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

HIVER 2024

MIRABEL

mirabel.ca

LES ACTIVITÉS DE LA PROGRAMMATION DÉBUTERONT DÈS JANVIER

# Inscription en ligne aux activités de loisirs

## Pour les résidents

Du 11 décembre, 9 h, au 5 janvier, 12 h.

## Pour les non-résidents

Du 18 décembre, 9 h, au 5 janvier, 12 h.

Paiement par carte de crédit seulement

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

# Avez-vous votre Carte citoyenne ?

**LA NOUVELLE 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**. 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
Adresse : 8515, rue Saint-Jacques

# 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.

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

# 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 $.

CAL

# 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**.

# 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.

# ACTIVITÉS PHYSIQUES

## 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.

### TYPE DE COURS :

- Judo
- Karaté
- Kendo et iaido

**Coût :** entre 75 et 250 $

## BASKETBALL N

Découvrez ce sport collectif et développez vos habiletés par des activités d'apprentissage ciblées. Driblez, 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 :

- Country fusion
- Créative
- Hip-Hop
- Latine en couple

**Coût :** entre 60 et 135 $

## 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 :

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

**Coût :** entre 75 et 175 $

## 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
- Entraînements fonctionnels

**Coût :** entre 95 et 190 $

## 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 :** 175 $

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

**Coût :** 175 $

**Légende :** N Nouveau !

## 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 130 et 190 $

## VITALITÉ 50+

Vitalité 50+ 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. Vous avez accès à tous les cours dans tous les secteurs de façon illimité.

**Les cours inclus dans le programme :**

- En corps en forme (Aînés en forme)
- Circuit cardio /musculaire
- Country Fusion danse en ligne
- Mise en forme
- Stretching
- Yoga
- Qi Gong
- Zumba Gold

**Coût :** 50 $

## YOGA ET DÉTENTE

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
- Yin Yoga
- Qi Gong

**Coût :** entre 80 et 175 $

## 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 (parent-enfant)

**Coût :** entre 130 et 135 $

# ACTIVITÉS CULTURELLES

## ARTS VISUELS

Exprimez et développez vos talents artistiques.

### TYPES DE COURS :

- Dessins animés 2D
- Photographie numérique

**Coût :** 110 à 145 $

## GUITARE ACOUSTIQUE

S'adresse aux 12 ans et plus de niveau débutant et aux amateurs ayant des notions de base.

**Coût :** 135 $

## 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-zoo
- Art et botanique (parent-enfant)
- Bande dessinée Manga
- Baume protecteur d'hiver N
- Bombe de bain effervescente
- Brume d'ambiance N
- Glue (parent-enfant)
- Jour de la marmotte Les Zozologistes N
- Lego Minecraft - Le secret de la grande pyramide N
- Lego Minecraft Dungeon - Le temple secret - Le Match Pitchu N
- Lego Harry Potter - Harry Potter à l'école des sorciers N
- Le monde de Ninjago - La mission de Loyd N
- Parfum solide N
- Peinture acrylique pour enfant
- Savon (parent-enfant)
- Vapeur de douche (shower steamer) N

**Coût :** entre 15 et 85 $

## 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 :

- Initiation à la dégustation des vins
- La découverte des vins

**Coût :** 135 $

© Pascal Rameux

## FORMATIONS

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
- Ouverture des jardins «Le fameux pouce vert» par Marthe Laverdière
- Prêts à rester seuls

**Coût :** entre 20 et 70 $

# 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 N
HOCKEY COSOM
HOCKEY LIBRE SUR GLACE
PATINAGE LIBRE
PICKLEBALL
SPIKEBALL

**Coût :**
gratuit sur présentation de la Carte citoyenne
3 à 6 $ sans Carte citoyenne et non-résidents

# MIRABEL VOUS INFORME ENCORE MIEUX!

## TÉLÉCHARGEZ L'APPLI MOBILE

ET DÉCOUVREZ UNE NOUVELLE FAÇON
DE CONSULTER VOTRE BULLETIN MUNICIPAL.

Disponible sur App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

MIRABEL VOUS INFORME

MIRABEL