

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 retranschons 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

- **23 août au 3 septembre 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 :

- **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. 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 2 septembre 2021 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, pertes ou vols 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.



DURÉE



DATE / DÉBUT



HEURE



PROFESSEUR



ENDROIT



COÛT



JEUNES DE CŒUR



COURS EN LIGNE (ZOOM)

LÉGENDE



PARENTS-ENFANTS

YOGA AVEC BÉBÉ | 2-8 MOIS



Une belle activité de détente pour vous et votre poupon.

-  1 heure - 8 semaines
-  Jeudi de 9 h à 10 h
-  23 septembre 2021
-  Sophie Desjardins
-  Salle communautaire
(Centre des arts et
des loisirs Alain-Larue)
-  34 \$ / Duo

ENFANTS

AUTODÉFENSE KRAV MAGA 6-12 ANS

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

-  1 heure - 10 semaines
-  Lundi de 15 h 30 à 16 h 30
-  20 septembre 2021
-  Lucien Crelier - C.E.I. Joliette
-  Salle no. 3 du bâtiment des organismes
(34, 1^{re} Avenue)
-  41,50 \$

BRICOLAGE | MATERNELLE



Projets divers tels que : Porte-crayon, pince à papier aimantée, bracelet personnalisé, porte-clé, etc.

-  1 heure - 10 semaines
-  Lundi de 15 h à 16 h
-  20 septembre 2021
-  Lise Jollet
-  École Rose-des-Vents
-  37,75 \$

CHORALE | 8-12 ANS



Cours de chant.

-  1 heure - 10 semaines
-  Mardi de 15 h 25 à 16 h 25
-  21 septembre 2021
-  École de Musique de Joliette
-  Salle du 2^e étage du
bâtiment des organismes
(34, 1^{re} Avenue)
-  71,75 \$

DESSIN | 6-12 ANS



Découverte de nouvelles techniques de dessin. Plusieurs projets guidés avec différents types de crayons.

-  1 heure - 10 semaines
-  Jeudi de 15 h 30 à 16 h 30 (6-8 ans)
Jeudi de 16 h 30 à 17 h 30 (9-12 ans) -
Heure de garde incluse
-  23 septembre 2021
-  Véronique Lévesque
-  Salle no.1 du bâtiment des organismes
(34, 1^{re} Avenue)
-  44,50 \$

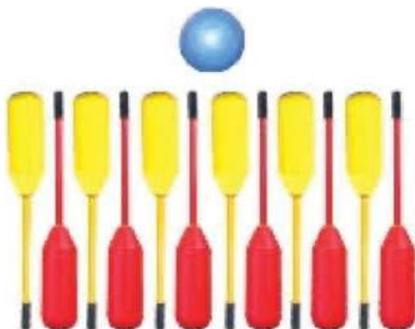
FORMATION DE GARDIENS AVERTIS | 11-14 ANS

Certification de gardiens avertis à la suite de la réussite du cours.

-  1 journée intensive
-  Samedi de 8 h 15 à 15 h 45
-  2 octobre 2021
-  MEB Formations
Croix-Rouge canadienne
-  Salle communautaire
(Centre des arts et
des loisirs Alain-Larue)
-  30,75 \$

Incluant le certificat, une mini-trousse et le manuel complet de 101 pages.

HOCKEY PILLOW-POLO MATERNELLE



Variante du hockey cosom avec des bâtons faciles à manipuler. Les participants y apprendront les différentes façons de se déplacer dans le jeu, le positionnement, la manipulation des bâtons, mais surtout le plaisir de jouer.

-  1 heure - 10 semaines
-  Mercredi de 15 h à 16 h
-  22 septembre 2021
-  Para's'cool
-  Gymnase de l'école Rose-des-Vents
-  55,25 \$

KATAG | 9-12 ANS

LE jeu d'épées en mousse! Le KATAG est un mélange sécuritaire entre un sport d'équipe, un grand jeu et la tag où deux équipes s'affrontent à l'aide d'épées-mousse. Prévoir des vêtements chauds.

-  1 heure - 10 semaines
-  Mardi de 16 h 30 à 17 h 30
-  21 septembre 2021
-  Animation Katag
-  À l'extérieur dans le boisé du Carrefour culturel
-  50 \$

MINI-MELLYN | 9-12 ANS



Activité médiévale fantastique. Initiation au jeu de rôle grandeur nature.

-  2 heures - 10 semaines
-  Jeudi de 18 h 30 à 20 h 30
-  23 septembre 2021
-  Animation Katag
-  Association de grandeur nature Mellyn Ennenorath
-  50 \$

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 8 h 30 à 14 h 15
-  23 octobre 2021
-  MEB Formations Croix-Rouge canadienne
-  Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
-  27,75 \$
- Incluant attestation de réussite et cahier d'activités

SCIENCES | 6-8 ANS

Expériences variées pour nos scientifiques en herbe. Plusieurs projets à rapporter à la maison permettront aux enfants de continuer l'expérience chez eux!

-  1 heure - 10 semaines
-  Mardi de 15 h 30 à 16 h 30
-  21 septembre 2021
-  Formation Jeunesse Québec
-  Salle no.4 du bâtiment des organismes (34, 1^{re} Avenue)
-  60,50 \$



SCULPTURE SUR BOIS 9 À 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.

1 ½ heure - 8 semaines

Samedi de 9 h 30 à 11 h

25 septembre 2021

Équipe de l'Association Des Artisans Sculpteurs De Lanaudière

Salle no.4 du bâtiment des organismes (34, 1^{re} Avenue)

51,45 \$

*Par mesure de sécurité, chaque élève doit avoir une paire de gants de travail très ajustée.

YOGA | 9-12 ANS

Des exercices et des postures qui permettent d'explorer la respiration, la relaxation et l'éveil.

1 heure - 8 semaines

Mardi de 15 h 20 à 16 h 20

21 septembre 2021

Sophie Desjardins

Salle Alphonse-Desjardins (Bibliothèque)

34 \$

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 active ou sur une base régulière, venez bouger et vous amuser en famille!



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

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

1 ½ heure

Vendredi, samedi ou dimanche selon disponibilité

24 septembre 2021

16,50 \$ / bloc de 1 ½ heure

ACTIVITÉ FAMILIALE AU GYMNASÉ - FORFAIT

Hockey cosom, basketball ou volleyball, montez une équipe et jouez !

1 ½ heure - 10 semaines

Vendredi, samedi ou dimanche selon disponibilité

24 septembre 2021

165 \$/ famille

ADOLESCENTS* / ADULTES

*50% de rabais pour les 17 ans et moins

ANGLAIS DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE



Pour apprendre l'anglais sur des bases solides.

1 ½ heure - 10 semaines

Mercredi de 18 h à 19 h 30 | Débutant
Mercredi de 19 h 30 à 21 h | Intermédiaire

22 septembre 2021

Allan Patrick

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

133,50 \$

DRUM FIT

Entraînement complet. Vos jambes, votre tronc et votre fessier deviendront plus forts. Nous utilisons des baguettes pour battre la mesure durant l'entraînement sur des musiques rythmées!

1 heure - 10 semaines

Lundi de 18 h à 19 h

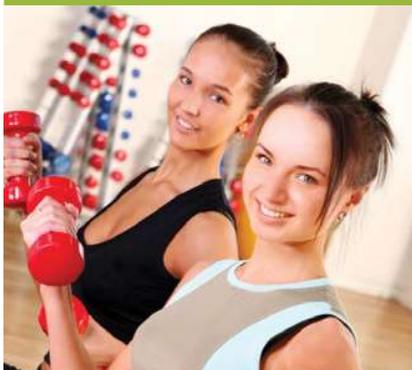
20 septembre 2021

Audrey Beauclair

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

85,50 \$

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 - 10 semaines
-  Jeudi de 18 h à 19 h
-  23 septembre 2021
-  Clinique Kinésia
-  Gymnase de l'école Mgr-Jetté
-  126 \$

YOGA DÉBUTANT
(16 ANS ET +)

Pour s'initier à la pratique conventionnelle du yoga.

-  1 ¼ heure - 10 semaines
-  Jeudi de 19 h à 20 h 15
-  23 septembre 2021
-  Sophie Desjardins
-  Salle communautaire
(Centre des arts et
des loisirs Alain-Larue)
-  121,75 \$

ZUMBA



Mise en forme sur des rythmes dynamiques.

-  1 heure - 10 semaines
-  Mardi de 18 h 30 à 19 h 30
-  21 septembre 2021
-  Éveline - En Corps
-  Gymnase de l'école Dominique-Savio
-  111,75 \$

ADULTES SEULEMENT

CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT
STATIONS D'EXERCICES

-  1 heure - 6 semaines
-  Mercredi de 9 h à 10 h
-  22 septembre 2021
-  Audrey - En Corps
-  Circuit d'entraînement
au parc des Champs-Élysées
-  Gratuit sans inscription nécessaire

MARCHE ACTIVE ET
MUSCULATION PAR INTERVALLE

-  1 heure - 6 semaines
-  Lundi de 10 h 30 à 11 h 30
-  20 septembre 2021
-  Audrey Beauclair - En Corps
-  Sentier champêtre (Dans le rang
Ste-Julie devant la rue Jean-Duceppe)
-  Gratuit sans inscription nécessaire

PIYO



Activité physique complète travaillant autant la musculation que le cardio. Préparez-vous à bouger et à avoir chaud!

-  1 heure - 10 semaines
-  Mercredi de 17 h 30 à 18 h 30
-  22 septembre 2021
-  Audrey Beauclair
-  Salle no.3 du bâtiment des organismes
(34, 1^{er} Avenue)
-  85,50 \$

YOGA INTERMÉDIAIRE
(16 ANS ET +)

Routine plus fluide et approfondie.

-  1 ¼ heure - 10 semaines
-  Mardi de 19 h à 20 h 15 ou
jeudi de 17 h 30 à 18 h 45
-  21 septembre 2021
-  Sophie Desjardins
-  Salle communautaire
(Centre des arts et
des loisirs Alain-Larue)
-  121,75 \$

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!

 1 heure - 10 semaines

 Lundi de 13 h à 14 h

 20 septembre 2021

 Audrey Beauclair

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

 85,50 \$

STRETCHING

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

 1 heure - 10 semaines

 Mardi de 10 h 15 à 11 h 15

 21 septembre 2021

 Chloé - En Corps

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

 111,75 \$

YOGA LÉGER



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

 1 ¼ heure - 10 semaines

 Mardi de 13 h 30 à 14 h 45 ou jeudi de 10 h 30 à 11 h 45

 21 septembre 2021

 Sophie Desjardins

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

 121,75 \$

YOGA PRÉNATAL

Postures adaptées au corps et aux besoins des femmes enceintes. Des exercices d'assouplissement, de mise en forme et de détente. Des exercices de respiration simples.

 1 ¼ heure - 10 semaines
*demi-session disponible

 Mardi de 17 h 30 à 18 h 45

 21 septembre 2021

 Sophie Desjardins

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

 121,75 \$

ZUMBA GOLD | 55 ANS ET +



La Zumba Gold s'adresse aux personnes seniors ou ayant une condition physique limitée afin de retrouver la forme. Les impacts sont très légers et nous respectons les articulations et le corps en dansant sur des rythmes latins.

 1 heure - 10 semaines

 Mardi de 9 h à 10 h

 21 septembre 2021

 Chloé - En Corps

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

 111,75 \$

LIBRES AU GYMNASE AVEC SURVEILLANCE



Hockey cosom, basketball ou volleyball, montez une équipe et jouez !

 1 ¼ heure par groupe
octobre à décembre / 10 semaines

 Lundi au vendredi selon disponibilité

 20 septembre 2021

 Gymnase de Dominique-Savio

 68,50 \$ / personne