

SAMEDIS DE SKI

Demeurez à l'affût de notre programmation des samedis de ski dont les inscriptions se prendront à partir du 12 novembre prochain. Que ce soit pour la saison (8 samedi) où les ados profiteront à la fois du transport et du billet journalier à la station Val St-Côme.

HALLOWEEN À NDP



Le 31 octobre, des nouveautés vous attendent pour Halloween! Nous vous invitons cette année à terminer votre soirée avec nous et cette fois-ci au Carrefour culturel plutôt qu'au Centre des arts et des loisirs. Le boisé décoré pour l'occasion et un spectacle vous attendront.

Du 15 au 31 octobre, vous êtes également invités à vous prendre en photo dans notre décor extérieur. Merci d'envoyer vos photos au mbeauchamp@notredamedesprairies.com. **50 \$ de certificat cadeau chez IGA sera offert au gagnant.**

PROGRAMMATION DES LOISIRS

AUTOMNE 2018

PÉRIODE D'INSCRIPTION

17 au 28 septembre 2018 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.**

- En personne auprès du Service des loisirs et des saines habitudes de vies
- 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.

MOUVEMENT SCOUT NDP INSCRIPTIONS MAINTENANT!

C'est le moment de s'inscrire aux Scouts de N.-D.-P. pour profiter d'activités hebdomadaires de septembre à juin comprenant 3 camps en plein air (automne, hiver, été) et une activité de printemps. Les coûts sont de 230 \$ pour le premier enfant, 210 \$ pour le 2^e et 190 \$ pour le 3^e et les suivants. (Rabais de 30 \$ pour les résidents de Notre-Dame-des-Prairies)

Les activités se tiennent au 34, 1^{ère} avenue à N.-D.-P. selon l'horaire suivant :

- **Castors 7-8 ans**: 2 groupes disponibles soit le jeudi de 18 h 30 à 20 h ou le vendredi de 19 h à 20 h 30
- **Louveteaux 9-11 ans**: 2 groupes disponibles soit le lundi ou le mardi de 18 h 30 à 20 h 30
- **Éclaireurs de 11 à 14 ans**: mercredi de 19 h à 21 h
- **Pions de 14 à 17 ans**: à déterminer

Pour information et inscription veuillez contacter M. Gabriel Boisseau au **450 755-6441** ou par courriel au gboisseau@scoutsndp.ca.

Payable en entier lors de l'inscription (taxes incluses):

- Par paiement direct;
- Par carte de crédit;
- En argent;
- Par chèque postdaté au 27 septembre 2018 à l'ordre de la Ville de Notre-Dame-des-Prairies.

Les taxes sont incluses dans le prix de l'inscription. 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 aucun recours à cet effet ne pourra être intenté contre la Ville. La description détaillée de chacun des cours est disponible au service des loisirs.

Faites vite, les places sont limitées!

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.

- DURÉE
- DATE / DÉBUT
- HEURE
- PROFESSEUR
- ENDROIT
- COÛT
- JEUNES DE CŒUR

LÉGENDE

TOUT-PETITS

DANSE CRÉATIVE 4-6 ANS



Mélange de danses, de jeux variés et de bricolages.

- 45 minutes - 8 semaines
- Samedi, 13 octobre 2018
- De 10 h à 10 h 45
- Emmanuelle Thérour
- Gymnase de Mgr-Jetté
- 36⁷⁵ \$

ACTIVITÉS FAMILIALES

Dans le but d'encourager la pratique d'activités physiques, la Ville de Notre-Dame-des-Prairies met à la disposition de ses citoyennes et citoyens ses gymnases à des coûts très abordables. Basketball, volleyball, badminton et jeux de ballon sont les activités disponibles.

Que ce soit pour une occasion unique des plus actives ou sur une base régulière, venez bouger et vous amuser en famille!

ACTIVITÉ AU GYMNASE À LA FOIS (MAX. DE 3 FOIS)

Pour une fête d'enfant ou une activité spontanée, réservez le gym!

- 1 ½ heure
- Vendredi, 5 octobre 2018
- Vendredi, samedi ou dimanche, selon la disponibilité
- 14⁰⁰ \$ / bloc de 1 ½ heure

ACTIVITÉ FAMILIALE AU GYMNASE FORFAIT

Badminton, basketball ou volleyball, montez une équipe et jouez!

- 1 ½ heure - 10 semaines
- Vendredi, 5 octobre 2018
- Vendredi, samedi ou dimanche, selon la disponibilité
- 139⁵⁰ \$ / famille

PARENTS-ENFANTS

NOUVEAUTÉ | CLINIQUE AUTODÉFENSE 5-12 ANS



Apprenez à votre enfant comment ne pas se retrouver en situation problématique et comment se défendre si nécessaire.

- 2 heures
- Samedi, 13 octobre 2018
- De 14 h à 16 h
- Lucien Crelier - C.E.I. Joliette
- Gymnase de Mgr-Jetté
- 13⁰⁰ \$ / Duo

PIROUETTE ET CABRIOLE 2-4 ANS



Activités motrices, parcours et jeux d'habiletés à faire avec son enfant.

- 1 heure - 8 semaines
- Dimanche, 14 octobre 2018
- De 9 h à 10 h
- À confirmer
- Bâtiment des organismes, salle de droite (34, 1^{ère} Avenue)
- 25⁰⁰ \$ / Duo

YOGA AVEC BÉBÉ 2-8 MOIS









Une belle activité de détente pour vous et votre poupon.

- 1 heure - 8 semaines
- Mercredi, 10 octobre 2018
- De 9 h à 10 h
- Sophie Desjardins
- Salle Alphonse-Desjardins (Bibliothèque)
- 31⁵⁰ \$ / Duo

ENFANTS DU PRIMAIRE







CHORALE
8-12 ANS 

Cours de chant.

-  1 heure - 8 semaines
-  Mardi, 16 octobre 2018
-  De 15 h 30 à 16 h 30
-  Stéphanie Malo - École de Musique de Joliette
-  Salle de piscine de gauche (Centre des arts et des loisirs)
Raccourci inclus
-  34,75 \$







CUISINE
5-12 ANS 

Recettes simples et accessibles. Chaque participant retourne à la maison avec un repas pour 2 personnes.

-  1 ½ heure - 8 semaines
-  Mardi ou mercredi, 16 octobre 2018
-  De 15 h 30 à 17 h
-  Lise Jollet
-  Chalet des loisirs
Raccourci inclus
-  57,00 \$







DESSIN
5-12 ANS 

Découverte de nouvelles techniques de dessin.

-  1 heure - 8 semaines
-  Mercredi, 10 octobre 2018
-  De 15 h 30 à 16 h 30 (5-7 ans)
De 16 h 30 à 17 h 30 (8-12 ans)
Heure de garde incluse
-  Véronique Lévesque
-  Salle de piscine de gauche (Centre des Arts et des Loisirs Alain Larue)
Raccourci inclus
-  27,50 \$







NOUVEAUTÉ | MONSTRES DE
LA NOUVELLE-FRANCE 5-7 ANS 

Contes et légendes, manipulations surprenantes, découvertes d'insectes et d'animaux inconnus!

-  1 heure - 8 semaines
-  Lundi, 15 octobre 2018
-  De 15 h 20 à 16 h 20
-  Sciences en folie
-  Salle Alphonse-Desjardins
-  38,75 \$







NOUVEAUTÉ
DANSE DU MONDE 6-8 ANS 

Ce cours a pour objectif d'établir les bases de différentes danses et ce dans différents pays.

-  45 minutes - 8 semaines
-  Samedi, 13 octobre 2018
-  De 11 h à 11 h 45
-  Emmanuelle Théroux
-  Gymnase de Mgr-Jetté
-  39,75 \$







ÉVEIL MUSICAL
5-7 ANS 

Découverte de musiques québécoises par des instruments et la danse.

-  1 heure - 8 semaines
-  Lundi, 15 octobre 2018
-  De 15 h 30 à 16 h 30
-  Thierry Goulet-Forgues
-  Salle La Foulée (34, 1^{re} Avenue)
Raccourci inclus
-  33,00 \$







CRÉATION MULTIMÉDIA
8-12 ANS 

Atelier avec de nouveaux logiciels. Clé USB et écouteurs requis.

-  1 heure - 8 semaines
-  Mercredi, 10 octobre 2018
-  De 15 h 25 à 16 h 25
-  Stéphane Baillargeon
-  Salle informatique (2^e étage de la bibliothèque)
-  21,00 \$

NOUVEAUTÉ
DANSE URBAINE 8-12 ANS 







La danse hip-hop, dancehall, poppin', krump, lookin', seront toutes au rendez-vous.

-  1 heure - 8 semaines
-  Vendredi, 12 octobre 2018
-  De 15 h 30 à 16 h 30
-  Vanessa Lizotte - Production P.L.
-  Bâtiment des organismes, salle de gauche (34, 1^{re} Avenue)
Raccourci inclus
-  49,60 \$

NOUVEAUTÉ | SCULPTURE
SUR BOIS 9-16 ANS







Introduction aux techniques de base. Ateliers sur blocs de bois de pratique et ensuite projet en 2D (bas relief) et 3D (ronde-bosse) selon les goûts et la capacité de l'élève. Matériel inclus.

*Pour des questions de protection, chaque élève doit avoir une paire de gants de travail très ajustés.

-  1 ½ heure - 8 semaines
-  Samedi, 13 octobre 2018
-  De 9 h 30 à 11 h
-  Équipe de l'Association Des Artisans Sculpteurs De Lanaudière
-  Bâtiment des organismes, salle de droite
-  50,50 \$







PRÊTS À RESTER SEULS
9-12 ANS 

Permits aux jeunes d'acquérir quelques outils et des connaissances de base pour assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un adulte.

-  1 journée intensive
-  Samedi, 20 octobre 2018
-  De 9 h à 15 h
-  MEB Formations - Croix-Rouge Canadienne
-  Bâtiment des organismes, salle de droite (34, 1^{re} Avenue)
-  19,25 \$ *Inclut attestation de réussite et cahier d'activités







AUTODÉFENSE KRAV MAGA
5-12 ANS 

Amélioration de la condition physique et de la confiance en soi.

-  1 heure - 8 semaines
-  Mardi, 16 octobre 2018
-  De 15 h 25 à 16 h 25
-  Lucien Crelier - C.E.I. Joliette
-  Gymnase de Mgr-Jetté
-  33,00 \$







GUITARE TRADITIONNELLE
INTERMÉDIAIRE 8-12 ANS 

S'adresse aux enfants ayant participé au cours débutant. Techniques et théorie plus approfondie.

-  1 heure - 8 semaines
-  Mardi, 16 octobre 2018
-  De 15 h 30 à 16 h 30
-  Thierry Goulet Forgues
-  Local de La Foulée (34, 1^{re} Avenue)
Raccourci inclus
-  39,75 \$







GUITARE TRADITIONNELLE
DÉBUTANT 8-12 ANS 

Exploration de mélodies traditionnelles par la guitare acoustique (requis).

-  1 heure - 8 semaines
-  Lundi, 15 octobre 2018
-  De 16 h 30 à 17 h 30
Heure de garde incluse
-  Thierry Goulet Forgues
-  Local de La Foulée (34, 1^{re} Avenue)
Raccourci inclus
-  39,75 \$







HOCKEY COSOM 6-12 ANS
(À PARTIR DE LA 1^{RE} ANNÉE) 

Pratique du hockey cosom de manière encadrée et sécuritaire.

-  1 heure - 8 semaines
-  Jeudi, 11 octobre 2018
-  De 15 h 25 à 16 h 25 (1^{re} et 2^e année)
De 16 h 30 à 17 h 30 (3^e à 6^e année)
-  Para's'cool
-  Gymnase de Dominique-Savio
-  33,00 \$







JUDO
1^{ÈRE} À LA 6^È ANNÉE 

Pratique du judo. *Prévoir des frais supplémentaires.

-  1 heure - 10 semaines
-  Jeudi, 4 octobre 2018
-  De 15 h 30 à 16 h 30 (1^{ère} - 4^e année)
De 16 h 45 à 17 h 45 (5^e - 6^e année)
-  École Kime Waza
-  Gymnase de Mgr-Jetté
-  65,75 \$







PARCOURS DE STYLE
CROSSFIT 9-12 ANS 

Entraînement intensif pour sportifs avertis.

-  45 minutes - 8 semaines
-  Mardi, 16 octobre 2018
-  De 15 h 30 à 16 h 15
-  Annie - En Corps
-  Bâtiment des organismes, salle de gauche (34, 1^{re} Avenue)
-  27,00 \$







YOGA
6-12 ANS 

Exercices et postures permettant d'explorer la respiration, la relaxation et l'éveil.

-  1 heure - 8 semaines
-  Mercredi ou jeudi, 10 octobre 2018
-  De 15 h 25 à 16 h 25 ou
De 15 h 30 à 16 h 30
-  Sophie Desjardins
-  Salle Alphonse-Desjardins (Bibliothèque)
-  31,50 \$







ZUMBA KIDS
7-10 ANS 

Réchauffement, chorégraphie, bricolage, danse libre et jeux dirigés sous le thème « Voyage autour du monde ».

-  1 heure - 8 semaines
-  Mercredi, 17 octobre 2018
-  De 15 h 30 à 16 h 30
-  Monika Fortin
-  Bâtiment des organismes, salle de gauche (34, 1^{re} Avenue)
Raccourci inclus
-  42,00 \$







FORMATION DE GARDIENS
AVERTIS 11-14 ANS 

Certification suite à la réussite du cours.

-  1 journée intensive
-  Samedi, 3 novembre 2018
-  De 8 h 30 à 16 h 15
-  MEB Formations - Croix-Rouge Canadienne
-  Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs)
-  23,75 \$ *Inclut certificat, mini-trousse et livre.







NOUVEAUTÉ | NASA
8-12 ANS 

Les phénomènes de l'espace, le soleil et les étoiles, les lunes et les planètes, l'atmosphère et l'au-delà!

-  1 heure - 8 semaines
-  Lundi, 15 octobre 2018
-  De 16 h 30 à 17 h 30
-  Sciences en folie
-  Salle Alphonse-Desjardins
-  61,00 \$





IMPROVISATION
8-12 ANS 

Construction d'histoires, jeux de rôle et activités pour l'esprit.

-  1 heure - 8 semaines
-  Lundi, 15 octobre 2018
-  De 15 h 30 à 16 h 30
-  Marc-Étienne Proulx
-  Bâtiment des organismes, salle de droite (34, 1^{re} avenue)
-  21,75 \$

MINI-MELLYN
9-12 ANS 

Activité médiévale fantastique. Initiation au grandeur nature et aux jeux de rôle.

-  2 heures - 10 semaines
-  Vendredi, 12 octobre 2018
-  De 18 h 30 à 20 h 30
-  Association de grandeur nature Mellyn Ennenorath
-  Gymnase de Mgr-Jetté
-  47,25 \$



ADOLESCENTS ET ADULTES

ANGLAIS DÉBUTANT PARLER ANGLAIS EN 10 SEMAINES

Base de la conversation, écriture et lecture.

- 1 ½ heure - 10 semaines
- Lundi, 8 octobre 2018
- De 18h à 19h30
- Allan Patrick
- Salle de piscine de gauche (Centre des arts et des loisirs)
- 120,00\$

ANGLAIS INTERMÉDIAIRE

Pratiquer et approfondir, vocabulaire, verbes, structure de phrase.

- 1 ½ heure - 10 semaines
- Lundi, 8 octobre 2018
- De 19h45 à 21h15
- Allan Patrick
- Salle de piscine de gauche (Centre des arts et des loisirs)
- 120,00\$

ESPAGNOL DÉBUTANT

Base de la conversation pour le voyage.

- 1 ½ heure - 8 semaines
- Jeudi, 11 octobre 2018
- De 18h à 19h30
- Ana Maria Jaramillo
- Salle de piscine de gauche (Centre des arts et des loisirs)
- 85,50\$ *Prévoir acheter le volume *Pensar y aprender, Libro 1*

ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE

Vocabulaire et pratique de la langue.

- 1 ½ heure - 8 semaines
- Jeudi, 11 octobre 2018
- De 19h45 à 21h15
- Ana Maria Jaramillo
- Salle de piscine de gauche (Centre des arts et des loisirs)
- 85,50\$ *Prévoir acheter le volume *Pensar y aprender, Libro 1*

INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE APPAREIL NUMÉRIQUE

Découvrez les possibilités que cache votre appareil (requis)!

- 2 heures - 5 semaines
- Jeudi, 25 octobre 2018
- De 18h30 à 20h30
- Renée Ledoux
- Bâtiment des organismes, salle de droite (34, 1^{re} Avenue)
- 107,00\$

PICKLE BALL LIBRE

Nouveau sport qui gagne à être connu, à mi-chemin entre le tennis et le badminton.

- 2 heures - 8 semaines
- Dimanche, 14 octobre 2018
- De 10h à 12h
- Gymnase de Dominique-Savio
- 42,75\$ / session

NOUVEAUTÉ | TRICOT POUR DÉBUTANT

Apprenez à tricoter les points de base, comprendre un patron et choisir le bon matériel.

- 2 heures - 8 semaines
- Mercredi, 10 octobre 2018
- De 18h30 à 20h30
- Salle de piscine de gauche (Centre des arts et des loisirs)
- 95,00\$ *Laine et aiguilles non incluses

ATELIER SUR LES POUSSÉS ET GERMINATIONS

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les poussés et germinations!

- Atelier de 4 heures
- Samedi, 13 octobre 2018
- De 13h à 17h
- Richard De Montigny
- Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs)
- 37,75\$

PREMIERS SOINS

Formation de 8 heures sur les malaises et blessures les plus courantes.

- 1 journée intensive
- Samedi, 13 octobre 2018
- De 8h30 à 16h30
- Benoit Ducharme
- Salle communautaire
- 60,50\$

PICKLE BALL FADOQ

Nouveau sport qui gagne à être connu, à mi-chemin entre le tennis et le badminton. Offert gratuitement aux membres de la FADOQ.

- 1 ½ heure - 8 semaines
- Mercredi, 10 octobre 2018
- De 19h à 20h30
- Gymnase de Dominique-Savio
- Gratuit pour les membres de la FADOQ

RCR ET RÉACTIONS ALLERGIQUES

Formation générale de 8 heures axée sur les manœuvres de la RCR.

- 1 journée intensive
- Samedi, 27 octobre 2018
- De 8h30 à 16h30
- Benoit Ducharme
- Salle communautaire
- 54,50\$

NOUVEAUTÉ PIYO

Activité physique complète travaillant autant la musculation que le cardio enchaînant des mouvements simples inspirés du Pilates et du yoga.

- 1 heure - 8 semaines
- Lundi, 8 octobre 2018
- De 18h30 à 19h30
- Bâtiment des organismes, salle de gauche (34, 1^{re} Avenue)
- 64,00\$

YOGA DÉBUTANT 16 ANS ET +

Pour s'initier à la pratique conventionnelle du yoga.

- 1 ¼ heure - 10 semaines
- Jeudi, 11 octobre 2018
- De 19h à 20h15
- Sophie Desjardins
- Salle Alphonse-Desjardins (Bibliothèque)
- 113,15\$

YOGA INTERMÉDIAIRE 16 ANS ET +

Routine plus fluide et approfondie.

- 1 ¼ heure - 10 semaines
- Mercredi ou jeudi, 11 octobre 2018
- De 19h à 20h15
- De 9h à 10h15
- De 17h30 à 18h45
- Sophie Desjardins
- Salle Alphonse-Desjardins (Bibliothèque)
- 113,15\$

ZUMBA

Mise en forme sur rythmes dynamiques.

- 1 heure - 8 semaines
- Mardi, 16 octobre 2018
- De 18h30 à 19h30
- Éveline - En Corps
- Gymnase de Mgr-Jetté
- 75,75\$

ADULTES SEULEMENT

NOUVEAUTÉ INTERNET DÉBUTANT

Utilisation d'Internet, courriel, Facebook, importation de photos, Windows 7-8-10.

- 1 ½ heures - 8 semaines
- Mardi, 9 octobre 2018
- De 10h à 11h30
- Stéphane Baillargeon informatique
- Salle informatique de la bibliothèque
- 96,50\$

INITIATION À LA DÉGUSTATION DU VIN

Cours animés et soirées de dégustations guidées tout en s'amusant!

- 2 ½ heures - 2 semaines
- Mardi, 9 octobre 2018
- De 19h à 21h30
- René Milette
- Chalet des loisirs
- 55,75\$

NOUVEAUTÉ | DÉGUSTATION DES VINS DE BORDEAUX

Cours sur l'histoire et la géographie de la région de Bordeaux suivi de dégustation de vins de qualité supérieur.

- 2 ½ heures - 2 semaines
- Jeudi, 25 octobre 2018
- De 19h à 21h30
- René Milette
- Chalet des loisirs
- 63,25\$

STRETCHING

Gymnastique douce et naturelle. S'étirer dans le but d'améliorer sa souplesse musculaire, ainsi que sa mobilité articulaire.

- 1 heure - 8 semaines
- Jeudi, 11 octobre 2018
- De 14h à 15h
- Jonathan - En Corps
- Salle communautaire
- 67,75\$

TABLETTE ANDROÏD ET TÉLÉPHONE INTELLIGENT NIVEAU 1

Initiation aux fonctionnalités de la tablette (apportez votre équipement).

- 1 ½ heure - 5 semaines
- Mercredi, 10 octobre 2018
- De 10h à 11h30
- Stéphane Baillargeon informatique
- Salle de travail de la bibliothèque
- 60,50\$

TABLETTE ANDROÏD ET TÉLÉPHONE INTELLIGENT NIVEAU 2

Utilisation d'Internet, courriel, Facebook, transfert de documents vers l'ordinateur (apportez votre équipement).

- 1 ½ heure - 5 semaines
- Mercredi, 14 novembre 2018
- De 10h à 11h30
- Stéphane Baillargeon informatique
- Salle de travail de la bibliothèque
- 60,50\$

VIACTIVE

Activités en mouvements pour favoriser une vie en santé.

- Septembre à avril
- Mardi, 11 septembre 2018
- De 9h30 à 11h
- André Turcotte
- Salle du Bel Âge (34, 1^{re} Avenue)
- Communiquez avec M. André Turcotte au 450 867-3538

YOGA LÉGER | NIVEAU 1 50 ANS ET +

Pour ceux et celles qui veulent découvrir cette pratique tout en douceur.

- 1 ¼ heure - 10 semaines
- Mercredi, 10 octobre 2018
- De 13h30 à 14h45
- Sophie Desjardins
- Salle Alphonse-Desjardins (Bibliothèque)
- 113,15\$

50% DE RABAIS POUR LES 17 ANS ET -

S'applique uniquement aux activités de la section adolescents et adultes.

**YOGA LÉGER | NIVEAU 2
50 ANS ET +**

Pratique plus fluide et soutenue du yoga.
Pré-requis: yoga niveau 1.

- 1 ¼ heure - 10 semaines
- Mercredi ou jeudi, 10 octobre 2018
- De 10h30 à 11h45 **ou**
De 13h30 à 14h45
- Sophie Desjardins
- Salle Alphonse-Desjardins
(Bibliothèque)
- 113,15 \$

YOGA PRÉNATAL

- 1 ¼ heure - 10 semaines
*demi-session disponible
- Mercredi ou jeudi, 10 octobre 2018
- De 17h30 à 18h45 **ou**
De 10h30 à 11h45
- Sophie Desjardins
- Salle Alphonse-Desjardins
- 113,15 \$

**ZUMBA GOLD | REMISE EN FORME
FEMMES ENCEINTEES, 50 ANS ET +**

Exercices physiques faciles et efficaces.

- 1 heure - 8 semaines
- Lundi ou mercredi, 15 octobre 2018
- De 13h15 à 14h15
- Monika Fortin (Instructeur certifié)
- Salle communautaire, Centre des
arts et des loisirs Alain Larue
- 72,00 \$

**LIBRES AU GYMNASSE
AVEC SURVEILLANCE**

Badminton, basketball ou volleyball,
montez une équipe et jouez!

- 1 ¼ heure par groupe - Octobre à
décembre - 10 semaines
- Du lundi au vendredi et dimanche
12 octobre 2018
- 1^{er} groupe: 18h15 à 19h30
2^e groupe: 19h30 à 20h45
3^e groupe: 20h45 à 22h
- Gymnase de Dominique-Savio
- 65,50 \$ / personne

LES JEUNES**DE CŒUR****CLUB FADOQ LE BEL ÂGE****ACTIVITÉS RÉGULIÈRES****LUNDI****COURS DE THÉÂTRE**

FADOQ régionale (450 759-7422)

MARDI**MINI PUTT**

Juin 2019 - 9 h 30

Responsable: Raymonde Thibodeau

MERCREDI**DANSE EN LIGNE**
(cours intermédiaire)

12 septembre 2018 - 10 h à 12 h

Responsable: René Michon
(Prof. : Claire Emery)

DANSE EN LIGNE
(cours avancé)

12 septembre 2018 - 13 h à 15 h

PÉTANQUE

22 mai 2019 - 19 h

JEUDI**COURS DE DANSE
EN LIGNE (débutant)**

13 septembre 2018 - 10 h à 11h45

Responsable: Mariette Lépine (450 760-3394)

ACTIVITÉS SOCIALES
(cartes)

13 septembre 2018 - 13 h à 16 h

Responsable: André Turcotte (450 867-3538)

SAMEDI**SOIRÉE DE DANSE**

Dès 20 h

ACTIVITÉS SPÉCIALES**CABANE À SUCRE**

10 avril 2019 (Alcide-Parent)

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

8 mai 2019 - 19 h

SOUPER DES FÊTES

22 décembre 2018

SOUPER DE LA ST-JEAN-BAPTISTE

22 juin 2019

Pour toute information, veuillez contacter
André Turcotte au 450 365-3538.