

Programmation détaillée - Hiver 2025

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
PROGRAMMES ILLIMITÉS	Notez que pour consulter les détails des programmations illimitées veuillez télécharger les calendriers complets Acti-Plus ou Vitalité 50+ hiver 2025.						
ARTS MARTIAUX							
Aïkido	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. Matériel requis : tenue sportive confortable.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	14 ans et +	21 janvier au 12 avril Congé : 1er et 4 mars	Mardi 19 h à 20 h 30 et samedi 10 h 30 à 12 h	185 \$	22
Judo 3 à 5 ans (parent-enfant)	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)	19 janvier au 13 avril Congé : 2 mars	Dimanche 9 h 30 à 10 h 15	Enfant : 95 \$ Parent : gratuit	12
Judo 6 à 8 ans	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	19 janvier au 13 avril Congé : 2 mars	Dimanche 10 h 30 à 11 h 30	105 \$	12
Judo 6 à 8 ans		Centre récréatif (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	23 janvier au 17 avril Congé : 6 mars	Jeudi 19 h à 20 h	105 \$	12
Judo 6 à 8 ans		Centre récréatif (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	19 janvier au 17 avril Congé : 2 et 6 mars	Dimanche 10 h 30 à 11 h 30 et jeudi 19 h à 20 h	160 \$	24
Judo 9 à 14 ans	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. Vêtements à se procurer lors du 1er cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	9 à 14 ans	20 janvier au 14 avril Congé : 3 mars	Lundi 19 h à 20 h	110 \$	12
Judo 9 à 14 ans		Centre récréatif (Saint-Janvier)	9 à 14 ans	23 janvier au 17 avril Congé : 6 mars	Jeudi 19 h à 20 h	110 \$	12
Judo 9 à 14 ans		Centre récréatif (Saint-Janvier)	9 à 14 ans	20 janvier au 17 avril Congé : 3 et 6 mars	Lundi et jeudi 19 h à 20 h	170 \$	24
Judo 14 ans et +	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. Vêtements à se procurer lors du 1er cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	14 ans et +	20 janvier au 14 avril Congé : 3 mars	Lundi 20 h à 21 h 30	120 \$	12
Judo 14 ans et +		Centre récréatif (Saint-Janvier)	14 ans et +	23 janvier au 17 avril Congé : 6 mars	Jeudi 20 h à 21 h 30	120 \$	12
Judo 14 ans et +		Centre récréatif (Saint-Janvier)	14 ans et +	20 janvier au 17 avril Congé : 3 et 6 mars	Lundi et jeudi 20 h à 21 h 30	180 \$	24

Judo adapté NOUVEAU	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 à 21 ans	19 janvier au 13 avril Congé : 2 mars	Dimanche 11 h 30 à 12 h 30	120 \$	12
Karaté 6 à 7 ans (parent-enfant)	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 : 24 avril. Karatégis aux frais des participants www.sanikukai.ca	École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	6 à 7 ans (parent-enfant)	20 janvier au 17 avril Congé : 3 et 6 mars	Lundi et jeudi 18 h 15 à 19 h	Enfant : 85 \$ Parent : gratuit	24
Karaté 8 à 12 ans Débutant - Intermédiaire		École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	8 à 12 ans (débutant - intermédiaire)	20 janvier au 17 avril Congé : 3 et 6 mars	Lundi et jeudi 19 h à 20 h	100 \$	24
Karaté 13 à 15 ans		École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	13 à 15 ans	20 janvier au 17 avril Congé : 3 et 6 mars	Lundi et jeudi 20 h à 21 h	100 \$	24
Karaté 16 ans et +		École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	16 ans et +	20 janvier au 17 avril Congé : 3 et 6 mars	Lundi et jeudi 20 h à 21 h 30	120 \$	24
Karaté 6 ans et + Débutant	Style Kenpo Kimono et adhésion à la Fédération aux frais des participants	École Girouard (Saint-Benoît)	6 ans et + débutant	21 janvier au 17 avril Congé : 4 et 6 mars	Mardi et jeudi 18 h 30 à 19 h 30	Enfant : 80 \$ Parent : 110 \$	24
Karaté 6 ans et + Avancé		École Girouard (Saint-Benoît)	6 ans et + avancé	21 janvier au 17 avril Congé : 4 et 6 mars	Mardi et jeudi 19 h 30 à 21 h	Enfant : 120 \$ Parent : 165 \$	24
Karaté parent/enfant 4 à 7 ans	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)	20 janvier au 14 avril Congé : 3 mars	Lundi 18 h à 18 h 45	Enfant : 75 \$ Parent : gratuit	12
Karaté 8 à 17 ans	Style Shotokan (ask) Kimono aux frais des participants	École Sainte-Anne (Saint-Canut)	8 à 17 ans	20 janvier au 17 avril Congé : 3 et 6 mars	Lundi 18 h 50 à 20 h et jeudi 18 h 30 à 20 h	90 \$	24
Karaté Adulte		École Sainte-Anne (Saint-Canut)	Adulte	20 janvier au 17 avril Congé : 3 et 6 mars	Lundi 18 h 50 à 20 h 30 et jeudi 18 h 30 à 20 h	120 \$	24
Karaté initiation 4 - 5 ans	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	25 janvier au 5 avril Congé : 1er mars	Samedi 8 h 30 à 9 h 15	75 \$	10
Karaté initiation 6 - 7 ans		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	6 - 7 ans	26 janvier au 5 avril Congé : 1er mars	Samedi 9 h 15 à 10 h	75 \$	10
Karaté 8 à 17 ans	Style Shorinjiryu Uniforme aux frais des participants.	École à l'Unisson (Saint-Janvier)	8 à 17 ans	27 janvier au 5 avril Congé : 1er mars	Samedi 10 h à 11 h	80 \$	10
Karaté Adulte		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	Adulte	28 janvier au 5 avril Congé : 1er mars	Samedi 10 h à 11 h 30	90 \$	10

Karaté initiation 5 - 7 ans	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)	5 à 7 ans	22 janvier au 2 avril Congé : 5 mars	Mercredi 18 h à 18 h 45	75 \$	10
Karaté 8 à 17 ans	Style Shorinjiryu Uniforme aux frais des participants.	École à l'Unisson (Saint-Janvier)	8 à 17 ans	21 janvier au 2 avril Congé : 3 et 5 mars	Lundi et mercredi 18 h 45 à 19 h 45	120 \$	20
Karaté Adulte		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	Adulte	21 janvier au 2 avril Congé : 3 et 5 mars	Lundi et mercredi 18 h 45 à 20 h 15	125 \$	20
Kendo et iaido	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. 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)	12 à 17 ans	22 janvier au 16 avril Congé : 5 mars	Mercredi 19 h à 21 h 15	95 \$	12
Kendo et iaido		École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	Adulte	22 janvier au 16 avril Congé : 5 mars	Mercredi 19 h à 21 h 15	110 \$	12
ARTS VISUELS							
Dessins animés 2D	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! 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	21 janvier au 25 mars Congé : 4 mars	Mardi 17 h 30 à 18 h 25	145 \$	9
Art-zoo	Dans cet atelier, les participants auront l'opportunité unique de dessiner et peindre en présence de modèles vivants animaux. 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 +	4 février au 11 mars Congé : 4 mars	Mardi 18 h à 19 h	130 \$	5

Cours de dessin	<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>	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	8 ans +	4 février au 11 mars Congé : 4 mars	Mardi 19 h à 20 h	85 \$	5
Photographie numérique Maîtrisez les réglages de votre appareil photo	<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>Pour débutants et intermédiaires.</p> <p>Matériel requis : un appareil photo numérique avec un mode manuel. Professeur : Bruno Larue</p>	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	12 ans et +	21 janvier au 25 février Congé : 18 février	Mardi 18 h 30 à 20 h 30	110 \$	5
Photographie numérique Maîtrisez le langage puissant de la lumière	<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 de votre appareil photo", les débutants sont bienvenus!</p> <p>Matériel requis : Appareil photo réflex ou hybride Professeur : Bruno Larue</p>	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	12 ans et +	11 mars au 15 avril Congé : 18 mars	Mardi 18 h 30 à 20 h 30	110 \$	5
Manga Mania : Crée ta Propre Bande Dessinée!	<p>Deviens le maître de ton propre univers manga! Dans cet atelier, apprends les bases de la bande dessinée tout en créant des personnages inspirés de tes héros préférés comme One Piece et Naruto. Libère ta créativité et deviens le prochain grand mangaka!</p>	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	6 à 16 ans	20 janvier au 3 février	Lundi 18 h 30 à 19 h 45	85 \$	3

ATELIER D'UN JOUR

Aquarelle en Fête : Dessine les oiseaux du Québec	Découvre l'art de l'aquarelle en apprenant à dessiner les magnifiques oiseaux du Québec. Cet atelier te guidera à travers des techniques simples et ludiques pour capturer la beauté de ces créatures. Prépare-toi à laisser ton talent s'épanouir!	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	7 à 15 ans	16 février	Dimanche 11 h à 12 h 15	30 \$	1
Confection de chandelles	Dans cet atelier, vous fabriquerez deux chandelles au soya naturel. 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 +	9 février	Dimanche 13 h à 16 h	90 \$	1
Glue (slime) Parent/enfant	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. : Veuillez porter une vieille chemise à manches longues, des pantalons longs, des souliers fermés et les cheveux attachés. La présence d'un parent est requise.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	5 à 12 ans (parent-enfant)	2 février	Dimanche 13 h à 13 h 45	30 \$	1
Confection Savons Parent/enfant	Vous pourrez confectionner 400 grammes de savon par saponification à froid. L'atelier comprend la documentation numérique. Votre enfant repartira avec les savons qu'il aura confectionnés. *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)	5 à 12 ans (parent-enfant)	2 février	Dimanche 9 h à 12 h	45 \$	1
Lego Minecraft - Construis ta Ville futuriste avec LEGO Minecraft	Plonge dans l'univers fascinant de LEGO et Minecraft! Lors de cet atelier, tu apprendras à créer ta propre ville futuriste, remplie de bâtiments innovants et de technologies incroyables. Laisse libre cours à ton imagination et construis un monde à ton image!	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	7 à 13 ans	16 février	Dimanche 9 h 30 à 10 h 45	30 \$	1

Confection Savons adulte	Vous pourrez confectionner 500 grammes de savon par saponification à froid. L'atelier comprend la documentation numérique. Vous repartirez avec les savons que vous aurez confectionnés. *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 +	9 février	Dimanche 9 h à 12 h	75 \$	1
Confection de produits ménagers	Cet atelier vous permettra de fabriquer un savon à vaisselle solide, trois pastilles pour le lave-vaisselle ainsi que deux bombes effervescentes pour les toilette. Vous repartirez avec la documentation numérique afin de pouvoir reproduire les recettes à 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 Saint-Benoît	16 ans et +	23 février	Dimanche 10 h à 13 h	70 \$	1
ATELIER ÉDUCATIF							
Échecs : L'art de la stratégie (parent-enfant) NOUVEAU	Dans l'atelier du monde des échecs, les enfants apprendront l'art de la stratégie et la démarche des pièces. À travers des exercices interactifs et ludiques, ils exploreront les différentes manœuvres, développant ainsi leur esprit critique et leur capacité à anticiper. Cet atelier parent-enfant est une merveilleuse occasion de renforcer les liens tout en découvrant la profondeur de ce jeu intemporel. Chaque atelier est une aventure artistique où les jeunes s'épanouissent, apprennent et s'amuse, tout en cultivant leur passion pour l'art et la créativité. 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.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	6 ans +	22 janvier au 29 janvier	Mercredi 18 h 30 à 19 h 45	50 \$	2
BASKETBALL							
Basketball 6 à 8 ans	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	25 janvier au 19 avril Congé : 1er mars	Samedi 9 h à 10 h	100 \$	12
Basketball 6 à 8 ans		École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	26 janvier au 19 avril Congé : 1er mars	Samedi 10 h à 11 h	100 \$	12
Basketball 9 à 10 ans		École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	9 à 10 ans	27 janvier au 19 avril Congé : 1er mars	Samedi 11 h à 12 h	100 \$	12
Basketball 10 à 12 ans		École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	10 à 12 ans	28 janvier au 19 avril Congé : 1er mars	Samedi 12 h à 13 h	100 \$	12

CARDIO INTÉRIEUR

Kangoo jumps (parent-enfant)	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.	École Mer-et-Monde (Mirabel-en-Haut)	6 ans et + (parent-enfant)	19 janvier au 30 mars Congé : 2 mars	Dimanche 10 h à 10 h 50	Enfant : 60 \$ Parent : 100 \$	10
Kangoo jumps (adulte)	Accessible à tous. Pour le cours parent-enfant, la présence d'un parent n'est pas obligatoire.	École Mer-et-Monde (Mirabel-en-Haut)	Adulte	19 janvier au 30 mars Congé : 2 mars	Dimanche 11 h à 12 h	100 \$	10

DANSE

Danse latine en couple niveau 1	Venez apprendre à bouger et à vous amuser en couple. Partagez le plaisir d'apprendre les danses salsa, bachata, cha-cha, rumba et triple swing. Ce cours s'adresse aux couples débutants.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	22 janvier au 16 avril Congé : 12 février et 5 mars	Mercredi 19 h à 20 h	135 \$	11
Danse latine en couple niveau 1	N.B. Le tarif est par personne. Il est obligatoire d'avoir un(e) partenaire inscrit également au cours. Professeurs : JF Nat Danse	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	23 janvier au 17 avril Congé : 6 mars	Jeudi 19 h à 20 h	135 \$	12
Ballet Polyvalent	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. Tenue requise : •Justaucorps noir de danse (Léotard, maillot) •Collants roses •Chaussons de ballet roses	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	5 à 7 ans	23 janvier au 10 avril Congé : 20 février et 6 mars	Jeudi 17 h 30 à 18 h 30	105 \$	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! Matériel requis : une tenue vestimentaire confortable.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	3 ans	25 janvier au 5 avril Congé : 8 mars	Samedi 9 h à 9 h 45	65 \$	10
Danse créative		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	4 ans	25 janvier au 5 avril Congé : 8 mars	Samedi 10 h à 10 h 45	65 \$	10
Danse créative		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	5 ans	25 janvier au 5 avril Congé : 8 mars	Samedi 11 h à 11 h 45	65 \$	10

Danse créative (Parent-enfant)	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! La présence du parent est requise. Matériel requis : une tenue vestimentaire confortable.	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	2-3 ans (parent/enfant)	25 janvier au 12 avril Congé : 8 mars	Samedi 9 h à 9 h 45	65 \$	11
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 Patrick-Lepage (Saint-Canut)	3-4 ans	25 janvier au 12 avril Congé : 8 mars	Samedi 9 h 45 à 10 h 30	65 \$	11
Danse Contemporaine	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 permettra de développer ta technique et ta confiance en toi. Ne manque pas cette opportunité de découvrir une forme d'expression personnelle inégalée et de laisser ton esprit s'élever au rythme de la danse contemporaine. Tenue requise: •Léotard noir de danse •Legging noir de danse ou collant noir	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	8 à 14 ans	23 janvier au 10 avril Congé : 20 février et 6 mars	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	105 \$	10
Danse Hip-Hop	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 à 8 ans	21 janvier au 1er avril Congé : 4 mars	Mardi 17 h à 18 h	70 \$	10
Danse Hip-Hop		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	9 à 11 ans	21 janvier au 1er avril Congé : 4 mars	Mardi 18 h à 19 h	70 \$	10
Danse Hip-Hop		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	5 à 7 ans	25 janvier au 12 avril Congé : 8 mars	Samedi 10 h 45 à 11 h 45	70 \$	11
Danse Hip-Hop		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	8 à 12 ans	25 janvier au 12 avril Congé : 8 mars	Samedi 12 h 15 à 13 h 15	70 \$	11
DÉVELOPPEMENT DE LA MOTRICITÉ PAR LE JEU							
Ateliers bougeotte	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	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	2 à 4 ans	20 janvier au 17 mars Congé : 3 mars	Lundi 17 h à 17 h 45	100 \$	8
Ateliers bougeotte		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	5-6 ans	20 janvier au 17 mars Congé : 3 mars	Lundi 18 h à 18 h 45	100 \$	8
Ateliers bougeotte		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	2 à 4 ans	23 janvier au 20 mars Congé : 6 mars	Jeudi 17 h à 17 h 45	100 \$	8

Ateliers bougeotte	développement psychomoteur.	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	5-6 ans	23 janvier au 20 mars Congé : 6 mars	Jeudi 18 h à 18 h 45	100 \$	8
1, 2, 3 on bouge! (parent-enfant) NOUVEAU	Ce cours offre un programme d'activités motrices parents-enfants. Les enfants évoluent grâce à des parcours, des ateliers et des défis qui leur permettent d'approprier 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 (parent-enfant)	25 janvier au 5 avril Congé : 1er mars	Samedi 13 h 30 à 14 h 30	75 \$	10
Super sportif.ve NOUVEAU	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	25 janvier au 5 avril Congé : 1er mars	Samedi 14 h 30 à 15 h 30	75 \$	10
Sportball « L'ABC du sport » (parent-enfant)	Développement de la motricité et de la confiance en soi tout en apprenant les habiletés de 8 sports différents.	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	2 - 3 ans (parent-enfant)	25 janvier au 22 mars Congé : 1er mars	Samedi 9 h à 9 h 40	Enfant : 175 \$ Parent : gratuit	8
Sportball « L'ABC du sport » (parent-enfant)	L'équipement est fourni.	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	2 - 3 ans (parent-enfant)	25 janvier au 22 mars Congé : 1er mars	Samedi 9 h 45 à 10 h 25	Enfant : 175 \$ Parent : gratuit	8
Sportball « L'ABC du sport »	www.sportball.ca	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	4 à 6 ans	25 janvier au 22 mars Congé : 1er mars	Samedi 10 h 30 à 11 h 25	175 \$	8
FORMATION							
Gardiens avertis	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 : <ul style="list-style-type: none"> • 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 +	5 avril	Samedi 9 h à 16 h	70 \$	1

Gardiens avertis	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) Matériel requis : 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 juin	Samedi 9 h à 16 h	70 \$	1
Prêts à rester seuls	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	12 avril	Samedi 9 h à 14 h	65 \$	1
Prêts à rester seuls	Matériel requis : 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	31 mai	Samedi 9 h à 14 h	65 \$	1

MUSIQUE

Guitare acoustique	S'adresse aux 12 ans et plus de niveau débutant et aux amateurs ayant des notions de base. Niveau 1 : débutant	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	12 ans et + (Niveau 1)	22 janvier au 16 avril Congé : 5 mars	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	120 \$	12
Guitare acoustique	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 2)	23 janvier au 16 avril Congé : 5 mars	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	120 \$	12
Guitare acoustique	* Les participants doivent avoir maintenu leur pratique. * Vous devez apporter votre guitare. Professeur : David Gauthier	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	12 ans et + (Niveau 3)	24 janvier au 16 avril Congé : 5 mars	Mercredi 20 h 30 à 21 h 30	120 \$	12

Parkour (intérieur)

Parkour (intérieur)	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	22 janvier au 16 avril Congé : 5 mars	Mercredi 19 h à 20 h 30	130 \$	12
Parkour (intérieur)		École Domaine-Vert-Nord	7 à 11 ans	24 janvier au 18 avril Congé : 7 mars	Vendredi 19 h à 20 h 30	130 \$	12

PICKLEBALL

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.	École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	8 à 11 ans	19 janvier au 13 avril Congé : 2 mars	Dimanche 9 h à 10 h	115 \$	12
Pickleball 12 à 15 ans		École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	12 à 15 ans	19 janvier au 13 avril Congé : 2 mars	Dimanche 10 h à 11 h	115 \$	12
Pickleball 16 ans et + Débutant		École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	16 ans et +	19 janvier au 13 avril Congé : 2 mars	Dimanche 12 h 30 à 14 h	200 \$	12

Pickleball 16 ans et + Intermédiaire	Matériel requis : raquette de pickleball.	École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	16 ans et +	19 janvier au 13 avril Congé : 2 mars	Dimanche 14 h à 15 h 30	200 \$	12
Pickleball 16 ans et + Ligue	Aussi appelé tennis léger, le pickleball est souvent présenté comme étant la combinaison des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table. La ligue vous permettra d'améliorer vos techniques et stratégies grâce à du coaching personnalisé et des parties entre joueurs expérimentés. Matériel requis : raquette de pickleball.	École des Blés-Dorés (Saint-Augustin)	16 ans et +	19 janvier au 13 avril Congé : 2 mars	Dimanche 11 h à 12 h 30	200 \$	12

PILATES ET STRETCHING

Pilates Niveau 1	Exercices au sol pour renforcer et tonifier les muscles abdominaux et dorsaux, ainsi que pour améliorer la souplesse et la posture. Matériel requis : un matelas de pilates, une petite serviette et bande élastique (si vous en avez déjà). Professeur : Odette Corbeil	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	6 février au 10 avril Congé : 27 février et 6 mars	Jeudi 19 h à 20 h	121 \$	8
Pilates Niveau 2		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	6 février au 17 avril Congé : 6 mars	Jeudi 20 h à 21 h	125 \$	10
Pilates Multiniveaux		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	3 février au 21 avril Congé : 3 et 20 mars	Lundi 19 h 40 à 20 h 40	125 \$	10
Pilates Multiniveaux		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	3 février au 14 avril Congé : 17 février et 3 mars	Lundi 18 h 10 à 19 h 10	115 \$	9
Pilates Multiniveaux		Centre culturel Saint-Benoît	Adulte	5 février au 16 avril Congé : 5 mars	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	125 \$	10
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. Matériel requis : un tapis d'exercice et veuillez porter une tenue confortable. Professeur : Geneviève Gagné	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	22 janvier au 16 avril Congé : 5 mars	Mercredi 14 h 30 à 16 h	130 \$	12

TENNIS

Tennis 6 à 8 ans	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. Matériel requis (facultatif) : une raquette.	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	6 à 8 ans	26 janvier au 13 avril Congé : 2 mars	Dimanche 9 h à 10 h	140 \$	11
Tennis 9 à 11 ans		École Prés fleuris (Saint-Augustin)	9 à 11 ans	26 janvier au 13 avril Congé : 2 mars	Dimanche 10 h à 11 h	140 \$	11
Tennis 8 à 12 ans		École Domaine-Vert-Nord	8 à 12 ans	27 janvier au 14 avril Congé : 3 mars	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	140 \$	11
Tennis 12 à 15 ans		École Domaine-Vert-Nord	12 à 15 ans	27 janvier au 14 avril Congé : 3 mars	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	140 \$	11

Tennis junior élite 10 à 13 ans	Ce cours est destiné aux jeunes possédant une bonne connaissance générale du tennis, ayant participé à la ligue d'été ou d'automne ou ayant déjà suivi des cours de tennis. L'objectif est de développer des stratégies gagnantes à travers une série de situations de jeu, le tout encadré et dirigé par un entraîneur qualifié. Le matériel nécessaire est fourni sur place pour les participants.	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	10 à 13 ans	26 janvier au 13 avril Congé : 2 mars	Dimanche 11 h à 12 h 30	195 \$	11
Tennis junior élite 13 à 17 ans		École de la Croisée- des-Champs (Saint-Janvier)	13 à 17 ans	29 janvier au 23 avril Congé : 5 mars	Mercredi 18 h 30 à 20 h	195 \$	11
Tennis 16 ans et + Débutant	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. Matériel requis (facultatif) : une raquette.	École Domaine-Vert- Nord	16 ans et +	27 janvier au 14 avril Congé : 3 mars	Lundi 20 h 30 à 22 h	240 \$	11
Tennis 4-5 ans	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. Matériel requis (facultatif) : une raquette.	École de la Croisée- des-Champs (Saint-Janvier)	4-5 ans	25 janvier au 12 avril Congé : 1er mars	Samedi 11 h 30 à 12 h 30	140 \$	11
Tennis 6 à 8 ans		École de la Croisée- des-Champs (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	25 janvier au 12 avril Congé : 1er mars	Samedi 12 h 30 à 13 h 30	140 \$	11
Tennis 9 à 11 ans		École de la Croisée- des-Champs (Saint-Janvier)	9 à 11 ans	25 janvier au 12 avril Congé : 1er mars	Samedi 13 h 30 à 14 h 30	140 \$	11
Tennis CLUB ADOS 12 à 15 ans		École de la Croisée- des-Champs (Saint-Janvier)	12 à 15 ans	25 janvier au 12 avril Congé : 1er mars	Samedi 14 h 30 à 15 h 30	140 \$	11
YOGA							
Yoga Solution Anti-stress	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 Saint- Benoît	Adulte	22 janvier au 16 avril Congé : 5 mars	Mercredi 19h15 à 20h30	150 \$	12
Yoga Multiniveaux		Centre culturel Jean- Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	22 janvier au 16 avril Congé : 5 mars	Mercredi 10 h 30 à 12 h	150 \$	12
Yoga Multiniveaux		Centre culturel Jean- Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	22 janvier au 16 avril Congé : 5 mars	Mercredi 18 h à 19 h 30	150 \$	12
Yoga Multiniveaux		Centre culturel Jean- Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	22 janvier au 16 avril Congé : 5 mars	Mercredi 19 h 30 à 21 h	150 \$	12
Yoga Multiniveaux		Centre culturel Patrick- Lepage (Saint-Canut)	Adulte	23 janvier au 17 avril Congé : 6 mars	Judi 19 h à 20 h 30	150 \$	12
Yoga Multiniveaux		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	20 janvier au 14 avril Congé : 17 février et 3 mars	Lundi 18 h à 19 h 30	140 \$	11
Yoga Multiniveaux		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	20 janvier au 14 avril Congé : 17 février et 3 mars	Lundi 19 h 30 à 21h	140 \$	11

<p>Yoga pour tous</p>	<p>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.</p> <p>Professeur: Diane Ouimet</p>	<p>Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)</p>	<p>Adulte</p>	<p>21 janvier au 15 avril Congé : 4 et 18 mars</p>	<p>Mardi 19 h 15 à 20 h 45</p>	<p>140 \$</p>	<p>11</p>
<p>ZUMBA</p>							
<p>Zumba Kids (parent-enfant)</p>	<p>Spécialement adapté aux besoins des jeunes qui veulent bouger au son de la musique entraînante.</p> <p>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.</p>	<p>Centre culturel du Domaine-Vert Nord</p>	<p>6 à 14 ans (parent-enfant)</p>	<p>22 janvier au 16 avril Congé : 5 et 19 février, 5 mars et 2 avril</p>	<p>Mercredi 18 h 10 à 19 h 10</p>	<p>Enfant : 75 \$ Parent : Gratuit</p>	<p>9</p>

**Notez que cette grille et les informations qu'elle contient est sujette à changement.