

PROGRAMMATION DES LOISIRS

ÉTÉ 2017

POLITIQUE DE TARIFICATION FAMILIALE

Afin de favoriser la participation de toute la famille, nous appliquons toujours notre politique familiale aux programmations. Ainsi, nous retranchons 25% pour le 2^e enfant et 50% pour le 3^e enfant et les suivants. Cette politique s'applique aux résidentes et résidents de Notre-Dame-des-Prairies seulement.

PÉRIODE D'INSCRIPTION

Du 12 au 23 juin 2017 au bureau du Service des loisirs et des saines habitudes de vie, de 10 h à 12 h et de 13 h à 17 h 30, du lundi au jeudi. De 9 h 30 à 12 h et de 13 h à 17 h le vendredi. Information disponible par téléphone au **450 759-7741, poste 232**.

Inscription :

- En personne au bureau du Service des loisirs et des saines habitudes de vie
- Par téléphone lorsque payée par carte de crédit (priorité aux gens sur place)
- Sur notre site Web au **www.notredamedesprairies.com**
Veuillez communiquer dès maintenant avec nous afin d'obtenir votre code d'accès.

Le Service des loisirs et des saines habitudes de vie se réserve le droit de modifier ou d'annuler l'horaire de toute activité et les prix sont sujets à changement sans préavis.

Payable en entier lors de l'inscription, soit par : paiement direct, carte de crédit, argent ou chèque postdaté au 21 juin 2017 à l'ordre de la Ville de Notre-Dame-des-Prairies.

La politique de remboursement s'applique à toutes les programmations. Pour information, veuillez communiquer avec le Service des loisirs et des saines habitudes de vie.

La Ville de Notre-Dame-des-Prairies se dégage de toutes responsabilités quant aux dommages corporels et matériels, perte ou vol pouvant survenir dans le cadre des activités du Service des loisirs et des saines habitudes de vie et aucun recours à cet effet ne pourra être intenté contre la Ville.

La description détaillée de chacun des cours est disponible auprès du Service des loisirs et des saines habitudes de vie. Faites vite, les places sont limitées!

Les taxes sont incluses dans le prix d'inscription.

PARENTS-ENFANTS



DURÉE



DATE / DÉBUT



HEURE



PROFESSEUR



ENDROIT



COÛT



JEUNES DE CŒUR

LÉGENDE

CARDIO POUSSE-POUSSE



Soixante minutes de cardio à utiliser le poids de votre enfant pour optimiser votre entraînement.

- 🕒 1 heure - 8 semaines
- 📅 Lundi, 3 juillet 2017
*Relâche le 24 et le 31 juillet
- 🕒 De 10 h 15 à 11 h 15
- 👤 Patrick (En Corps)
- 📍 Parc des Champs-Élysées
- 💰 30⁰⁰\$ / Duo

INITIATION AU KAYAK 8 ANS ET +



Pour les familles débutantes qui désirent s'initier à ce sport.

- 🕒 2 heures - 4 semaines
- 📅 Mardi, 27 juin 2017
- 🕒 De 18 h à 20 h
- 👤 Nerrivik Aventures
- 📍 Parc des Champs-Élysées
- 💰 60⁷⁵\$/parent (Un parent peut s'inscrire avec plusieurs enfants)
41⁵⁰\$/enfant

* Matériel fourni

PARENTS-ENFANTS

KAYAK INTERMÉDIAIRE
8 ANS ET +

NOUVEAUTÉ

Pour les familles qui ont déjà fait le cours d'initiation ou qui sont familières avec ce sport.

- 2 heures - 4 semaines
- Mercredi, 28 juin au 19 juillet 2017
- De 18 h à 20 h
- Nerrivik Aventures
- Parc des Champs-Élysées
- 60⁷⁵ \$/parent (Un parent peut s'inscrire avec plusieurs enfants)
41⁵⁰ \$/enfant

* *Matériel fourni*

TENNIS
5-12 ANS

- 1 heure - 6 semaines
- Samedi, 8 juillet 2017
- De 11 h à 12 h
- Tennis Évolution
- Terrain de tennis municipal
- 38⁵⁰ \$ / Duo

* *Possibilité de prêt de raquette*

YOGA AVEC BÉBÉ
2-8 MOIS

- 1 heure - 8 semaines
- Mardi, 1^{er} août 2017
- De 10 h à 11 h
- Sophie Desjardins
- Salle Alphonse-Desjardins (Bibliothèque)
- 28⁰⁰ \$ / Duo

ENFANTS

MINI-TENNIS
5-8 ANS

- 1 heure - 6 semaines
- Samedi, 8 juillet 2017
- De 9 h à 10 h
- Tennis Évolution
- Terrain de tennis municipal
- 26⁵⁰ \$

Possibilité de prêt de raquette

INITIATION AU GOLF
8 ANS ET +

Techniques de l'élan et utilisation de tous les bâtons.

- 1 heure - 5 semaines
- Lundi, 3 juillet 2017
- De 18 h 30 à 19 h 30
- Gaétan Richard
- Pratique de golf 131 (591, route 131)
- 55¹⁵ \$

* *Matériel fourni*

NATATION
7-12 ANS

- 1 heure - 6 cours (3 semaines)
- Lundi, 26 juin 2017
- Lundi et mercredi de 16 h 30 à 17 h 30
Mardi et jeudi de 16 h 30 à 17 h 30
- Sauveteur qualifié
- Piscine municipale
- 13⁰⁰ \$

* *Raccompagne à partir du camp de jour inclus.*

TENNIS DÉBUTANT/
INTERMÉDIAIRE 9-14 ANS

- 1 heure - 6 semaines
- Samedi, 8 juillet 2017
- De 10 h à 11 h
- Tennis Évolution
- Terrain de tennis municipal
- 26⁵⁰ \$

Possibilité de prêt de raquette

PLANCHE À ROULETTES
5-12 ANS

Casque et planche requis.

- 1 heure 15 minutes - 4 semaines
- Lundi, 3 juillet 2017
- Lundi de 16 h 15 à 17 h 30 (5-7 ans)
Lundi de 17 h 30 à 18 h 45 (8-12 ans)
- Frédéric Bernier
- Planchodrome
- 45⁷⁵ \$

* *Raccompagne à partir du camp de jour inclus.*

ADOLESCENTS
SEULEMENTCLINIQUE DE PLANCHE À
ROULETTES 13-17 ANS

Venez rencontrer notre professeur, posez vos questions et profitez de ses conseils! Apprenez les rudiments de l'entretien de votre planche.

- Vendredi, 7, 14 et 21 juillet 2017 (remis en cas de pluie)
- De 18 h à 20 h
- Frédéric Bernier
- Planchodrome
- Gratuit sans inscription nécessaire

* *Casque et planche requis*



ADOLESCENTS ET ADULTES

INITIATION À LA PHOTO APPAREIL RÉFLEXÉ



Découvrez les possibilités que cache votre appareil et améliorez votre technique!

- 1 heure 30 minutes - 8 semaines
- Lundi, 7 août 2017
- De 19h à 20h30
- Renée Ledoux
- Salle Alphonse-Desjardins (Bibliothèque)
- 126⁰⁰\$

* Appareil photo numérique requis, de préférence un appareil réflexé.

Parfait pour les jeunes de cœur!

PAGAIES POUR TOUS 14 ANS ET +



Atelier axé sur la sécurité sur l'eau s'adressant à tous les types d'embarcations à pagaies. Enseignement pratique et théorique.

- 1 atelier de 3 heures
- Dimanche, 9 juillet 2017
- De 9h à 12h
- Nerrivik Aventures
- Descente de bateau du parc des Champs-Élysées
- 60⁰⁰\$

* Tout le matériel est inclus, il est possible d'apporter sa propre embarcation

Parfait pour les jeunes de cœur!

GOLF DÉBUTANT OU INTERMÉDIAIRE



Pour les nouveaux adeptes qui désirent débiter sur une base solide ou pour améliorer votre technique.

- 1 heure - 5 semaines
- Semaine du 2 juillet 2017
- Horaire flexible selon vos disponibilités. 7 jours/semaine de 9h à 21h
- Gaétan Richard
- Pratique de golf 131 (591, route 131)
- 120⁷⁵\$

* Matériel fourni

Parfait pour les jeunes de cœur!

INITIATION SUR PLANCHE À PAGAIE (SUP) 14 ANS ET +



Le Stand Up Paddleboard (SUP) est un sport complet qui consiste à pagayer debout sur une grande planche de surf. Techniques de bases accessibles à toutes et à tous.

- 1 heure 30 minutes - 6 semaines
- Lundi, 3 juillet 2017
- De 19h à 20h30
- En Corps en Forme
- Descente de bateau du parc des Champs-Élysées
- 157⁵⁰\$

* Matériel fourni

Parfait pour les jeunes de cœur!

CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT AUX STATIONS D'EXERCICE



- 1 heure - 8 semaines
- Mercredi, 5 juillet 2017
*Relâche le 26 juillet et le 2 août
- De 15h à 16h
- Jonathan - En Corps
- Stations d'exercice (Parc des Champs-Élysées)
- Gratuit sans inscription nécessaire

Parfait pour les jeunes de cœur!

INITIATION AU KAYAK NIVEAU 1 | 14 ANS ET +



JOURNÉE INTENSIVE

Formation reconnue par la Fédération Québécoise du Canot et du Kayak.

- 1 journée intensive
- Samedi, 8 juillet 2017
- De 8h30 à 17h
- Nerrivik Aventures
- Parc des Champs-Élysées
- 114⁷⁵\$

* Brevet disponible au coût de 25 \$, kayak, pagaie, wet suit et VFI fournis

Parfait pour les jeunes de cœur!

FITNESS SUR PLANCHE À PAGAIE (SUP) 14 ANS ET +



Le Stand Up Paddleboard (SUP) est un sport complet qui consiste à pagayer debout sur une grande planche de surf. Activité de mise en forme.

- 1 heure - 6 semaines
- Mardi, 4 juillet 2017
- De 17h à 18h
- En Corps en Forme
- Descente de bateau du parc des Champs-Élysées
- 126⁰⁰\$

* Matériel fourni

YOGA SUR PLANCHE À PAGAIE (SUP) 14 ANS ET +



Le Stand Up Paddleboard (SUP) est un sport complet qui consiste à pagayer debout sur une grande planche de surf. Cours de yoga réinventé.

- 1 heure - 6 semaines
- Jeudi, 6 juillet 2017
- De 16h30 à 17h30
- En Corps en Forme
- Descente de bateau du parc des Champs-Élysées
- 126⁰⁰\$

* Matériel fourni



YOGA DÉBUTANT
16 ANS ET +

Pour s'initier à la pratique conventionnelle du yoga.

- 1 heure 15 minutes - 8 semaines
- Jeudi, 3 août 2017
- De 19h à 20h15
- Sophie Desjardins
- Salle Alphonse-Desjardins (Bibliothèque)
- 76²⁵ \$
- Parfait pour les jeunes de cœur!**

MARCHE ACTIVE ET MUSCULATION PAR INTERVALLE

- 1 heure - 8 semaines
- Vendredi, 7 juillet 2017
*Relâche le 28 juillet et le 4 août 2017
- De 10h à 11h
- Jonathan - En Corps
- Sentier champêtre (dans le rang Ste-Julie devant la rue Jean-Duceppe)
- Gratuit, sans inscription nécessaire
- Parfait pour les jeunes de cœur!**

YOGA INTERMÉDIAIRE
16 ANS ET +

Routine plus fluide et approfondie.

- 1 heure 15 minutes - 8 semaines
- Mardi, 1^{er} août 2017
- De 19h à 20h15
- Sophie Desjardins
- Salle Alphonse-Desjardins (Bibliothèque)
- 76²⁵ \$
- Parfait pour les jeunes de cœur!**

ADULTES SEULEMENT**YOGA LÉGER**
NIVEAU 2 | 50 ANS ET +

Pour ceux et celles qui ont fait le yoga léger niveau 1 et qui veulent poursuivre une pratique plus fluide et soutenue.

- 1 heure 15 minutes - 8 semaines
- Jeudi, 3 août 2017
- De 13h30 à 14h45
- Sophie Desjardins
- Salle Alphonse-Desjardins (Bibliothèque)
- 76²⁵ \$
- Parfait pour les jeunes de cœur!**

TAI-CHI EN PLEIN AIR
2^e PARTIE

Méditation en mouvements lents. Pour les personnes qui ont déjà fait des cours de Taï Chi.

- 1 heure 30 minutes - 4 semaines
- Jeudi, 29 juin 2017
- De 13h30 à 15h
- Gaétan Perreault
- Parc des Champs-Élysées
- 26²⁵ \$
- Parfait pour les jeunes de cœur!**

AQUAFORME

- 1 heure - 6 semaines
(2 cours par semaine pour un total de 12 cours)
- Mardi, 4 juillet 2017
- Mardi et jeudi de 9h45 à 10h45
- Geneviève O'Landreville
Formaxion Québec
- Piscine municipale
- 108⁶⁵ \$
- Parfait pour les jeunes de cœur!**

YOGA PRÉNATAL

- 1 heure 15 minutes - 8 semaines
- Mardi, 1^{er} août 2017
- De 17h30 à 18h45
- Sophie Desjardins
- Salle Alphonse-Desjardins (Bibliothèque)
- 76²⁵ \$
- * Demi-session disponible.*

50% DE RABAIS
POUR LES 17 ANS ET -
S'applique uniquement
aux activités de la section
adolescents et adultes.



LES JEUNES

DE CŒUR

DEUX PRAIRIQUOISES REÇOIVENT LA MÉDAILLE DU LIEUTENANT-GOUVERNEUR POUR LES ÂÎNÉS

Le conseil municipal est très heureux que les candidatures de mesdames Jacqueline Ville-neuve et Marie Adam aient été retenues en mars dernier et que leurs noms figurent au registre des distinctions honorifiques pour la Médaille du Lieutenant-gouverneur pour les aînés.

L'attribution de cette médaille est décernée à une personne qui par son action bénévole à long terme, a eu une influence positive dans sa communauté.

Mesdames Jacqueline Ville-neuve et Marie Adam ont cumulé respectivement 55 ans et 50 ans de bénévolat au sein de la Croix-Rouge canadienne, division du Québec et d'Héma-Québec, district de Lanaudière.

Nous les félicitons encore une fois pour cet honneur qui leur a été rendu le 25 mars 2017 par l'honorable J. Michel Doyon, Lieutenant-gouverneur du Québec.



GARDEZ L'ESPRIT JEUNE !

Chaque saison, le Service des loisirs et des saines habitudes de vie propose des activités qui s'adressent spécifiquement aux jeunes de cœur. **N'hésitez pas à y prendre part afin de rester en forme et garder l'esprit jeune!**



Consultez les différentes activités s'adressant plus particulièrement à vous aux pages 22 et 23. Identifiées à l'aide d'une icône en forme de cœur, elles sont faciles à repérer!

CLUB FADOQ LE BEL ÂGE



- 24 juin à 18 h : souper de la Saint-Jean
- 8 août de 10 h à 16 h : journée champêtre avec épluchette de maïs, hot-dogs, liqueurs douces, beignes et bien plus! L'activité a lieu beau temps, mauvais temps!

VOYAGE

PARADE DES MARINS | RENDEZ-VOUS 2017 Les grands voiliers se réunissent à Québec!

Assistez à la parade des équipages. Plus de 3 000 marins défilent dans les rues du vieux Québec. Dîner dans un restaurant de la région. Temps libre sur les quais et visite commentée des grands voiliers.

Départ tôt le 20 juillet 2017 et retour dans la soirée (7 h à 21 h).

Voyage en autocar deluxe avec Groupe voyages Québec
Prix : 105 \$ excursion d'un jour comprenant un repas.

Pour informations: Mariette Lépine 450 760-3394
ou René Michon 450 755-5311

