

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<sup>e</sup> enfant et 50% pour le 3<sup>e</sup> enfant et les suivants. Cette politique s'applique aux résidentes et résidents de Notre-Dame-des-Prairies seulement.

## PÉRIODE D'INSCRIPTION

- 16 au 27 mars 2020 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 auprès du Service des loisirs et des saines habitudes de vies;
- par téléphone lorsque payée par carte de crédit (priorité aux gens sur place);
- par Internet à l'adresse suivante : [www.notredamedesprairies.com](http://www.notredamedesprairies.com).  
**Veillez communiquer dès maintenant avec nous afin d'obtenir votre numéro de carte de membre.**

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 26 mars 2020 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 16 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 13h à 14h
-  20 avril 2020
-  Audrey - En Corps
-  Parc des Champs-Élysées
-  32 \$ / duo







### 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
-  26 mai 2020
-  Nerrivik Aventures
-  Parc des Champs-Élysées
-  66,15 \$ / parent (un parent peut s'inscrire avec plusieurs enfants)
- 46,85 \$ / enfant







\*Matériel inclus

### TENNIS | 5- 12 ANS

-  1 heure - 5 semaines
-  Samedi de 11h à 12h
-  9 mai 2020
-  Tennis Évolution
-  Terrain de tennis municipal
-  36 \$ / duo







\*Possibilité de prêt de raquette.

### YOGA AVEC BÉBÉ (2 À 8 MOIS)

-  1 heure - 8 semaines
-  Jeudi de 9h à 10h
-  23 avril 2020
-  Sophie Desjardins - Yoga Lanaudière
-  Salle Alphonse-Desjardins (bibliothèque)
-  32,50 \$ / duo







## ENFANTS

### FORMATION DE GARDIENS AVERTIS 11-14 ANS

-  1 journée intensive
-  Samedi de 8h15 à 15h45
-  23 mai 2020
-  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
-  4 mai 2020
-  Gaétan Richard
-  Pratique de golf 131 (591, route 131)
-  55,15 \$

\*Matériel fourni

### MINI-TENNIS | 5-7 ANS









-  1 heure - 5 semaines
-  Samedi de 9h à 10h
-  9 mai 2020
-  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
-  Le samedi 2 mai 2020 de 8h30 à 14h30
-  4 mai 2020
-  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 | 8-12 ANS







-  1 heure - 5 semaines
-  Samedi de 10h à 11h
-  9 mai 2020
-  Tennis Évolution
-  Terrain de tennis municipal
-  23,25 \$

\*Possibilité de prêt de raquette

### PLANCHE À ROULETTES 6-12 ANS



Casque et planche à roulettes obligatoires.

-  1 ¼ heure - 4 semaines
-  Lundi de 15h30 à 16h45 (6-7 ans)  
Lundi de 16h45 à 18h (8-12 ans)
-  27 avril 2020
-  Frédéric Bernier
-  Parc de planche à roulettes municipal
-  47,75 \$

## ADOLESCENTS SEULEMENT

### CLINIQUE 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

📅 1<sup>er</sup>, 8, 15 mai 2020  
(remis en cas de pluie)

👤 Frédéric Bernier

📍 Parc de planche à roulettes municipal

💰 Gratuit, sans inscription nécessaire.

\*Le participant avoir sa planche et son casque

## ADOLESCENTS\* / ADULTES

### CULTURE DES TOMATES



Trucs et astuces de jardinage pour cultiver les tomates et les légumes exigeants. Vous quitterez avec vos semis !

🕒 1 atelier de 2 heures

🕒 Mercredi de 18h30 à 20h30

📅 15 avril 2020

👤 Jasmin Lafortune - Monsieur Jardin

📍 Salle Alphonse-Desjardins (bibliothèque)

💰 30,25 \$

\*Le matériel de jardinage et les semis sont inclus.

### GOLF DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE



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

🕒 1 heure - 5 semaines

🕒 Horaire flexible selon vos disponibilités.

📅 Semaine du 4 mai 2020

👤 Gaétan Richard

📍 Pratique de golf 131 (591, route 131)

💰 120,75 \$

\*Matériel fourni.

### 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

📅 30 mai 2020

👤 Nerrivik Aventures

📍 Parc des Champs-Élysées

💰 126,75 \$

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

### MÉCANIQUE DU VÉLO 101

#### NOUVEAUTÉ

Cet atelier vous permettra d'apprendre et de comprendre l'anatomie du vélo, l'entretien de base, comment ajuster les vitesses et les freins, changer un pneu, etc. 4 participants maximum.

🕒 1 atelier de 3 heures

🕒 Mardi de 18h à 21h

📅 Le 7 avril 2020

👤 Sylvain Roch - Vélo 505

📍 Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)

💰 48,30 \$

\*Tout le matériel est fourni.

### PIYO

Activité physique complète travaillant autant la musculation que le cardio enchaînant des mouvements simples inspirés du Pilates et du yoga. Préparez-vous à bouger et à avoir chaud!

🕒 1 heure - 8 semaines

🕒 Mercredi de 17 h 45 à 18 h 45

📅 Le 8 avril 2020

👤 Audrey Beauclair

📍 Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)

💰 65,75\$

### POUND

#### NOUVEAUTÉ

Entraînement cardio-musculaire complet. Nous utilisons des baguettes pour battre la mesure durant l'entraînement sur des musiques rythmées.

🕒 1 heure - 8 semaines

🕒 Mardi de 19h30 à 20h30

📅 Le 21 avril 2020

👤 Audrey Beauclair







📍 Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)

💰 65,75\$

## TRICOT






Initiation à la dentelle au tricot (point ajouré) et comprendre un patron. Enseignement personnalisé en petit groupe.

-  2 heures - 6 semaines
-  Lundi de 18 h 30 à 20 h 30
-  Le 6 avril 2020
-  Nathalie Boucher
-  Salle de piscine de gauche (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
-  72,75 \$

\*Laine et aiguilles non incluses

YOGA DÉBUTANT  
(14 ANS ET +)

Pour s'initier à la pratique conventionnelle du yoga.







-  1¼ heure - 8 semaines
-  Jeudi de 19h à 20h15
-  Le 23 avril 2020
-  Sophie Desjardins
-  Salle Alphonse-Desjardins (bibliothèque)
-  95,15 \$

YOGA INTERMÉDIAIRE  
(14 ANS ET +)







Routine plus fluide et approfondie.

-  1¼ heure - 8 semaines
-  Mercredi de 19h à 20h15 ou jeudi de 17h30 à 18h45
-  Mercredi: 22 avril 2020  
Jeudi: 23 avril 2020
-  Sophie Desjardins
-  Salle Alphonse-Desjardins (bibliothèque)
-  95,15 \$

ADULTES  
SEULEMENTCIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT  
AUX STATIONS D'EXERCICE  
GRATUIT !







-  1 heure - 10 semaines
-  Mercredi de 9h30 à 10h30
-  Le 8 avril 2020
-  En Corps
-  Stations d'exercice (Parc des Champs-Élysées)
-  Gratuit, sans inscription nécessaire

MARCHE ACTIVE ET  
MUSCULATION - GRATUIT !

-  1 heure - 8 semaines
-  Lundi de 10h à 11h
-  Le 20 avril 2020
-  Audrey - En Corps
-  Sentier champêtre (départ dans le rang Ste-Julie devant la rue Jean-Duceppe)
-  Gratuit, sans inscription nécessaire

## PIYO | 55 ANS ET PLUS







Activité physique complète travaillant autant la musculation que le cardio, enchaînant des mouvements simples inspirés du Pilates et du yoga. Routine adaptée aux personnes de 55 ans et plus déjà actives.

-  1 heure - 8 semaines
-  Mardi de 9h à 10h
-  Le 7 avril 2020
-  Audrey Beauclair
-  Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
-  65,75 \$

## STRETCHING









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








-  1 heure - 10 semaines
-  Mercredi de 8h30 à 9h30
-  Le 8 avril 2020
-  Marie-Ève - En Corps
-  Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
-  87,50 \$

YOGA LÉGER  
50 ANS ET PLUS

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






-  1¼ heure - 8 semaines
-  Jeudi de 10h30 à 11h45 ou de 13h30 à 14h45
-  Le 23 avril 2020
-  Sophie Desjardins
-  Salle Alphonse-Desjardins (bibliothèque)
-  95,15 \$

## YOGA PRÉNATAL

-  1¼ heure - 8 semaines
-  \*Demi-session disponible
-  Mercredi de 17h30 à 18h45
-  22 avril 2020
-  Sophie Desjardins
-  Salle Alphonse-Desjardins (bibliothèque)
-  95,15 \$

## INITIATION AU GOLF

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

-  5 semaines
-  Vendredi de 9h à 10h ou de 10h15 à 11h15
-  27 mars 2020
-  Centre Multisport (1 000, rue Ladouceur, Joliette)
-  158,15 \$ pour 5 semaines

Matériel fournis.