

PÉRIODE D'INSCRIPTION

Faites vite, les places sont limitées !

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 résidents et résidentes de Notre-Dame-des-Prairies seulement.

PÉRIODE D'INSCRIPTION

- **18 au 29 mars 2019** au bureau des loisirs, de 10h à 12h et de 13h à 17h30, du lundi au jeudi. De 9h30 à 12h et de 13h à 17h le vendredi.
- Information disponible par téléphone au 450 759 7741, poste 232.

INSCRIPTION :

- en personne au service des loisirs et des saines habitudes de vies (225, Antonio-Barrette)
- par téléphone lorsque payée par carte de crédit (priorité aux gens sur place)
- par Internet à l'adresse suivante : 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 :

- Par paiement direct
- Par carte de crédit
- En argent
- Par chèque postdaté au 28 mars 2019 à l'ordre de la Ville de Notre-Dame-des-Prairies

Les taxes sont incluses dans le prix d'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.

ÉVITEZ LES FILES D'ATTENTE

Inscrivez-vous dans le confort de votre salon dès le 18 mars 10 h !
Contactez le service des loisirs avant la date d'inscription pour obtenir votre numéro de carte de membre et la procédure d'inscription.



DURÉE



DATE / DÉBUT



HEURE



PROFESSEUR



ENDROIT

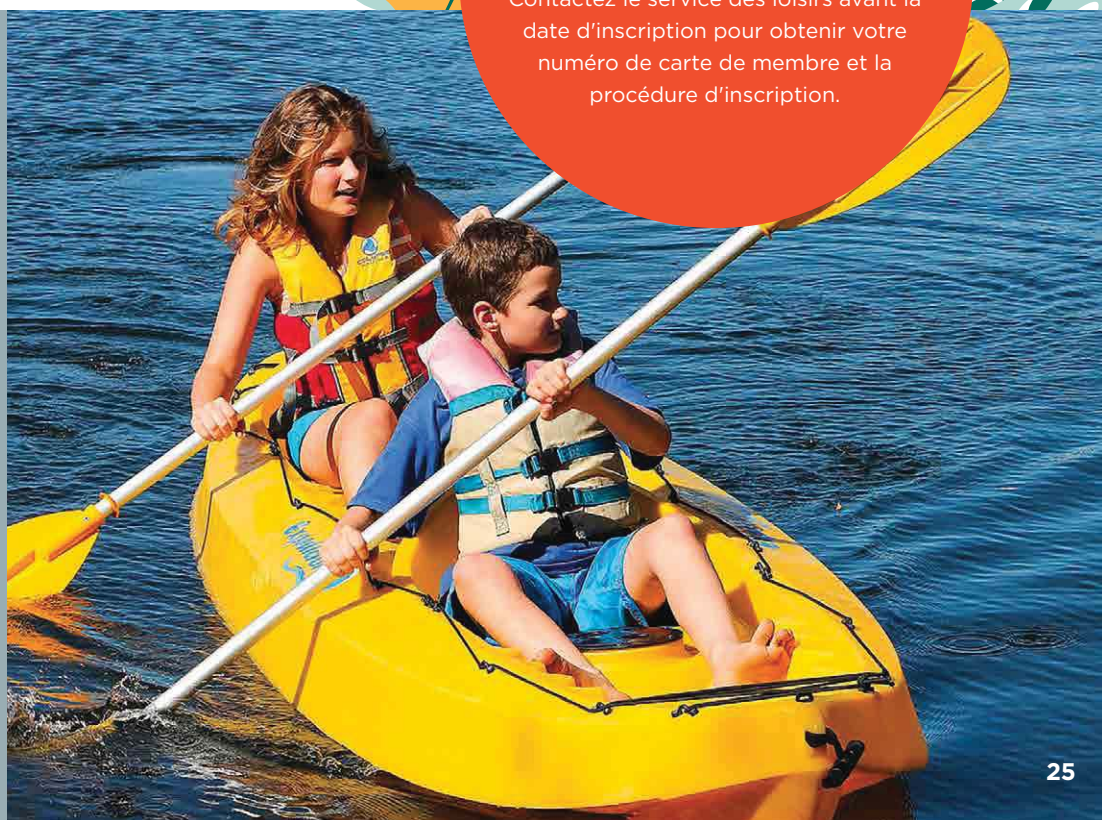


COÛT



JEUNES DE CŒUR

LÉGENDE



PARENTS-ENFANTS

CARDIO POUSSE POUSSE



Utilisez le poids de votre enfant pour optimiser votre entraînement.

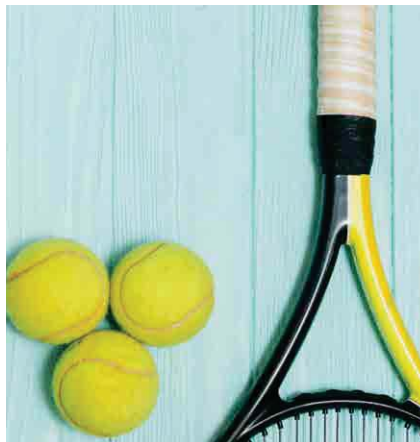
- 1 heure - 8 semaines
- Lundi de 13h30 à 14h30
- 8 avril 2019
- Audrey - En Corps
- Parc des Champs-Élysées
- 30,85 \$/ duo maman-bébé

INITIATION AU KAYAK
8 ANS ET +

Pour les familles débutantes qui désirent s'initier au kayak

- 2 heures - 4 semaines
- Mardi de 18h à 20h
- 21 mai 2019
- Nerrivik Aventures
- Parc des Champs-Élysées
- 63,50 \$/ parent
44 \$/ enfant (un parent peut s'inscrire avec plusieurs enfants)

*Matériel inclus



TENNIS | 5- 12 ANS



- 1 heure - 5 semaines
- Samedi de 11h à 12h
- 4 mai 2019
- Tennis Évolution
- Terrain de tennis municipal
- 36 \$/ duo

Possibilité de prêt de raquette.

YOGA AVEC BÉBÉ
(2 À 8 MOIS)

- 1 heure - 8 semaines
- Mercredi de 9h à 10h
- 17 avril 2019
- Sophie Desjardins - Yoga Lanaudière
- Salle Alphonse-Desjardins
- 31,50 \$/ duo

ENFANTS

FORMATION DE
GARDIENS AVERTIS
11-14 ANS

- 1 journée intensive
- Samedi de 8h30 à 16h
- 4 mai 2019
- MEB Formations - Croix-Rouge Canadienne
- Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
- 24 \$ | Incluant certificat, livre et mini-trousse

INITIATION AU GOLF
8 ANS ET +

Techniques de l'élan et utilisation de tous les bâtons

- 1 heure - 5 semaines
- Lundi de 18h30 à 19h30
- 6 mai 2019
- Gaétan Richard
- Pratique de golf 131 (591 Route 131)
- 55,15 \$

*Matériel fourni



Denturologiste
Ghislain Thibodeau



consultation GRATUITE
À votre service depuis 1976



FABRICATION DE PROTHÈSES DENTAIRES

- COMPLÈTES
- PARTIELLES
- SUR IMPLANTS
- BASE MOLLE
- REGARNISSAGE
- RÉPARATIONS

450 759-0881
138, boul. Antonio-Barrette
Notre-Dame-des-Prairies, Qc
(à côté de l'Hôtel de Ville)

www.denturologisteghislainthibodeau.ca





MINI-TENNIS | 5-8 ANS



- 1 heure - 5 semaines
- Samedi de 9h à 10h
- 4 mai 2019
- Tennis Évolution
- Terrain de tennis municipal
- 23,25 \$

*Possibilité de prêt de raquette

PRÊTS À RESTER SEULS
9-11 ANS

Permet 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 de 9h à 15h
- 8 juin 2019
- MEB Formations - Croix-Rouge Canadienne
- Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
- 20,25 \$ | Incluant attestation de réussite et cahier d'activités

TENNIS DÉBUTANT/
INTERMÉDIAIRE
9-14 ANS

- 1 heure - 5 semaines
- Samedi de 10h à 11h
- 4 mai 2019
- Tennis Évolution
- Terrain de tennis municipal
- 23,25 \$

*Possibilité de prêt de raquette

PLANCHE À ROULETTES
5-12 ANS

Casque et planche à roulettes obligatoires

- 1 ¼ heure - 4 semaines
- Lundi de 15h30 à 16h45 (5-7 ans)
Lundi de 16h45 à 18h (8-12 ans)
- 29 avril 2019
- Frédérick Bernier
- Parc de planche à roulettes municipal
- 46,50 \$

ADOLESCENTS
SEULEMENTCLINIQUE DE
PLANCHE À ROULETTES
13-17 ANS

Profitez de notre expert pour connaître tous les trucs de la planche à roulettes.

- Vendredi de 18h à 20h
- 26 avril, 3 et 10 mai 2019 (remis en cas de pluie)
- Frédérick Bernier
- Parc de planche à roulettes municipal
- Gratuit sans inscription nécessaire

*Le participant doit avoir sa planche et son casque

ADOLESCENTS /
ADULTESABC DU JARDINAGE
AVEC MONSIEUR JARDIN

Trucs et astuces de jardinage pour débutants et intermédiaires. Vous quitterez avec vos semis !

- 1 atelier de 2 heures
- Mercredi de 18h30 à 20h30
- 10 avril 2019
- Jasmin Lafortune - Monsieur Jardin
- Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
- 30,25 \$

*Le matériel de jardinage et les semis sont inclus.

ATELIER SUR LES POUSSES
ET GERMINATIONS

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les pousses et germinations! Démonstration pratique et dégustation.

- Atelier de 4 heures
- Samedi de 13h à 17h
- 27 avril 2019
- Richard De Montigny - Vert demain
- Centre communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
- 38,50 \$

**GOLF DÉBUTANT
ET INTERMÉDIAIRE**

Pour les nouveaux adeptes et les joueurs occasionnels qui désirent débiter sur une base solide. Axé sur la correction individuelle. Matériel fourni.

- 1 heure - 5 semaines
- Horaire flexible selon vos disponibilités.
7 jours/ semaine de 9h à 21h
- Semaine du 5 mai 2019
- Gaétan Richard
- Pratique de golf 131 (591 Route 131)
- 120,75 \$

**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 de 8h30 à 16h30
- 1^{er} juin 2019
- Nerrivik Aventures
- Parc des Champs-Élysées
- 125,55 \$

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

**PAGAIES POUR TOUS
12 ANS ET +
NOUVEAUTÉ**

Atelier axé sur la sécurité sur l'eau s'adressant à tous les types d'embarcations à pagaies. Les points suivants seront abordés : conditions météo, matériel obligatoire, habillement, chavirement, etc. Enseignement pratique et théorique. Tout le matériel est inclus, les participants peuvent se présenter avec leur embarcation.

- 1 atelier de 3 heures
- Dimanche de 9h à 12h
- 2 juin 2019
- Nerrivik Aventures
- Descente de bateau du parc des Champs-Élysées
- 84,50 \$ Brevet disponible

**TENNIS DÉBUTANT/
INTERMÉDIAIRE
15 ANS ET +
NOUVEAUTÉ**

- 1 ¼ heure - 5 semaines
- Samedi de 12h30 à 13h45
- 4 mai 2019
- Tennis Évolution
- Terrain de tennis municipal
- 63 \$

*Possibilité de prêt de raquette

**YOGA DÉBUTANT
(16 ANS ET +)**

Pour s'initier à la pratique conventionnelle du yoga

- 1 ¼ heure - 8 semaines
- Jeudi de 19h à 20h15
- 18 avril 2019
- Sophie Desjardins
- Salle Alphonse-Desjardins (Bibliothèque)
- 90,55 \$

**YOGA INTERMÉDIAIRE
(16 ANS ET +)**







Routine plus fluide et approfondie

- 1 ¼ heure - 8 semaines
- Mercredi de 19h à 20h15 ou Jeudi de 17h30 à 18h45
- Mercredi: 17 avril 2019
Jeudi : 18 avril 2019
- Sophie Desjardins
- Salle Alphonse-Desjardins (Bibliothèque)
- 90,55 \$

ZUMBA FITNESS EN PLEIN AIR NOUVEAUTÉ



Intensité moyenne à haute, sur un air de fête latine, votre corps et votre esprit seront ravis!







-  1 heure - 8 semaines
-  Jeudi de 18 h à 19 h
-  11 avril 2019
-  Monika Fortin (Instructeur certifié)
-  Parc des Champs-Élysées
ou au bâtiment des organismes
en cas de pluie
-  79,25 \$

*50% de rabais pour les 17 ans et moins pour tous les cours dans la section adolescents/adultes

ADULTES SEULEMENT







CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT AUX STATIONS D'EXERCICE GRATUIT !



-  1 heure - 8 semaines
-  Jeudi de 13h15 à 14h15
-  11 avril 2019
-  En Corps
-  Stations d'exercice
(Parc des Champs-Élysées)
-  Gratuit sans inscription nécessaire

MARCHE ACTIVE ET MUSCULATION GRATUIT !



-  1 heure - 8 semaines
-  Mardi de 13h15 à 14h15
-  9 avril 2019
-  Annie - En Corps
-  Sentier champêtre
(départ dans le rang Ste-Julie
devant la rue Jean-Duceppe)
-  Gratuit sans inscription nécessaire

STRETCHING





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

-  1 heure - 8 semaines
-  Mercredi de 9 h à 10 h
-  10 avril 2019
-  Marie-Ève - En Corps
-  Salle communautaire
(Centre des arts et
des loisirs Alain-Larue)
-  61,75 \$

YOGA LÉGER 50 ANS ET PLUS NIVEAU 2



Pour une pratique plus fluide et soutenue, il est préférable d'avoir fait le yoga léger niveau 1 préalablement.

-  1 ¼ heure - 8 semaines
-  Mercredi de 10h30 à 11h45
ou de 13h30 à 14h45
-  17 avril 2019
-  Sophie Desjardins
-  Salle Alphonse-Desjardins
(Bibliothèque)
-  90,55 \$

YOGA PRÉNATAL









-  1 ¼ heure - 8 semaines
*Demi-session disponible
-  Mercredi de 17h30 à 18h45
-  17 avril 2019
-  Sophie Desjardins
-  Salle Alphonse-Desjardins
(Bibliothèque)
-  90,55 \$

ZUMBA GOLD POUR LES FEMMES ENCEINTEES ET LES PERSONNES DE 50 ANS ET + EN PLEIN AIR NOUVEAUTÉ



Programme d'exercices physiques faciles et efficaces pour toutes.

-  1 heure - 8 semaines
-  Lundi de 13h15 à 14h15
-  8 avril 2019
-  Monika Fortin (Instructeur certifié)
-  Parc des Champs-Élysées ou à
la salle communautaire en cas
de pluie
-  79,25 \$

