

Loisirs

AUTOMNE 2019

CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE

ATELIERS CULTURELS
ET SPORTIFS









LES JOURNÉES
DE LA CULTURE

ATELIERS CULTURELS ET SPORTIFS







ATELIERS CULTURELS ET SPORTIFS - AUTOMNE 2019

INSCRIPTION À COMPTER DU 26 AOÛT 2019

DÉBUT DES COURS LE 21 SEPTEMBRE 2019

ANGLAIS NOUVEAU !	
<p>Pour les personnes ne parlant aucunement l'anglais ou qui ont quelques notions de base. Le cours est divisé en deux parties, séparées par une pause de 15 minutes. La première partie est consacrée aux exercices du cahier et la deuxième à la conversation et aux jeux d'apprentissage. Les étudiants doivent faire des devoirs à la maison pour accélérer la matière en classe et assimiler la langue plus rapidement.</p> <p>Professeure : Lynda Leith</p>	
	Adulte
	24 septembre - 12 semaines
	Mardi 18 h 15 à 20 h 45
	155 \$
	Bibliothèque
	8 participants Cahier Basic English (20,95 \$ + tx), dictionnaire bilingue au choix. (Matériel non fourni)

CARDIO LATINO			
<p>Êtes-vous prêts pour la fiesta? C'est exactement ça, le programme Cardio latino. C'est une fête de fitness et de danse latine exaltante, efficace, facile à suivre, pour brûler les calories et amener des millions de personnes vers la joie et la santé.</p> <p>Professeure : Katy de Denus</p>			
	Adulte		
	23 septembre - 12 semaines		
	Lundi 17 h 30 à 18 h 30	Mercredi 17 h 30 à 18 h 30	Jeudi 9 h 30 à 10 h 30
	89 \$		
	Pavillon Lionel-Renaud		
	25 participants		







ATELIER DE CIRQUE				
<p>Au programme : trapèze, tissus, foulard, balles, diabolos, bâtons-fleurs, acrobaties, pyramides, équilibre sur boule, rola-bola, et plus encore!</p> <p>Cirque Vire-Volte.</p>				
	2 à 4 ans	5 à 10 ans	Cirque ado 11 à 16 ans	Gymnastique 5 à 10 ans
	22 septembre - 10 semaines			
	Dimanche 15 h 15 à 16 h 16 h 15 à 17 h	Dimanche 14 h 55 à 16 h 10	Dimanche 17 h 10 à 18 h 25	Dimanche 16 h 10 à 17 h 10
	103 \$	171 \$	141 \$	
	École Jean-Moreau			
	Pour le groupe de 2 à 4 ans, la présence d'un parent accompagnateur est obligatoire. Cours du 13 octobre reporté à la fin de la session.			

CARDIO MIXTE

NOUVEAU !

Pour débutant et avancé, ce cours se compose d'un 10 minutes d'échauffement, 20 minutes d'exercices cardiovasculaires, 3-5 minutes de récupération suivie d'une période de musculation avec ou sans équipement, et se termine par des étirements. Chaque cours est différent : danse aérobique, step, cardio intervalle, abdos/fesses de fer, cardio avec baguettes de drum et ballon d'exercice, Tae boxe, etc.







Professeure : Katy de Denus

	Adulte
	25 septembre - 12 semaines
	Mercredi 18 h 45 à 19 h 45
	89 \$
	Pavillon Lionel-Renaud
	25 participants

DANSE - BALLET

Cours technique et chorégraphique qui permet aux danseurs de développer souplesse, force, élégance, maintien et posture. Les danseurs apprennent les mouvements et le vocabulaire du ballet classique en effectuant des exercices et des enchaînements au rythme de la musique.

Professeure : Éloïse Champagne

	Niveau 1 (5-6 ans)	Niveau 2 (6-8 ans)	Niveau 3 (7-10 ans)
	22 septembre - 12 semaines		
	Dimanche 10 h à 11 h	Dimanche 11 h à 12 h	Dimanche 12 h 13 h
	63 \$		
	École du Grand-Héron		
	Costume « suggéré » : Maillot noir, collant beige, demi-pointes roses, jupe noire (optionnelle)		









DANSE CONTEMPORAIN

NOUVEAU !

Cours technique et chorégraphique qui permet aux danseurs de découvrir l'univers de la danse contemporaine qui allie le moderne et le ballet. Cours axé sur l'expression, les danseurs sont donc amenés à développer leur contrôle, leur gestuel et leurs émotions.







Professeure : Éloïse Champagne

	7 - 12 ans
	27 septembre - 12 semaines
	Vendredi 18 h à 19 h
	63 \$
	École du Grand-Héron
	Costume « suggéré » : Maillot ou chandail/camisole noir, cuissard ou leggings noir

DANSE - INITIATION

Cours permettant à l'enfant de s'initier aux différents styles de danse en se basant sur un apprentissage par le jeu. Il permet de développer sa coordination, son rythme et sa motricité en plus de donner une base solide pour les années à venir.

**Professeures : 3 ans - Éloïse Champagne
4 ans - Laurie Babineau**







	3 ans	4 ans
	22 septembre - 12 semaines	
	Dimanche 9 h à 9 h 45	Dimanche 9 h à 10 h
	48 \$	63 \$
	École du Grand-Héron	
	Costume « suggéré » : Maillot et collant rose, demi-pointes roses, jupe rose (optionnelle)	

ATELIERS CULTURELS ET SPORTIFS

DANSE - HIP HOP

Cours basé sur la chorégraphie pour découvrir et perfectionner ce style de danse très actuel. Les danseurs apprennent un enchaînement de style urbain qui permettra de développer davantage la confiance en soi, l'exécution des mouvements et la musicalité.

Professeures : 5 à 12 ans – Lauriann Labelle - 17 à 25 ans – Ariane Tremblay







	Niveaux 1-2 (5-8 ans)	Niveau 3 (7-10 ans)	Niveau 4 (9-12 ans)	17 – 25 ans
	25 septembre - 12 semaines			
	Jeudi 17 h 30 à 18 h 30	Mercredi 18 h à 19 h	Mercredi 19 h à 20 h	Mercredi 20 h à 21 h 30
	63 \$			95 \$
	Pavillon Lionel-Renaud	École du Grand-Héron		
	Costume « suggéré » : Espadrilles fermées, vêtements au choix			



DANSE - JAZZ

Cours technique et chorégraphique qui permet aux danseurs d'explorer plusieurs styles de jazz (lyrique, moderne, street, Broadway, etc.). Il permet de travailler la technique de base en danse et de développer force, souplesse et expression corporelle en s'appuyant sur l'énergie et le dynamisme des danseurs.

Professeures : 5 à 12 ans – Laurie Babineau, 17 à 25 ans – Roxanne Locas







	Niveau 1 (5-6 ans)	Niveau 2 (6-8 ans)	Niveaux 3-4 (7-12 ans)	17 – 25 ans
	22 septembre - 12 semaines			
	Dimanche 11 h à 12 h	Dimanche 12 h à 13 h	Dimanche 10 h à 11 h	Jeudi 18 h 30 à 20 h
	63 \$			95 \$
	École du Grand-Héron			Pavillon Lionel-Renaud
	Costume « suggéré » : Maillot ou chandail/camisole noir, cuissard ou leggings noir			

DESSIN HYPERRÉALISTE

NOUVEAU !

Ces ateliers sont offerts dans le but premier de découvrir son talent caché. Vous savez faire un casse-tête, vous savez dessiner. Oubliez le complexe du bonhomme allumette! Dessiner nous permet de créer une bulle de silence autour de nous et de tout oublier, de relaxer.

Professeure : Sylvie Leblanc







 Adulte	
 24 septembre - 10 semaines	
 Mardi 13 h à 16 h	Mardi 18 h à 21 h
 190 \$	
 Pavillon Lucette-Carey	
 6 participants maximum Prévoir 20 \$ de matériel	



ÉTIREMENT (STRETCHING)

Pour tous, ce cours est excellent pour tous ceux et celles désirant accroître leur flexibilité ou tout simplement profiter d'un moment de détente. Un échauffement de 10 minutes en douceur suivi de 50 minutes d'étirements et de relaxation.







Professeure : Katy de Denus

 Adulte
 23 septembre - 12 semaines
 Lundi 18 h 45 à 19 h 45
 89 \$
 Pavillon Lionel-Renaud
 16 participants

GUITARE – COURS PRIVÉS

Apprendre à lire la musique et à jouer de la guitare.







Professeur : Roger Hubert

 8 à 14 ans	15 à 17 ans	Adulte
 23 septembre - 10 semaines		
 Lundi 15 h 15 à 16 h <u>ou</u> 16 h à 16 h 45 <u>ou</u> 16 h 45 à 17 h 30		
 169 \$	192 \$	216 \$
 Bibliothèque		
 1 participant Guitare non fournie – Méthode de guitare 20 \$		

GUITARE – COURS EN GROUPE

Apprendre à lire la musique et à jouer de la guitare.

Professeur : Roger Hubert







 8 à 14 ans	15 à 17 ans	Adulte
 23 septembre - 10 semaines		
 Lundi 18 h à 19 h 30 <u>ou</u> 19 h 30 à 21 h		
 68 \$	76 \$	81 \$
 Bibliothèque		
 8 participants maximum Guitare non fournie – Méthode de guitare 20 \$		



ATELIERS CULTURELS ET SPORTIFS

HOCKEY COSOM LIBRE

Parties amicales supervisées par un arbitre.







	30 ans et +
	26 septembre - 10 semaines
	Jeudi 20 h à 21 h 30
	35 \$
	École du Grand-Héron
	Bâton de hockey avec palette de plastique non enrubbannée obligatoire. Lunette de protection et casque suggérés.



JOYEUX BAMBINS

Ateliers amusants qui favorisent la socialisation et l'autonomie de vos petits trésors. Bricolage, jeux, histoires, danse et chansons sont au programme. Ce répit hebdomadaire peut être un moyen ludique de préparer votre enfant à la maternelle.

Animatrice : Émilie Archambault







	3 - 5 ans	
	23 septembre - 10 semaines	
	Lundi 9 h à 11 h 30	Jeudi 9 h à 11 h 30
	110 \$	
	Pavillon Lucette-Carey	
	8 participants Prévoir une collation sans noix ni arachides.	



KARATÉ SHOTOKAN

Le karaté dans la plus pure tradition japonaise. L'enseignement du karaté traditionnel vise à former le caractère de l'athlète et promeut le respect de l'adversaire. Détermination, sincérité, effort, étiquette et contrôle de soi sont les règles du dojo. N.B. Afin de favoriser la participation familiale, les parents peuvent participer dans le cours de leur enfant.







Professeur : Michel Lecavalier

	Ceinture blanche	Ceinture jaune orange	Ceinture verte et +
	23 septembre - 12 semaines		
	Lundi et vendredi 18 h 30 à 19 h 30	Mercredi et vendredi 18 h 30 à 19 h 30	Lundi et mercredi : 19 h 30 à 21 h Lundi : 19 h 30 à 21 h et samedi : 8 h 30 à 10 h
	60 min. : 14 ans et (-) : 70 \$, 15 ans et + : 80 \$ 90 min. : 14 ans et (-) : 105 \$, 15 ans et + : 121 \$		
	École Jean-Moreau		
	Résidents seulement : 2 ^e enfant à 50 % et 3 ^e enfant gratuit Uniforme (en sus) : 32 \$ Passeport sportif (en sus) : 20 \$ enfant, 30 \$ adulte		

KARATÉ SHORINJIRYU

Le karaté nous permet d'acquérir une bonne condition physique, de développer des réflexes efficaces et d'augmenter la coordination ainsi que la concentration, tout en aidant à réduire le stress. N.B. Afin de favoriser la participation familiale, les parents peuvent participer dans le cours de leur enfant.

Professeur : Martin Juteau







	6 – 12 ans	13 ans et +
	23 septembre - 12 semaines	
	Lundi et mercredi 18 h 30 à 19 h 30	Lundi et mercredi 19 h 30 à 21 h
	60 min. : 14 ans et (-) : 70 \$, 15 ans et + : 80 \$ 90 min. : 14 ans et (-) : 105 \$, 15 ans et + : 121 \$	
	École du Joli-Bois	
	30 participants Résidents seulement : 2 ^e enfant à 50 % et 3 ^e enfant gratuit	



PEINTURE SUR TOILE

Cours de peinture à l'huile ou à l'acrylique. Apprentissage technique, mélange des couleurs, la perspective, le dessin, les jeux de lumière.







Professeure : Linda Desrochers

	Adulte		
	25 septembre - 10 semaines		
	Mercredi 9 h à 12 h	Mercredi ou Jeudi 13 h à 16 h	Mercredi 18 h à 21 h
	190 \$		
	Pavillon Lucette-Carey		
	6 participants maximum – Les cours du mercredi soir du 9 octobre et du 13 novembre sont devancés au 7 octobre (lundi) et 11 novembre (lundi).		

KARATÉ SHOTOKAN SÉNIOR

NOUVEAU !

Professeur : Michel Lecavalier






	50 ans et +
	23 septembre - 12 semaines
	Lundi 13 h à 14 h
	40 \$
	Pavillon Lucette-Carey
	Uniforme (en sus) : 32 \$ Passeport sportif (en sus) : 30 \$

MARCHE PLEIN AIR

NOUVEAU !

Pour débutant et intermédiaire, avec option avancée, ce cours inclut la marche avec, en intervalle, des exercices de musculation et cardiovasculaires.







Professeure : Katy de Denus

	Adulte
	26 septembre - 12 semaines
	Jeudi 11 h à 12 h
	89 \$
	Parc des Chutes-de-New Glasgow

POWER YOGA

Yoga dynamique et moderne qui a comme particularités un enchaînement dynamique de postures (asanas) et un entraînement très rigoureux.

Professeure : France Malette







	Adulte
	23 septembre - 12 semaines
	Lundi 18 h 30 à 19 h 30
	89 \$
	Pavillon Bellevue
	12 participants

ATELIERS CULTURELS ET SPORTIFS

PILATES

La méthode Pilates met l'emphase sur la respiration, le conditionnement central et la conscience du corps. Le programme d'exercices est une façon sécuritaire et très efficace d'étirer, de renforcer et d'affiner votre corps sans ajouter de volume ou surcharger vos articulations.

Professeure : France Malette







	Adulte	
	23 septembre - 12 semaines	
	Lundi 17 h 30 à 18 h 30	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30
	89 \$	
	Pavillon Bellevue	
	12 participants	



REMISE EN FORME - DÉBUTANT

Exercices de mouvements rythmés, échauffement, musculation, danse cardio et étirements.

Professeure : France Malette







	Adulte	
	26 septembre - 12 semaines	
	Jeudi 17 h 30 à 18 h 30	
	89 \$	
	Pavillon Racine	
	12 participants	

QI-KUNG

NOUVEAU !

Discipline chinoise taoïste quatre fois millénaire. La traduction signifie le travail sur l'énergie vitale. Le Chi-Kong consiste essentiellement à discipliner le corps, le mental décisionnel et émotionnel, la respiration, le Qi et l'esprit spirituel. Cette discipline s'adresse à tous ceux qui veulent améliorer leur santé physique et mentale. À ceux qui veulent comprendre le fonctionnement de l'énergie corporelle et à l'utiliser consciemment.

Professeur : Marcel Charron

	Adulte	
	24 septembre - 12 semaines	
	Mardi 9 h à 10 h 30	
	170 \$	
	Pavillon Lucette-Carey	
	18 participants	









TAI JI QUAN

NOUVEAU !

Art méditatif s'adressant à qui s'intéresse à retrouver le calme, à éliminer le stress, à augmenter son niveau de concentration, à améliorer sa capacité respiratoire, à améliorer sa condition physique et à retrouver de la souplesse ainsi que du tonus musculaire.







Professeur : Marcel Charron

	Adulte	
	26 septembre - 12 semaines	
	Jeudi 18 h 15 à 19 h 45	
	170 \$	
	Pavillon Lucette-Carey	
	18 participants	

TONUS FLEX

Pour les participants(es) désirant améliorer leur tonus musculaire et leur flexibilité. Une période de 10 minutes d'échauffement dynamique sera suivie de 25 minutes de tonus musculaire avec utilisation de matériel tel que : ballon, élastique, poids, etc., et de 25 minutes d'étirements avec matériel comme les ballons, blocs de yoga, et l'élastique. Ce cours s'adresse à tous!







Professeure : Katy de Denus

	Adulte
	25 septembre - 12 semaines
	Mercredi 20 h à 21 h
	89 \$
	Pavillon Lionel-Renaud
	25 participants

WORKOUT 20-20-20

20 minutes cardio, 20 minutes musculation, 20 minutes Pilates ou Yoga

Professeure : France Malette

	Adulte	
	25 septembre - 12 semaines	
	Mercredi 17 h 30 à 18 h 30	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30
	89 \$	
	Pavillon Bellevue	Pavillon Racine
	12 participants	









ATELIERS DES CENTRES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES RIVIÈRE-DU-NORD AUTOMNE 2019



INSCRIPTION ET INFORMATION : CAPRDN.CA OU 450 436-1560
DÉBUT DES COURS LE 12 SEPTEMBRE 2019







HOCKEY COSOM - 7-13 ANS

Professeur : Hugo

	7-13 ans
	Du 12 septembre au 28 novembre - 12 semaines
	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30
	67,50 \$
	Ecole du Grand-Héron
	20 participants maximum

TENNIS

Professeur : Tristan

	Tennis débutant 8-12 ans	Tennis adulte débutant 14 ans +
	Du 12 septembre au 10 octobre - 5 semaines	
	Jeudi 17 h 45 à 18 h 30	Jeudi 19 h à 20 h
	42 \$	55 \$
	Parc Lionel-Renaud	
	10 participants maximum	