loisirs  
Automne 2024**

Mise à jour du 2024-08-20

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
<b>Judo 3 à 5 ans (parent-enfant)</b>	Cours de niveau débutant adapté aux enfants. Les parents sont présents et participent activement au cours. Une initiation aux principes de base est faite sous forme de jeux et de diverses activités. Parmi les buts recherchés : le développement des habiletés motrices, de l'équilibre ainsi que de la discipline individuelle et en groupe.  Vêtements à se procurer lors du 1er cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	3 à 5 ans (parent-enfant)	29 septembre au 22 décembre Relâche : 3 novembre	Dimanche 9 h 30 à 10 h 15	Enfant : 95 \$ Parent : gratuit	12
<b>Judo 6 à 8 ans</b>	Cours de niveau débutant sous forme de jeux éducatifs. Initiation aux principes et techniques de base du judo à travers diverses activités.  Vêtements à se procurer lors du 1er cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	29 septembre au 22 décembre Relâche : 3 novembre	Dimanche 10 h 30 à 11 h 30	105 \$	12
<b>Judo 6 à 8 ans</b>	Cours de niveau débutant sous forme de jeux éducatifs. Initiation aux principes et techniques de base du judo à travers diverses activités.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	26 septembre au 19 décembre Relâche : 31 octobre	Jeudi 19 h à 20 h	105 \$	12
<b>Judo 6 à 8 ans</b>	Vêtements à se procurer lors du 1er cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	26 septembre au 22 décembre Relâche : 3 novembre et 31 octobre	Dimanche 10 h 30 à 11 h 30 et jeudi 19 h à 20 h	160 \$	24
<b>Judo 9 à 14 ans</b>	Cours de niveaux débutant à avancé. L'enseignement est adapté selon le niveau du participant. Chaque technique est enseignée selon les besoins et capacités individuelles.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	9 à 14 ans	23 septembre au 16 décembre Relâche : 4 novembre	Lundi 19 h à 20 h	110 \$	12
<b>Judo 9 à 14 ans</b>	Vêtements à se procurer lors du 1er cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	9 à 14 ans	26 septembre au 19 décembre Relâche : 31 octobre	Jeudi 19 h à 20 h	110 \$	12
<b>Judo 9 à 14 ans</b>		Centre récréatif (Saint-Janvier)	9 à 14 ans	23 septembre au 19 décembre Relâche : 4 novembre et 31 octobre	Lundi et jeudi 19 h à 20 h	170 \$	24
<b>Judo 14 ans et +</b>	Cours de niveaux débutant à avancé. L'enseignement est adapté selon le niveau du participant. Chaque technique est enseignée selon les besoins et capacités individuelles.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	14 ans et +	23 septembre au 16 décembre Relâche : 4 novembre	Lundi 20 h à 21 h 30	120 \$	12
<b>Judo 14 ans et +</b>	Vêtements à se procurer lors du 1er cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	14 ans et +	26 septembre au 19 décembre Relâche : 31 octobre	Jeudi 20 h à 21 h 30	120 \$	12
<b>Judo 14 ans et +</b>		Centre récréatif (Saint-Janvier)	14 ans et +	23 septembre au 19 décembre Relâche : 4 novembre et 31 octobre	Lundi et jeudi 20 h à 21 h 30	180 \$	24
<b>Judo adapté NOUVEAU</b>	Cours de niveau débutant incluant l'encadrement d'un intervenant spécialisé de l'ARLPHL. L'enseignement est adapté selon le niveau du participant et ses capacités motrices. Cette activité vous est offerte grâce à la collaboration de l'ARLPHL.  Vêtements à se procurer lors du 1er cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	8 ans et +	29 septembre au 22 décembre Relâche : 3 novembre	Dimanche 11 h 30 à 12 h 30	120 \$	12

**Cours et activités de la programmation des loisirs  
Automne 2024**

Mise à jour du 2024-08-20

Titre		Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
	<b>Karaté 6 à 7 ans (parent-enfant)</b>	Style Shorinjiryu Kenkokan Apprentissage des techniques de frappe, des projections (amenées au sol), des techniques au sol et des techniques d'autodéfense. De plus, nous utilisons le système Koshiki dans notre pratique et nos compétitions. Ce système consiste à utiliser des équipements protecteurs (casque et plastron) permettant le full-contact afin de pratiquer les techniques dans un contexte le plus réaliste possible en minimisant le risque de blessure au maximum. Les cours se déroulent dans une ambiance familiale tout en gardant le côté traditionnel du karaté (respect, discipline, étiquette). Passage de grade : 16 décembre. Karaté aux frais des participants. www.sanikukai.ca	École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	6 à 7 ans (parent-enfant)	16 septembre au 12 décembre Relâche : 14 et 31 octobre	Lundi et jeudi 18 h 15 à 19 h	Enfant : 85 \$ Parent : gratuit	24
	<b>Karaté 8 à 12 ans Débutant - Intermédiaire</b>		École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	8 à 12 ans (débutant - intermédiaire)	16 septembre au 12 décembre Relâche : 14 et 31 octobre	Lundi et jeudi 19 h à 20 h	100 \$	24
	<b>Karaté 13 à 15 ans</b>		École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	13 à 15 ans	16 septembre au 12 décembre Relâche : 14 et 31 octobre	Lundi et jeudi 20 h à 21 h	100 \$	24
	<b>Karaté 16 ans et +</b>		École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	16 ans et +	16 septembre au 12 décembre Relâche : 14 et 31 octobre	Lundi et jeudi 20 h à 21 h 30	120 \$	24
	<b>Karaté 6 ans et + Débutant</b>	Style Kenpo Kimono et adhésion à la Fédération aux frais des participants.	École Girouard (Saint-Benoît)	6 ans et + débutant	17 septembre au 10 décembre Relâche : 31 octobre	Mardi et jeudi 18 h 30 à 19 h 30	Enfant : 80 \$ Parent : 110 \$	24
	<b>Karaté 6 ans et + Avancé</b>		École Girouard (Saint-Benoît)	6 ans et + avancé	17 septembre au 10 décembre Relâche : 31 octobre	Mardi et jeudi 19 h 30 à 21 h	Enfant : 120 \$ Parent : 165 \$	24
	<b>Karaté parent/enfant 4 à 7 ans</b>	Style Shotokan (ask) Kimono aux frais des participants. Le parent assiste son enfant s'il le désire,	École Sainte-Anne (Saint-Canut)	4 à 7 ans (parent-enfant)	16 septembre au 9 décembre Relâche : 14 octobre	Lundi 18 h à 18 h 45	Enfant : 75 \$ Parent : gratuit	12
	<b>Karaté 8 à 17 ans</b>	Style Shotokan (ask) Kimono aux frais des participants.	École Sainte-Anne (Saint-Canut)	8 à 17 ans	16 septembre au 12 décembre Relâche : 14 et 31 octobre	Lundi 18 h 50 à 20 h et jeudi 18 h 30 à 20 h	90 \$	24
	<b>Karaté Adulte</b>		École Sainte-Anne (Saint-Canut)	Adulte	16 septembre au 12 décembre Relâche : 14 et 31 octobre	Lundi 18 h 50 à 20 h 30 et jeudi 18 h 30 à 20 h	120 \$	24
	<b>Karaté initiation 4 - 5 ans</b>	Style Shorinjiryu Pour les cours d'initiation : la participation du parent est facultative. Uniforme facultatif et aux frais des participants.	École à l'Unisson (Saint-Janvier)	4 - 5 ans	21 septembre au 30 novembre Relâche : 12 octobre	Samedi 8 h 30 à 9 h 15	75 \$	10
	<b>Karaté initiation 6 - 7 ans</b>		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	6 - 7 ans	21 septembre au 30 novembre Relâche : 12 octobre	Samedi 9 h 15 à 10 h	75 \$	10
	<b>Karaté 8 à 17 ans</b>		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	8 à 17 ans	21 septembre au 30 novembre Relâche : 12 octobre	Samedi 10 h à 11 h	80 \$	10
	<b>Karaté Adulte</b>		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	Adulte	21 septembre au 30 novembre Relâche : 12 octobre	Samedi 10 h à 11 h 30	90 \$	10
	<b>Karaté initiation 5 - 7 ans</b>		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	5 à 7 ans	25 septembre au 27 novembre	Mercredi 18 h à 18 h 45	75 \$	10
	<b>Karaté 8 à 17 ans</b>		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	8 à 17 ans	23 septembre au 2 décembre Relâche : 14 octobre	Lundi et mercredi 18 h 45 à 19 h 45	120 \$	20

**Cours et activités de la programmation des loisirs  
Automne 2024**

Mise à jour du 2024-08-20

Titre		Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
	<b>Karaté Adulte</b>		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	Adulte	23 septembre au 2 décembre Relâche : 14 octobre	Lundi et mercredi 18 h 45 à 20 h 15	125 \$	20
	<b>Kendo et iaido</b>	Le kendo est la version moderne de l'escrime au sabre pratiqué autrefois au Japon par les samouraïs. Celui-ci se pratique à l'aide d'un sabre en bambou avec lequel on doit marquer des points sur l'armure de l'adversaire.	École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	12 à 17 ans	18 septembre au 4 décembre	Mercredi 19 h à 21 h 15	95 \$	12
	<b>Kendo et iaido</b>	L'iaido se pratique seul sous forme de kata, et met l'emphase sur la précision, le contrôle, la fluidité et les rythmes. En combinant une attitude de calme et de sérénité, l'iaido enseigne à développer cette même attitude dans la vie courante.	École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	Adulte	18 septembre au 4 décembre	Mercredi 19 h à 21 h 15	110 \$	12
	<b>Taekwondo NOUVEAU</b>	Découvrez cet art martial d'origine sud-coréenne. Uniforme et matériel inclus.	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	6 à 15 ans	20 septembre au 6 décembre	Vendredi 18 h 30 à 19 h 30	255 \$	12
<b>ARTS VISUELS</b>								
	<b>Dessins animés 2D (Base)</b>	Ah les dessins animés! Et si tu pouvais en créer par toi-même? Avec AnimaVie tu apprendras les bases de l'animation 2D sur des tablettes électroniques et tu découvriras en toi des potentiels qui pourront te mener loin!	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	7 à 13 ans	8 octobre au 10 décembre Relâche : 3 décembre	Mardi 17 h 30 à 18 h 25	145 \$	9
	<b>Dessins animés 2D (Saut)</b>	Joins-toi à l'aventure avec plusieurs autres jeunes qui, tout comme toi, raffolent de ces apprentissages numériques! Une équipe dynamique et professionnelle t'attend les bras ouverts! Matériel inclus N.B. Le dernier cours sera sous forme de gala afin de présenter les projets réalisés au courant de la session aux familles et amis.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	7 à 13 ans	8 octobre au 10 décembre Relâche : 3 décembre	Mardi 18 h 30 à 19 h 25	145 \$	9
	<b>Art-zoo</b>	Dans cet atelier, les participants auront l'opportunité unique de dessiner et peindre en présence de modèles d'animaux vivants. Lapins, chiens, cochons d'Inde et perroquets seront présents dans un environnement contrôlé et confortable, aussi bien pour les animaux que pour les jeunes artistes. Nous explorerons le mouvement, la texture et l'observation pour enrichir l'expérience artistique. Cet atelier est conçu pour accueillir tous les niveaux, des débutants aux artistes confirmés!  Professeur : Équipe du Domaine Taïga Matériel inclus (à l'exception du tablier).	Centre culturel du complexe du Val d'Espoir (Saint-Janvier)	8 ans +	1er au 29 octobre	Mardi 18 h à 19 h	130 \$	5
	<b>Brico en folie 4 à 6 ans</b>	Ateliers de bricolage et arts plastiques pour enfants.	Centre culturel du complexe du Val d'Espoir (Saint-Janvier)	4 à 6 ans	21 septembre au 7 décembre Relâche : 19 octobre	Samedi 9 h 30 à 10 h 30	55 \$	11
	<b>Brico en folie 7 à 10 ans</b>	Laisse libre cours à ton imagination tout en t'amusant!!	Centre culturel du complexe du Val d'Espoir (Saint-Janvier)	7 à 10 ans	21 septembre au 7 décembre Relâche : 19 octobre	Samedi 10 h 45 à 11 h 45	55 \$	11

**Cours et activités de la programmation des loisirs  
Automne 2024**

Mise à jour du 2024-08-20

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
<p align="center"><b>Cours de dessin NOUVEAU</b></p>	<p>Ce programme est destiné à encourager et à développer la créativité des enfants et des adolescents à travers une variété de techniques de dessin. Dans un environnement ludique et inspirant, les jeunes participants auront l'occasion de découvrir leur potentiel artistique tout en s'amusant. Tous les niveaux de compétences sont les bienvenus.</p> <p>Professeur : Équipe du Domaine Taïga</p>	<p align="center">Centre culturel du complexe du Val d'Espoir (Saint-Janvier)</p>	<p align="center">8 ans +</p>	<p align="center">1er au 29 octobre</p>	<p align="center">Mardi 19 h 15 à 20 h 15</p>	<p align="center">85 \$</p>	<p align="center">5</p>
<p align="center"><b>Ose te réaliser! NOUVEAU</b></p>	<p>Bienvenue au cours "Ose te réaliser", un programme en quatre sessions conçu pour vous aider à transformer vos rêves en réalité. Ce cours est une opportunité unique de clarifier vos aspirations, d'identifier et de surmonter les obstacles, et de développer un plan d'action concret pour atteindre vos objectifs. Que vous soyez au début de votre parcours ou que vous cherchiez à donner un nouvel élan à vos projets, ce cours vous fournira les outils et le soutien nécessaires pour avancer avec confiance.</p> <p>Professeur : Équipe du Domaine Taïga</p>	<p align="center">Centre culturel du complexe du Val d'Espoir (Saint-Janvier)</p>	<p align="center">16 ans +</p>	<p align="center">30 septembre au 4 novembre Relâche : 14 et 21 octobre</p>	<p align="center">Lundi 18 h 30 à 20 h 30</p>	<p align="center">155 \$</p>	<p align="center">4</p>
<p align="center"><b>Peinture à l'huile</b></p>	<p>Les élèves créent des projets personnels tout au long de la session.</p> <p>Professeur : Denis Beaudet</p> <p>Liste de matériel à acheter par le participant.</p>	<p align="center">Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)</p>	<p align="center">Adulte</p>	<p align="center">15 septembre au 10 décembre Relâche : 19 novembre</p>	<p align="center">Mardi 12 h 30 à 15 h 30</p>	<p align="center">250 \$</p>	<p align="center">12</p>
<p align="center"><b>Photographie numérique</b> Maîtrisez les réglages de votre appareil photo</p>	<p>Apprenez à utiliser votre appareil photo en mode manuel (sans devoir faire de calculs) pour éviter les photos floues et/ou trop sombres. Apprenez aussi à prendre confiance et à développer votre œil de photographe. Découvrez de nouvelles possibilités en expérimentant avec : l'ouverture, la vitesse d'obturation et l'exposition. Mettez en valeur vos sujets préférés en photographie.</p> <p>Professeur : Bruno Larue</p> <p>Pour débutants et intermédiaires. <u>Matériel requis</u> : un appareil photo numérique avec un mode manuel.</p>	<p align="center">Centre culturel du Domaine-Vert Nord</p>	<p align="center">12 ans et +</p>	<p align="center">17 septembre au 15 octobre</p>	<p align="center">Mardi 18 h 30 à 20 h 30</p>	<p align="center">110 \$</p>	<p align="center">5</p>
<p align="center"><b>Photographie numérique</b> Maîtrisez le langage puissant de la lumière</p>	<p>Améliorez vos photographies en utilisant le plein potentiel de la lumière naturelle et artificielle (lampes de maison) : apportez de l'ambiance dans vos photos d'intérieur et découvrez l'importance de la direction de la lumière naturelle dans les photos d'extérieur.</p> <p>Prérequis : même s'il est préférable d'avoir suivi la formation "Maîtrisez les réglages des votre appareil photo", les débutants sont bienvenus!</p> <p>Matériel requis : Appareil photo réflex ou hybride.</p> <p>Professeur : Bruno Larue</p>	<p align="center">Centre culturel du complexe du Val d'Espoir (Saint-Janvier)</p>	<p align="center">12 ans et +</p>	<p align="center">29 octobre au 26 novembre</p>	<p align="center">Mardi 18 h 30 à 20 h 30</p>	<p align="center">110 \$</p>	<p align="center">5</p>



**Cours et activités de la programmation des loisirs  
Automne 2024**

Mise à jour du 2024-08-20

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
<b>Bandes dessinées Manga</b>	L'univers du Dessin Manga - créer votre propre BD est un atelier dynamique pour les jeunes artistes. Dans cet atelier créatif, les participants auront l'occasion d'explorer l'univers passionnant du MANGA et d'apprendre à construire leur propre bande dessinée et leurs super héros ou héroïnes préférés avec un artiste professionnel Mangata. Rejoignez-nous pour donner vie à vos personnages favoris dans un atelier plein d'énergie et de créativité!	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	7 à 15 ans	23 septembre, 30 septembre et 7 octobre	Lundi 18 h 30 à 19 h 45	85 \$	3
<b>ATELIER D'UN JOUR</b>							
<b>Combo : Baume protecteur d'hiver et parfum solide</b>	Apprenez à faire un baume pour nourrir votre peau (joues, lèvres, visage et mains) en profondeur pour qu'elle soit protégée de l'hiver pendant vos activités extérieures.  Apprenez à mélanger soigneusement des fragrances pour fabriquer un parfum en pâte selon vos goûts, en utilisant des matières telles que la cire, les beurres et les huiles naturelles. Recette zéro déchets! Vous partirez avec votre parfum.  **Matériel inclus N.B. : L'atelier peut être salissant. Veuillez prévoir votre habillement en conséquence.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans +	6 octobre	Dimanche 9 h à 12 h	85 \$	1
<b>Combo : Brume d'ambiance + confection de chandelle</b>	Dans cet atelier, vous allez fabriquer une brume florale d'ambiance avec des fragrances choisies et partirez avec votre création. Vous fabriquerez également une chandelle au soya naturelle. Vous recevrez également un guide numérique pour la maison.  **Matériel inclus. N.B. : Veuillez porter une vieille chemise à manches longues, des pantalons longs, des souliers fermés et les cheveux attachés.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans et +	19 octobre	Samedi 8 h 30 à 12 h 30	110 \$	1
<b>Glue (slime) Parent/enfant</b>	Nous ferons deux recettes de glue différentes. Un moment créatif de pure joie pour votre enfant, lui apportant plaisirs et fierté, accompagné de son parent. Dans cet atelier, il apprendra à concevoir de la glue grâce à la chimie. Votre enfant mélangera des colorants, des brillants, des matières sèches ainsi que des petits jouets pour obtenir une glue texturée. Il repartira avec deux glues en main et le sourire aux lèvres!  Matériel inclus N.B. La présence d'un parent est requise.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	5 à 12 ans (parent-enfant)	6 octobre	Dimanche 13 h à 13 h 45	30 \$	1
<b>Lego Minecraft - Le Monde de Minecraft Dungeon - La Mine du Diamant NOUVEAU</b>	Rejoignez-nous pour un atelier LEGO Minecraft inoubliable! Plongez dans l'univers passionnant de Minecraft et laissez libre cours à votre créativité. Apprenez à construire des structures emblématiques de Minecraft tout en vous amusant. Que vous soyez jeune ou moins jeune, cet atelier vous promet une expérience amusante, dynamique et enrichissante. Venez découvrir l'architecture Minecraft avec nous!	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	7 à 15 ans	2 novembre	Dimanche 9 h à 10 h 15	30 \$	1

**Cours et activités de la programmation des loisirs  
Automne 2024**

Mise à jour du 2024-08-20

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
<b>Combo : Savon adulte + bombe de bain</b>	Vous pourrez confectionner 500 grammes de savon par saponification à froid.  Vous apprendrez également à fabriquer vos bombes de bain. L'atelier comprend la documentation numérique. Vous repartirez avec 2 bombes de bain fabriquées par vous-même.  ** Matériel inclus. N.B. : L'atelier peut être salissant. Veuillez prévoir votre habillement en conséquence.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans +	8 décembre	Dimanche 12 h 30 à 16 h 30	80 \$	1
<b>Combo : Savon (parent-enfant) + bombe de bain</b>	Confectionnez avec votre enfant 400 grammes de savon à la glycérine naturelle. Les enfants pourront ajouter de petits jouets au savon.  Vous apprendrez également à fabriquer vos bombes de bain. L'atelier comprend la documentation numérique. Vous repartirez avec 2 bombes de bain fabriquées par vous-même.  **Chaque enfant devra être accompagné d'un parent. Matériel inclus. N.B. : L'atelier peut être salissant. Veuillez prévoir votre habillement en conséquence.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	5 ans et + (parent-enfant)	8 décembre	Dimanche 10 h à 12 h	Enfant : 55 \$ Parent : gratuit	1
<b>BASKETBALL</b>							
<b>Basketball 6 à 8 ans</b>	L'enfant apprend et développe les habiletés de base individuelles et d'équipe du basketball, en pratiquant des ateliers (passe, dribble et lancer, défense, lay-up) qu'il pourra mettre en pratique en situation de partie amicale à la fin de chaque séance.	École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	14 septembre au 7 décembre Relâche : 12 octobre	Samedi 9 h à 10 h	100 \$	12
<b>Basketball 8 à 12 ans</b>		École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	8 à 12 ans	14 septembre au 7 décembre Relâche : 12 octobre	Samedi 10 h à 11 h	100 \$	12
<b>CARDIO INTÉRIEUR</b>							
<b>Kangoo jumps (parent-enfant)</b>	Cours unique! On s'amuse tout en s'entraînant avec des supers botes trampolines. Technique qui permet de brûler plus de calories tout en réduisant de 80 % l'impact sur tout le corps.  Accessible à tous.	École Mer-et-Monde (Mirabel-en-Haut)	6 ans et + (parent-enfant)	22 septembre au 1 décembre Relâche : 13 octobre	Dimanche 10 h à 10 h 50	Enfant : 60 \$ Parent : 100 \$	10
<b>Kangoo jumps (adulte)</b>	Pour le cours parent-enfant, la présence d'un parent n'est pas obligatoire.	École Mer-et-Monde (Mirabel-en-Haut)	Adulte	22 septembre au 1 décembre Relâche : 13 octobre	Dimanche 11 h à 12 h	100 \$	10
<b>DANSE</b>							
<b>Danse latine en couple niveau 1</b>	Venez apprendre les danses comme la salsa, la bachata, le cha cha, la rumba, la samba, le triple swing, le tango, le fox trot et la valse lente. Ce cours s'adresse aux couples débutants.	Centre culturel du complexe du Val d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	16 septembre au 9 décembre Relâche : 14 octobre	Lundi 19 h à 20 h	135 \$	12

**Cours et activités de la programmation des loisirs  
Automne 2024**

Mise à jour du 2024-08-20

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
Danse latine en couple niveau 1	N.B. Le tarif est par personne. Il est obligatoire d'avoir un(e) partenaire inscrit(e) également au cours. Professeur : JF Nat Danse	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	19 septembre au 12 décembre Relâche : 31 octobre	Jeudi 20 h à 21 h	135 \$	12
Danse latine en couple niveau 4	Venez poursuivre votre apprentissage des danses en couple afin de bouger et vous amuser ensemble. Partagez le plaisir d'apprendre les danses comme la salsa, la bachata, le cha cha, la rumba, la samba, le triple swing, le tango, le fox trot et la valse lente. Ce cours s'adresse aux couples ayant fait le niveau 1 à 3 ou qui ont une expérience de danse jugée suffisante par les professeurs. N.B. Le tarif est par personne. Il est obligatoire d'avoir un(e) partenaire inscrit(e) également au cours. Professeur : JF Nat Danse	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	19 septembre au 12 décembre Relâche : 31 octobre	Jeudi 19 h à 20 h	145 \$	12
Ballet Polyvalent NOUVEAU	Plonge dans le monde enchanteur du ballet et laisse ton imagination s'éveiller! Les cours de ballet pour les plus jeunes sont bien plus que des leçons de danse - ils sont une invitation à découvrir la grâce, la discipline et la beauté intemporelle de cet art classique. En rejoignant nos cours, tu apprendras les bases du ballet tout en développant ta force, ta souplesse et ta posture. Que tu rêves de devenir une ballerine étoile ou que tu cherches simplement à t'épanouir dans une activité artistique, le ballet est un voyage qui t'offrira des compétences précieuses et des souvenirs inoubliables. Rejoins-nous dès aujourd'hui et laisse-toi emporter par la magie du ballet, où chaque pas devient une histoire à raconter sur scène.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	5 à 7 ans	19 septembre au 28 novembre Relâche : 31 octobre	Jeudi 17 h 30 à 18 h 30	100 \$	10
Danse créative		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	3 ans	5 octobre au 14 décembre Relâche : 12 octobre	Samedi 9 h à 9 h 45	65 \$	10
Danse créative	Votre enfant sera amené à danser à travers les jeux et l'imaginaire. Il prendra conscience de son corps, de son mouvement dans l'espace, et découvrira l'univers de la musique et du rythme. Plaisir assuré!	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	4 ans	5 octobre au 14 décembre Relâche : 12 octobre	Samedi 10 h à 10 h 45	65 \$	10
Danse créative	Matériel requis : une tenue vestimentaire confortable.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	5 ans	5 octobre au 14 décembre Relâche : 12 octobre	Samedi 11 h à 11 h 45	65 \$	10
Danse créative (parent-enfant)	La présence du parent est requise pour les cours parent/enfant.	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	2-3 ans (parent/enfant)	21 septembre au 7 décembre Relâche : 2 novembre	Samedi 10 h à 10 h 45	65 \$	11
Danse créative		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	3-4 ans	21 septembre au 7 décembre Relâche : 2 novembre	Samedi 11 h à 11 h 45	65 \$	11
Danse contemporaine NOUVEAU	Découvre la magie de la danse contemporaine et laisse-toi emporter par une expérience artistique unique! En explorant des mouvements libres et expressifs, tu trouveras un espace où ta créativité peut s'épanouir pleinement. Rejoindre des cours de danse contemporaine te permettra de développer ta technique et ta confiance en toi. Ne manque pas cette opportunité de découvrir une forme d'expression	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	8 à 12 ans	19 septembre au 28 novembre Relâche : 31 octobre	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	100 \$	10

**Cours et activités de la programmation des loisirs  
Automne 2024**

Mise à jour du 2024-08-20

Titre		Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
	<b>Danse contemporaine NOUVEAU</b>	personnelle inégalee et de laisser ton esprit s'élever au rythme de la danse contemporaine.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	13 à 17 ans	19 septembre au 28 novembre Relâche : 31 octobre	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	100 \$	10
	<b>Danse Hip-Hop</b>	Initiation aux techniques de base du Hip-Hop. Les élèves danseront sur des musiques rythmées et feront l'apprentissage de mouvements variés et de l'attitude à adopter pour chaque chorégraphie.  * Tenue vestimentaire confortable.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	6 - 7 ans	17 septembre au 3 décembre	Mardi 17 h à 18 h	70 \$	12
	<b>Danse Hip-Hop</b>		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	8 à 10 ans	17 septembre au 3 décembre	Mardi 18 h à 19 h	70 \$	12
	<b>Danse Hip-Hop</b>		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	5 à 7 ans	21 septembre au 7 décembre Relâche : 2 novembre	Samedi 12 h 15 à 13 h 15	70 \$	11
	<b>Danse Hip-Hop</b>		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	8 à 12 ans	21 septembre au 7 décembre Relâche : 2 novembre	Samedi 9h à 10h	70 \$	11
<b>DÉCOUVERTE DES VINS</b>								
	<b>Initiation à la dégustation</b>	S'initier à la dégustation avec une méthode simple et efficace. Regarder, sentir, goûter et évaluer l'équilibre d'un vin. Comprendre de façon simple l'élaboration des principaux vins, leur grande diversité et leur style pour bien choisir votre vin. Apprendre les bonnes pratiques pour mettre en valeur le vin. Température de service, la cave, le matériel et astuces de services au quotidien.  Matériel et dégustation inclus.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	4, 11 et 18 octobre	Vendredi 18 h 30 à 21 h	135 \$	3
	<b>La découverte des vins</b>	Découvrez les particularités de certaines régions viticoles. Venez apprécier les subtilités des vins de ces régions à travers ces ateliers découvertes ludiques et captivants. Vous serez étonné par leur diversité et découvrirez des appellations qui sauront ravir vos papilles!  Matériel et dégustation inclus.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	8, 15, 22 et 29 novembre	Vendredi 18 h 30 à 21 h	135 \$	3
<b>DÉVELOPPEMENT DE LA MOTRICITÉ PAR LE JEU</b>								
	<b>Bougeotte</b>	Dans un environnement ludique, amusant et sans compétition, cet atelier permet aux enfants de développer de la confiance et des habiletés motrices telles que l'équilibre et la coordination par des positions statiques, des mouvements de rotation et de balancement ainsi que des sauts. Un atelier thématique qui stimule l'imaginaire, la créativité et qui assure de bonnes bases pour le développement psychomoteur.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	2 à 4 ans	16 septembre au 11 novembre Relâche : 14 octobre	Lundi 17 h à 17 h 45	100 \$	8
	<b>Bougeotte</b>		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	5-6 ans	16 septembre au 11 novembre Relâche : 14 octobre	Lundi 18 h à 18 h 45	100 \$	8
	<b>Bougeotte</b>		Centre culturel du complexe du Val d'Espoir (Saint-Janvier)	2 à 4 ans	19 septembre au 14 novembre Relâche : 31 octobre	Jeudi 17 h à 17 h 45	100 \$	8
	<b>Bougeotte</b>		Centre culturel du complexe du Val d'Espoir (Saint-Janvier)	5-6 ans	19 septembre au 14 novembre Relâche : 31 octobre	Jeudi 18 h à 18 h 45	100 \$	8

**Cours et activités de la programmation des loisirs  
Automne 2024**

Mise à jour du 2024-08-20

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
<b>1, 2, 3 on bouge! NOUVEAU</b>	Ce cours offre un programme d'activités motrices parent-enfant. Les enfants évoluent grâce à des parcours, des ateliers et des défis qui leur permettent d'apprivoiser graduellement le monde du sport et de l'activité physique. Chaque séance d'une heure est composée d'activités motrices variées telles que lancer, rattraper, sauter, danser, rouler et courir. L'enfant développera son autonomie et exercera les mouvements fondamentaux de coordination générale, coordination œil-main et coordination œil-pied. Évidemment, l'objectif premier est de s'amuser!	École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	3-4 ans	21 septembre au 30 novembre Relâche : 12 octobre	Samedi 13 h 30 à 14 h 30	75 \$	10
<b>Super sportif.ve NOUVEAU</b>	Ce cours offre un programme d'activités sportives thématiques permettant aux tout-petits de bouger en plongeant dans des univers amusants et ludiques. Les activités proposées, adaptées à l'âge des enfants, misent principalement sur des jeux sportifs, des activités thématiques et des défis rigolos. Le tout, avec comme objectif le développement des habiletés motrices. Des entraînements dynamiques, parcours, jeux de course, jeux coopératifs et jeux ludiques viennent compléter le menu d'activités. Plaisir garanti!	École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	5-7 ans	21 septembre au 30 novembre Relâche : 12 octobre	Samedi 14 h 30 à 15 h 30	75 \$	10
<b>Sportball « l'ABC du sport » (parent-enfant)</b>	Développement de la motricité et de la confiance en soi tout en apprenant les habiletés de 8 sports différents.  L'équipement est fourni.  <a href="http://www.sportball.ca">www.sportball.ca</a>	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	2 - 3 ans (parent-enfant)	19 octobre au 7 décembre	Samedi 9 h à 9 h 40	Enfant : 175 \$ Parent : gratuit	8
<b>Sportball « l'ABC du sport » (parent-enfant)</b>		École Prés fleuris (Saint-Augustin)	2 - 3 ans (parent-enfant)	19 octobre au 7 décembre	Samedi 9 h 45 à 10 h 25	Enfant : 175 \$ Parent : gratuit	8
<b>Sportball « l'ABC du sport »</b>		École Prés fleuris (Saint-Augustin)	4 à 6 ans	19 octobre au 7 décembre	Samedi 10 h 30 à 11 h 25	175 \$	8
<b>FOOTBALL AUSTRALIEN (INTÉRIEUR)</b>							
<b>Football australien 5 à 8 ans NOUVEAU</b>	Venez découvrir un nouveau sport qu'on surnomme le footy! Un sport d'équipe dynamique qui emprunte des compétences de base au soccer, au basketball, au volleyball, au football, pour n'en nommer que quelques-uns. Et non, ce n'est pas du rugby. À chaque séance d'entraînement, vous découvrirez les bases de ce sport lors d'exercices dirigés et de simulations de matchs sans contact. Tous sont les bienvenus à venir bouger en famille, peu importe leur niveau d'habiletés sportives ou de forme physique! (Inclus un ballon donné à chaque participant)	École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	5 à 8 ans	26 octobre au 7 décembre	Samedi 9 h à 10 h	90 \$	7
<b>Football australien 9 à 12 ans NOUVEAU</b>		École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	9 à 12 ans	26 octobre au 7 décembre	Samedi 9 h à 10 h	90 \$	7
<b>Football australien 13 à 15 ans NOUVEAU</b>		École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	13 à 15 ans	26 octobre au 7 décembre	Samedi 9 h à 10 h	90 \$	7
<b>Football australien adulte NOUVEAU</b>		École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	16 ans et +	26 octobre au 7 décembre	Samedi 10 h à 12 h	110 \$	7
<b>FORMATION</b>							

**Cours et activités de la programmation des loisirs  
Automne 2024**

Mise à jour du 2024-08-20

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
<b>Gardiens avertis</b>	Tu es un(e) adolescent(e) de 11 ans ou plus et tu as décidé de devenir un(e) gardien(ne). Es-tu prêt(e) à remplir cette responsabilité importante? Par exemple, sais-tu comment : • Nourrir un bébé ou changer une couche? • Préparer un repas simple? • Créer des jeux pour des enfants de tous les âges? • Prévenir les blessures et assurer la sécurité des enfants? • Gérer une urgence, au besoin? • Agir pour demeurer en sécurité quand tu gardes?	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	11 ans et +	28 septembre	Samedi 9 h à 16 h	70 \$	1
<b>Gardiens avertis</b>	Un bon gardien connaît toutes ces choses et encore plus afin d'assurer la sécurité des tout-petits. Les apprendre peut être facile et amusant grâce au cours de Gardiens avertis de la Croix-Rouge. De plus, avec le nouveau cours, tu apprendras la RCR (réanimation cardio-respiratoire) <u>Matériel requis</u> : une poupée ou un toutou, un crayon à la mine, un surligneur et un dîner. N.B. : Les enfants demeurent sur place durant l'heure du dîner.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	11 ans et +	7 décembre	Samedi 9 h à 16 h	70 \$	1
<b>Prêts à rester seuls</b>	Cours de la Croix-Rouge canadienne offert aux jeunes de 9 à 12 ans. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi prêts à rester seuls!	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	9 à 12 ans	21 septembre	Samedi 9 h à 14 h	65 \$	1
<b>Prêts à rester seuls</b>	<u>Matériel requis</u> : un crayon, une efface et un dîner. N.B. : Les enfants demeurent sur place durant l'heure du dîner.	Centre culturel du complexe du Val d'Espoir (Saint-Janvier)	9 à 12 ans	16 novembre	Samedi 9 h à 14 h	65 \$	1
<b>MUSIQUE</b>							
<b>Guitare acoustique</b>	S'adresse aux 12 ans et plus de niveau débutant et aux amateurs ayant des notions de base. Niveau 1 : débutant Niveau 2 : avoir déjà suivi un cours de niveau 1 * Niveau 3 : avoir déjà suivi un cours de niveau 2 *	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	12 ans et + (Niveau 1)	18 septembre au 11 décembre Relâche : 20 novembre	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	120 \$	12
<b>Guitare acoustique</b>	* Les participants doivent avoir maintenu leur pratique. * Vous devez apporter votre guitare.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	12 ans et + (Niveau 2)	18 septembre au 11 décembre Relâche : 20 novembre	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	120 \$	12
<b>Guitare acoustique</b>	Professeur : David Gauthier	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	12 ans et + (Niveau 3)	18 septembre au 11 décembre Relâche : 20 novembre	Mercredi 20 h 30 à 21 h 30	120 \$	12
<b>PARKOUR</b>							
<b>Parkour (intérieur)</b>	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.	École Domaine-Vert-Nord	11 à 15 ans	18 septembre au 4 décembre	Mercredi 19 h à 20 h 30	130 \$	12
<b>Parkour (intérieur)</b>		École Domaine-Vert-Nord	7 à 11 ans	20 septembre au 6 décembre	Vendredi 19 h à 20 h 30	130 \$	12

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
<b>PICKLEBALL</b>							
Pickleball 8 à 11 ans	Aussi appelé tennis léger, le pickleball est souvent présenté comme étant la combinaison des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table. Le cours d'initiation vous permettra d'apprendre les bases du pickleball telles que tenir la raquette, le comptage des points, les règles du jeu et les échanges.  <u>Matériel requis</u> : raquette de pickleball.	École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	8 à 11 ans	15 septembre au 8 décembre Relâche : 13 octobre	Dimanche 9 h 30 à 10 h 30	115 \$	12
Pickleball 12 à 15 ans		École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	12 à 15 ans	15 septembre au 8 décembre Relâche : 13 octobre	Dimanche 10 h 30 à 11 h 30	115 \$	12
Pickleball 16 ans et + Débutant		École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	16 ans et +	17 septembre au 3 décembre	Mardi 18 h 30 à 19 h 45	145 \$	12
Pickleball 16 ans et + Ligue		École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	16 ans et +	15 septembre au 8 décembre Relâche : 13 octobre	Dimanche 11 h 30 à 13 h	175 \$	12
<b>PILATES</b>							
Pilates Niveau 2	Exercices au sol pour renforcer et tonifier les muscles abdominaux et dorsaux, ainsi que pour améliorer la souplesse et la posture.  <u>Matériel requis</u> : un matelas de pilates, une petite serviette et bande élastique (si vous en avez déjà).  Professeure : Odette Corbeil	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte (Niveau 2)	19 septembre au 12 décembre Relâche : 31 octobre	Jeudi 20 h à 21 h	125 \$	12
Pilates Multiniveaux		Centre culturel du complexe du Val d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte (multiniveaux)	16 septembre au 2 décembre Relâche : 14 octobre	Lundi 19h30 à 20 h30	115 \$	11
Pilates Multiniveaux		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte (multiniveaux)	16 septembre au 2 décembre Relâche : 14 octobre	Lundi 18h à 19h	125 \$	11
Pilates Multiniveaux		Centre culturel Saint-Benoît	Adulte (multiniveaux)	18 septembre au 4 décembre	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	125 \$	12
<b>STRETCHING</b>							
Stretching et mobilité	Approche thérapeutique pour assouplir vos muscles et renforcer vos tendons et ligaments afin de valoriser votre mobilité ultime et l'intégrité de vos articulations.  <u>Matériel requis</u> : un tapis d'exercice et veuillez porter une tenue confortable  Professeure : Geneviève Gagné	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	18 septembre au 4 décembre Relâche : 20 novembre	Mercredi 14 h 30 à 16 h	120 \$	11
<b>TENNIS</b>							

**Cours et activités de la programmation des loisirs  
Automne 2024**

Mise à jour du 2024-08-20

Titre		Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
	<b>Tennis 6 à 8 ans</b>	Cours de tennis en gymnase pour enfants, destinés à ceux qui souhaitent découvrir ou continuer à apprendre à jouer. Nous mettons l'accent sur un apprentissage ludique et plaisant, avec un matériel évolutif et l'encadrement d'instructeurs qualifiés par Tennis Québec. Notre objectif est de renforcer les compétences fondamentales en tennis. Matériel et raquettes disponibles sur place selon les besoins.  <u>Matériel requis (facultatif)</u> : une raquette.	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	6 à 8 ans	13 octobre au 1 décembre	Dimanche 9 h à 10 h	105 \$	8
	<b>Tennis 9 à 11 ans</b>		École Prés fleuris (Saint-Augustin)	9 à 11 ans	13 octobre au 1 décembre	Dimanche 10 h à 11 h	105 \$	8
	<b>Tennis junior élite 10 à 17 ans</b>		École Prés fleuris (Saint-Augustin)	10 à 17 ans	13 octobre au 1 décembre	Dimanche 11 h à 12 h 30	155 \$	8
	<b>Tennis 8 à 12 ans</b>	Cours de tennis en gymnase pour enfants, destinés à ceux qui souhaitent découvrir ou continuer à apprendre à jouer. Nous mettons l'accent sur un apprentissage ludique et plaisant, avec un matériel évolutif et l'encadrement d'instructeurs qualifiés par Tennis Québec. Notre objectif est de renforcer les compétences fondamentales en tennis. Matériel et raquettes disponibles sur place selon les besoins.  <u>Matériel requis (facultatif)</u> : une raquette.	École Domaine-Vert-Nord	8 à 12 ans	14 octobre au 2 décembre	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	105 \$	8
	<b>Tennis 12 à 15 ans</b>		École Domaine-Vert-Nord	12 à 15 ans	14 octobre au 2 décembre	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	105 \$	8
	<b>Tennis 16 ans et + Initiation</b>	Cours de tennis d'initiation et de découverte, axés sur un apprentissage à la fois simple et amusant. L'enseignement est facilité grâce à l'utilisation de matériel adapté et à la présence d'instructeurs qualifiés par Tennis Québec. Le matériel est disponible sur place, sur demande.  <u>Matériel requis (facultatif)</u> : une raquette.	École Domaine-Vert-Nord	16 ans et +	14 octobre au 2 décembre	Lundi 20 h 30 à 22 h	180 \$	8
	<b>Tennis 16 ans et + Initiation</b>		École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	16 ans et +	16 octobre au 4 décembre	Mercredi 18 h 30 à 20 h	180 \$	8
	<b>Tennis 16 ans et + Initiation</b>		École Sainte-Anne (Saint-Canut)	16 ans et +	17 octobre au 12 décembre Relâche : 31 octobre	Jeudi 20 h à 21 h 30	180 \$	8
	<b>Tennis 6 à 8 ans</b>	Cours de tennis en gymnase pour enfants, destinés à ceux qui souhaitent découvrir ou continuer à apprendre à jouer. Nous mettons l'accent sur un apprentissage ludique et plaisant, avec un matériel évolutif et l'encadrement d'instructeurs qualifiés par Tennis Québec. Notre objectif est de renforcer les compétences fondamentales en tennis. Matériel et raquettes disponibles sur place selon les besoins.  <u>Matériel requis (facultatif)</u> : une raquette.	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	19 octobre au 7 décembre	Samedi 12 h 30 à 13 h 30	105 \$	8
	<b>Tennis 9 à 11 ans</b>		École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	9 à 11 ans	19 octobre au 7 décembre	Samedi 13 h 30 à 14 h 30	105 \$	8
	<b>Tennis Club ados 12 à 15 ans</b>		École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	12 à 15 ans	19 octobre au 7 décembre	Samedi 14 h 30 à 15 h 30	105 \$	8
<b>YOGA</b>								
	<b>Yoga Solution Anti-stress</b>	À travers des enseignements issus de différentes approches de yoga, cette pratique plus douce permet de libérer les tensions dans le corps et l'esprit par des postures apaisantes, des pratiques d'étirements et d'alignements, ainsi que des exercices de respiration et de relaxation.  <u>Matériel requis</u> : un tapis d'exercice et veuillez porter une tenue confortable.	Centre culturel Saint-Benoît	Adulte	18 septembre au 4 décembre	Mercredi 19 h 15 à 20 h 30	150 \$	12
	<b>Yoga Multiniveaux</b>		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	18 septembre au 4 décembre Relâche : 20 novembre	Mercredi 10 h 30 à 12 h	140 \$	11



**Cours et activités de la programmation des loisirs  
Automne 2024**

Mise à jour du 2024-08-20

Titre		Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
	<b>Yoga Multiniveaux</b>	En considérant nos possibilités anatomiques et en s'offrant des défis réalistes, cette approche fonctionnelle au yoga nous permet d'explorer en toute sécurité les postures qui conviennent à notre corps et à notre santé, dans le plus grand plaisir! Avec 20 ans d'expérience, Geneviève Gagné vous enseigne avec passion et dévouement! Les femmes enceintes sont bienvenues.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	18 septembre au 4 décembre	Mercredi 18 h à 19 h 30	150 \$	12
	<b>Yoga Multiniveaux</b>		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	18 septembre au 4 décembre	Mercredi 19 h 30 à 21 h	150 \$	12
	<b>Yoga Multiniveaux</b>		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	Adulte	19 septembre au 12 décembre Relâche : 31 octobre	Jeudi 19 h à 20 h 30	150 \$	12
	<b>Yoga Multiniveaux</b>		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	16 septembre au 11 novembre	Lundi 18 h à 19:30	100 \$	8
	<b>Yoga Multiniveaux</b>		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	16 septembre au 11 novembre	Lundi 19 h 30 à 21 h	100 \$	8
	<b>Yoga pour tous</b>	À travers des enseignements issus du Hatha Yoga, les élèves apprendront à expérimenter les postures de façon sécuritaire et progressive. L'accent est mis sur la respiration, l'alignement et la conscience du corps dans les postures. La pratique augmentera la flexibilité et l'endurance du corps.  Professeure : Diane Ouimet	Centre culturel du complexe du Val d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	17 septembre au 12 novembre	Mardi 19 h 15 à 20 h 45	115 \$	9
<b>ZUMBA ENFANT</b>								
	<b>Zumba Kids (parent-enfant)</b>	Spécialement adapté aux besoins des jeunes qui veulent bouger au son de la musique entraînante.  N.B. Le tarif inclut l'inscription pour l'enfant et son parent. L'inscription doit toutefois être faite uniquement au nom de l'enfant.  Équipe Zumba Rive-Nord	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	6 à 14 ans (parent-enfant)	18 septembre au 13 novembre	Mercredi 18 h à 19 h	Enfant : 75 \$ Parent : Gratuit	9