

PROGRAMMATION DES LOISIRS >> PRINTEMPS 2021



ATTENTION ! EN RAISON DES EXIGENCES LIÉES À LA PANDÉMIE, IL EST POSSIBLE QUE CERTAINS COURS DE LA SESSION DE PRINTEMPS 2021 SE DONNENT EN LIGNE ET QUE D'AUTRES SOIENT ANNULÉS.

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 résidents de Notre-Dame-des-Prairies seulement.

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

■ **22 février au 5 mars 2021**

INSCRIPTION :

- Par internet (au préalable, demandez votre numéro de membre au service des loisirs)
- Par téléphone
- En personne (si les mesures le permettent)

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 25 février 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 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.

HEURES D'OUVERTURE DU SERVICE DES LOISIRS

- **Lundi au jeudi** : 10h à 12h et 13h à 17h30
- **Vendredi** : 9h30 à 12h et 13h à 17h

Téléphone : 450 759-7741 poste 232

Courriel : loisirs.culture@notredamedesprairies.com



Le logo ZOOM signifie que le cours peut s'offrir en ligne si les directives gouvernementales ne permettent pas d'offrir le cours en présentiel.



DURÉE



DATE / DÉBUT



HEURE



PROFESSEUR



ENDROIT



COÛT



JEUNES DE CŒUR



COURS EN LIGNE (ZOOM)







LÉGENDE



PARENTS-ENFANTS









Utilisez le poids de votre enfant pour optimiser votre entraînement.

-  1 heure - 8 semaines
-  Lundi de 13 h à 14 h
-  15 mars 2021
-  Audrey - En Corps
-  Parc des Champs-Élysées
-  33 \$/ duo









Techniques de base, contrôle de la balle et prise de la raquette. Pratique d'échanges entre le parent et l'enfant.

-  1 heure - 5 semaines
-  Samedi de 11h à 12h
-  1^{er} mai 2021
-  Tennis Évolution
-  Terrain de tennis Amable-Chalut
-  36,75 \$/ duo







Possibilité de prêt de raquette.



-  1 heure - 8 semaines
-  Jeudi de 9 h à 10 h
-  22 avril 2021
-  Sophie Desjardins - Yoga Lanaudière
-  Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
-  33,25 \$/ Duo







ENFANTS



-  1 heure - 5 semaines
 -  Samedi de 9 h à 10 h
 -  1^{er} mai 2021
 -  Tennis Évolution
 -  Terrain de tennis Amable-Chalut
 -  23,75\$
- Possibilité de prêt de raquette









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)
-  26 avril 2021
-  Frédéric Bernier
-  Parc de planche à roulettes municipal
-  58,25 \$









NOUVEAUTÉ

Un filet horizontal, quatre joueurs et un petit ballon : la partie de Spikeball peut commencer. Ce jeu, mélange de volley et de tennis, compte aujourd'hui plusieurs millions de pratiquants!

-  1 heure - 6 semaines
-  Mercredi de 15 h 30 à 16 h 30 (6-8 ans)
Mercredi de 16 h 30 à 17 h 30 (9-12 ans)
-  21 avril 2021
-  Spike ball Joliette
-  Terrain de soccer Dominique-Savio
-  21 \$

TENNIS DÉBUTANT/ INTERMÉDIAIRE 8-12 ANS








-  1 heure - 5 semaines
-  Samedi de 10h à 11h
-  1^{er} mai 2021
-  Tennis Évolution
-  Terrain de tennis Amable-Chalut
-  23,75 \$

ADOLESCENTS SEULEMENT

CLINIQUE DE PLANCHE À ROULETTES | 13-17 ANS








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

-  Lundi de 18h30 à 20h
-  26 avril, 3 et 10 mai 2021
(remis en cas de pluie)
-  Frédéric Bernier
-  Parc de planche à roulettes municipal
-  Gratuit, sans inscription nécessaire.
Le participant doit avoir sa planche et son casque

ACTIVITÉS FAMILIALES

INITIATION AU SPIKEBALL 6 ANS ET +

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.

-  Mercredi de 13h à 15h
-  3 mars 2021
-  Spike ball Joliette
-  Gymnase de l'école Dominique-Savio
-  Gratuit mais inscription nécessaire







ADOLESCENTS* / ADULTES

50% de rabais pour les adolescents
de Notre-Dame-des-Prairies

CONFÉRENCE L'ABC DU JARDINAGE



La conférence traite de tous les aspects essentiels : semis, implantation, fertilisation, compagnonnage, culture et récolte. Vous quitterez avec vos semis !







-  1 conférence de 2 heures
-  Mercredi de 18h30 à 20h30
-  31 mars 2021
-  Jasmin Lafortune
Coop de solidarité Jardinons
-  Salle communautaire
(Centre des arts et des loisirs
Alain-Larue)
-  32,25 \$

Le matériel de jardinage et 5\$ de semis sont inclus.

DRUM FIT









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

-  1 heure - 6 semaines
-  Lundi de 18h15 à 19h15
-  12 avril 2021
-  Audrey Beauclair
-  Salle no.3 du bâtiment des organismes
(34, 1^{er} Avenue)
-  51,25 \$

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.

-  1 heure - 8 semaines
-  Mercredi de 18h à 19h
-  17 mars 2021
-  Clinique Kinésia
-  Gymnase de l'école Dominique-Savio
-  105 \$

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 - 6 semaines

Mercredi de 18h15 à 19h15

14 avril 2021

Audrey Beauclair

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

51,25 \$

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 et souplesse.

1 ½ heure - 8 semaines

Lundi de 19 h à 20 h 30

15 mars 2021

Richard De Montigny - Vert Demain

Salle Alphonse-Desjardins (Bibliothèque)

92,50 \$

YOGA DÉBUTANT
(14 ANS ET +)

Pour s'initier à la pratique conventionnelle du yoga.

1¼ heure - 8 semaines

Jeudi de 19 h à 20 h 15

22 avril 2021

Sophie Desjardins - Yoga Lanaudière

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

95,50 \$

YOGA INTERMÉDIAIRE
(14 ANS ET +)

Routine plus fluide et approfondie.

1¼ heure - 8 semaines

Mardi de 19 h à 20 h 15 ou
jeudi de 17 h 30 à 18 h 45

Mardi: 20 avril 2021
Jeudi: 22 avril 2021

Sophie Desjardins - Yoga Lanaudière

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

95,50 \$

ADULTES SEULEMENT

CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT
AUX STATIONS D'EXERCICE

GRATUIT!

1 heure - 8 semaines

Mercredi de 9h30 à 10h30

7 avril 2021

Audrey - En Corps

Stations d'exercice (Parc des Champs-Élysées)

Gratuit, sans inscription nécessaire

HIIT
HIGH INTENSITY
INTERVAL TRAINING

NOUVEAUTÉ

Entraînement par intervalle à haute intensité. Une séance d'entraînement à la particularité d'être composée de très courtes périodes d'effort intense alternées de périodes de récupération.

45 minutes - 6 semaines

Jeudi de 7 h 45 à 8 h 30

15 avril 2021

Audrey Beauclair

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

42,75 \$

LE RENDEZ-VOUS
DES MARCHEURS

NOUVEAUTÉ

Activité de marche libre dans le but de briser l'isolement et stimuler votre motivation! Prenez l'air dans un décor enchanteur à votre rythme.

🕒 Lundi à 9h30 et le jeudi à 13h30

📅 À compter du 3 mai 2021

📍 Sentier champêtre
(stationnement au coin du rang Ste-Julie et de la rue Jean-Duceppe)

💰 Gratuit sans inscription nécessaire

MARCHE ACTIVE
ET MUSCULATION

GRATUIT!

Entraînement par intervalle à haute intensité. Une séance d'entraînement a la particularité d'être composée de très courtes périodes d'effort intense alternées de périodes de récupération.

🕒 1 heure - 8 semaines

🕒 Mardi de 13 h à 14 h

📅 6 avril 2021

👤 Audrey - En Corps

📍 Sentier champêtre
(Départ dans le rang Ste-Julie devant la rue Jean-Duceppe)

💰 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. Routine adaptée aux personnes de 55 ans et plus déjà actives.

🕒 1 heure - 6 semaines

🕒 Mardi de 10h à 11h

📅 13 avril 2021

👤 Audrey Beauclair

📍 Salle no.3 du bâtiment des organismes
(34, 1^{re} Avenue)

💰 51,25 \$

YOGA LÉGER | 50+



Pour ceux et celles qui veulent découvrir cette pratique tout en douceur. Les exercices et postures de base sont modifiés ou simplifiés. La plupart des exercices se font sur une chaise.

🕒 1 ¼ heure - 8 semaines

🕒 Mardi de 13h30 à 14h45
Jeudi de 10h30 à 11h45

📅 Mardi : 20 avril 2021
Jeudi : 22 avril 2021

👤 Sophie Desjardins - Yoga Lanaudière

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

💰 95,50 \$

YOGA PRÉNATAL



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 ¼ heure - 8 semaines

*Demi-session disponible

🕒 Mardi de 17 h 30 à 18 h 45

📅 20 avril 2021

👤 Sophie Desjardins - Yoga Lanaudière

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

💰 95,50 \$

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. Les impacts sont très légers et nous respectons les articulations et le corps en dansant sur des rythmes latins. Un cours dynamique et ensoleillé!

🕒 1 heure - 8 semaines

🕒 Mercredi de 9h45 à 10h45

📅 17 mars 2021

👤 Monika Fortin (Instructeur certifié)

📍 Salle no.3 du bâtiment des organismes
(34, 1^{re} Avenue)

💰 74,50 \$