

PROGRAMMATION DES LOISIRS / Hiver 2021

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

- **11 au 22 janvier 2021 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 :**
 - par Internet à l'adresse suivante : www.notredamedesprairies.com
Veillez communiquer dès maintenant avec nous afin d'obtenir votre numéro de carte de membre;
 - par téléphone;
 - en personne **SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT** auprès du **Service des loisirs et des saines habitudes de vies.**

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 14 janvier 2021 à l'ordre de la Ville de Notre-Dame-des-Prairies

Les taxes sont incluses dans le prix d'inscription et les tarifs indiqués s'appliquent aux résidents de Notre-Dame-des-Prairies seulement.

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 !

Liste des cours offerts dans le confort de votre foyer grâce à l'application zoom

TOUTS-PETITS

Éducazoo en ligne| 5 ans et - NOUVEAUTÉ

Éducazoo anime en privée pour vous! 3 ou 4 espèces vous seront présentées à chaque rencontre par un animateur dynamique.

Durée : 30 minutes - 4 semaines

Jour et heure : Samedi de 9h à 9h30

Début : 6 février 2021

Professeur : Éducazoo

Coût : 15 \$ pour les 4 animations

PARENTS-ENFANTS

Atelier sur le langage des signes pour bébé

NOUVEAUTÉ

Imaginez communiquer avec votre bébé, comprendre ses demandes, ses besoins et ses désirs dès son 8^e mois. Bien que l'enfant commence à signer vers l'âge de 8 mois, il n'est jamais trop tôt pour apprendre cette technique.

Durée : 1 atelier de 90 minutes avec votre enfant
Jour et heure : Samedi de 9 h 30 à 11 h
Début : 6 février 2021
Professeure : Audrey Ducasse – Des signes pour parler inc.
Coût : 27,55 \$ / Duo

Yoga avec bébé | 2-8 mois

Une belle activité de détente pour vous et votre poupon.

Durée : 1 heure - 8 semaines
Jour et heure : Jeudi de 9 h à 10 h
Début : 28 janvier 2021
Professeur : Sophie Desjardins – Yoga Lanaudière
Coût : 33 \$ / Duo

ENFANTS

Formation de gardiens avertis | 11-14 ans

Certification de gardiens avertis suite à la réussite du cours. La formation se fera en ligne.

Durée : 2 cours en ligne
Jour et heure : Dimanche 7 et 14 février 2021 de 8 h 30 à 11 h 30
Professeur : MEB Formations – Croix-Rouge Canadienne
Coût : 29,75 \$ | Incluant le certificat, une mini-trousse et le manuel.

Coût : 37,25 \$ | Matériel inclus, mais l'enfant doit apporter un tablier.

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.

Durée : 2 cours en ligne
Jour et heure : Samedi 23 et 30 janvier 2021 de 12 h 30 à 14 h 30
Professeure : MEB Formations – Croix-Rouge Canadienne
Coût : 27,55 \$ | Incluant attestation de réussite et cahier d'activités

ACTIVITÉS FAMILIALES

Ballon sur glace | Pour tous

Saviez-vous que le service des loisirs offre gratuitement le prêt de bâtons et de ballons pour pratiquer le ballon sur glace? La ville vous invite à découvrir cette activité en famille! Tout le matériel est fourni. Des professionnels seront sur place pour encadrer et animer des parties amicales.

Jour : Le 31 janvier 2021
Heure : 9 h 30 à 10 h 30 : Groupe 1
10 h 45 à 11 h 45 : Groupe 2
Professeur : Fédération Québécoise de ballon sur glace
Endroit : Patinoire du parc Amable-Chalut
Coût : Gratuit mais inscription nécessaire

Entraînement militaire

Entraînement de haute intensité qui permet de travailler son endurance musculaire et cardiovasculaire dans un entraînement varié. Ce cours permet de repousser ses limites et d'améliorer sa condition physique.

Durée : 1 heure - 8 semaines
Jour et heure : Lundi ou jeudi de 18 h à 19 h
Début : 25 janvier 2021
Professeur : Clinique Kinésia
Coût : 105 \$

Espagnol | Intermédiaire

Vocabulaire et pratique de la langue.

Durée : 1 ½ heure - 8 semaines
Jour et heure : Mardi de 18 h à 19 h 30
Début : 26 janvier 2021
Professeure : Ana Maria Jaramillo
Endroit : Salle no.1 du bâtiment des organismes (34, 1^{re} Avenue)
Coût : 92 \$

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!

Durée : 1 heure – 8 semaines
Jour et heure : Mercredi de 18 h 15 à 19 h 15
Début : 27 janvier 2021
Professeure : Audrey Beauclair
Endroit : Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1^{re} Avenue)
Coût : 68,50 \$

Qi Gong de la Grue

Le style de Qi Gong le plus répandu à travers le monde. Simple, efficace et agréable, le Qi Gong est surnommé « La méditation en mouvement ». Cette pratique de mouvements lents est réputée pour apporter détente, souplesse et vitalité.

Durée : 1 ½ heure – 8 semaines
Jour et heure : Mercredi de 19 h à 20 h 30
Début : 27 janvier 2021
Professeur : Richard De Montigny – Vert Demain
Coût : 92,50 \$

Yoga intermédiaire (16 ans et +)

Pour s'initier à la pratique conventionnelle du yoga

Durée : 1¼ heure - 10 semaines
Jour et heure : Mardi de 19 h à 20 h 15
Début : 26 janvier 2021
Professeur : Sophie Desjardins – Yoga Lanaudière
Coût : 119,25 \$

Zumba

Mise en forme sur des rythmes dynamiques. Pour le plaisir de danser et de bouger.

Durée : 1 heure – 8 semaines
Jour et heure : Mardi de 18 h 30 à 19 h 30
Dates : 26 janvier 2021
Professeur : Éveline - En Corps
Coût : 91,25 \$

ADULTES SEULEMENT

Initiation à Zoom

NOUVEAUTÉ

Apprenez à rejoindre, participer et créer des réunions zoom avec votre PC, Mac, tablette Android ou iPad. Un tutoriel sera fourni afin de rejoindre la première réunion pour la formation.

Durée : 1 ½ heure - 2 semaines

Jour et heure : Lundi de 10h à 11h30

Début : 25 janvier 2021

Professeur : Michel Deschamps

Coût : 27,25 \$ ou gratuit si vous êtes inscrits à n'importe quelle activité de la programmation.

Marche active et musculation par intervalle

L'entraînement comprend de la marche rapide et des exercices favorisant le développement du tonus musculaire pour le haut et le bas du corps.

Durée : 1 heure - 8 semaines

Jour et heure : Mardi de 13 h à 14 h

Début : 26 janvier 2021

Professeur : Audrey - En Corps

Endroit : Parc des Champs-Élysées

Coût : Gratuit sans inscription nécessaire

Piyo 55+

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!

Durée : 1 heure – 8 semaines

Jour et heure : Mardi de 10 h à 11 h

Dates : 26 janvier 2021

Professeur : Audrey Beauclair

Endroit : Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1^{ère} Avenue)

Coût : 68,50 \$

Stretching

S'étirer de façon dynamique dans le but d'améliorer sa souplesse et son tonus musculaire, ainsi que sa mobilité articulaire.

Durée : 1 heure – 10 semaines

Jour et heure : Mardi de 8 h 45 à 9 h 45

Dates : 26 janvier 2021

Professeur : Marie-Ève - En Corps

Endroit : Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1^{ère} Avenue)

Coût : 89,50 \$

Yoga intermédiaire

Pour s'initier à la pratique conventionnelle du yoga

Durée : 1¼ heure - 10 semaines

Jour et heure : Mardi de 9 h à 10 h 15

Début : 26 janvier 2021

Professeur : Sophie Desjardins – Yoga Lanaudière

Endroit : Dans le conforme de votre foyer!

Coût : 119,25 \$

ADULTES SEULEMENT

Yoga léger

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

Durée : 1 ¼ heure - 10 semaines
Jour et heure : Mardi de 10 h 30 à 11 h 45
Début : 26 janvier 2021
Professeur : Sophie Desjardins – Yoga Lanaudière
Coût : 119,25 \$

Yoga léger | Niveau 2

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

Durée : 1 ¼ heure - 10 semaines
Jour et heure : Jeudi de 10 h 30 à 11 h 45
Début : 28 janvier 2021
Professeur : Sophie Desjardins – Yoga Lanaudière
Coût : 119,25 \$

Yoga prénatal

Durée : 1 ¼ heure - 10 semaines
*demi-session disponible
Jour et heure : Mardi de 17 h 30 à 18 h 45
Début : 26 janvier 2021
Professeur : Sophie Desjardins – Yoga Lanaudière
Coût : 119,25 \$

Zumba Gold pour les femmes enceintes et les personnes de 50 ans et + | Remise en forme

Programme d'exercices physiques faciles et efficaces pour toutes.

Durée : 1 heure – 8 semaines
Jour et heure : Lundi de 9 h 45 à 10 h 45
Dates : 25 janvier 2021
Professeure : Monika Fortin (Instructeur certifié)
Coût : 74,50 \$