

PÉRIODES D'INSCRIPTION

PAR INTERNET :

Du samedi 26 août (dès 10 h)
au dimanche 10 septembre (23 h)

Allez sur la page d'accueil de notre site internet (www.ville.sainte-adele.qc.ca)
et cliquez sur « inscription aux activités du Service des loisirs ».

EN PERSONNE AU SERVICE DES LOISIRS

1200, RUE CLAUDE-GRÉGOIRE :

Du 28 août au 8 septembre (fermé le lundi 4 septembre)

Lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Vendredi de 9 h à 12 h

COMMENT S'INSCRIRE?

Choisir l'option qui représente votre situation :

OPTION 1 : VOUS N'AVEZ PAS VOTRE CARTE CITOYENNE

OBTENIR VOTRE CARTE CITOYENNE

Chaque personne (adulte ou enfant) qui souhaite s'inscrire à une activité doit avoir en sa possession sa carte citoyenne VALIDE. Le citoyen qui n'a pas sa carte citoyenne doit se présenter à la bibliothèque ou au Service des loisirs durant les heures d'ouverture avec **une preuve d'identité ET de résidence valides** pour se faire photographier et faire compléter son dossier. Elle est émise sur place et est gratuite. Par la suite, vous pourrez procéder à votre inscription soit par Internet ou en personne **SELON LE MODE DE PAIEMENT CHOISI**.

PAIEMENT PAR CARTE DE CRÉDIT

Vous devez obligatoirement faire votre inscription par Internet

1. CRÉEZ VOTRE CODE D'UTILISATEUR ET VOTRE MOT DE PASSE

Le système vous permettra de créer un code d'utilisateur et un mot de passe grâce au numéro inscrit sur votre carte citoyenne

2. VOUS POUVEZ PROCÉDER À VOTRE INSCRIPTION

PAIEMENT EN ARGENT, PAR INTERAC OU PAR CHÈQUE

(à l'ordre de la Ville de Sainte-Adèle)

1. Présentez-vous au Service des loisirs (Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland au 1200, rue Claude-Grégoire) durant les périodes d'inscription ci-haut mentionnées avec votre carte citoyenne

2. VOUS POUVEZ PROCÉDER À VOTRE INSCRIPTION AU SECRÉTARIAT DU SERVICE DES LOISIRS

Si vous n'avez pas votre carte citoyenne, elle pourra être émise sur place

Assurez-vous d'avoir les bons documents (preuves de résidence et d'identité valides)

OPTION 2 : VOUS AVEZ VOTRE CARTE CITOYENNE

INSCRIPTION PAR INTERNET

SI VOUS N'AVEZ NI CODE D'UTILISATEUR NI MOT DE PASSE

CRÉEZ VOTRE CODE D'UTILISATEUR ET VOTRE MOT DE PASSE SUR LE SITE DES INSCRIPTIONS

Le système vous permettra de créer un code d'utilisateur et un mot de passe en vous demandant votre numéro de carte citoyenne ainsi que votre date de naissance

VOUS POURREZ PROCÉDER À VOTRE INSCRIPTION

Paielement par CARTE DE CRÉDIT seulement

INSCRIPTION PAR INTERNET

SI VOUS AVEZ UN CODE D'UTILISATEUR ET UN MOT DE PASSE

VOUS POUVEZ PROCÉDER À VOTRE INSCRIPTION

Paielement par CARTE DE CRÉDIT seulement

Si vous désirez payer EN ARGENT, PAR INTERAC OU PAR CHÈQUE vous devez vous rendre au Service des loisirs durant les périodes d'inscription mentionnées ci-haut

Accès gratuit à l'Internet

Nous vous rappelons que vous avez accès gratuitement à l'Internet à la bibliothèque Claude-Henri-Grignon durant les heures d'ouverture.

Lieu de résidence

Le Service des loisirs se réserve le droit de faire les vérifications nécessaires afin de confirmer votre lieu de résidence.

Tarifs des cours

La Ville se réserve de droit de modifier les tarifs sans préavis.

Service des loisirs, de la Culture et de la Vie communautaire

450 229-2921, poste 244 - loisirs@ville.sainte-adele.qc.ca



programmation *Automne* 2017

service des loisirs, de la culture
et de la vie communautaire

PÉRIODES D'INSCRIPTION

ACTIVITÉS sportives et récréatives

PAR INTERNET : Du samedi 26 août (dès 10 h) au dimanche 10 septembre (23 h)
EN PERSONNE : Du 28 août au 8 septembre (fermé le lundi 4 septembre) au Service des loisirs
 Lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h - Vendredi de 9 h à 12 h

La Ville se réserve le droit de modifier les tarifs sans préavis. Carte citoyenne valide obligatoire pour inscription. Les taxes applicables sont incluses dans le prix.

ACTIVITÉ / Professeur	Âge	Jour	Heure	Date début et fin	Tarif	Lieu	Remarque
ATELIER CULINAIRE PARENT/ENFANT SPÉCIAL HALLOWEEN Escouade culinaire (C)	2 à 8 ans	Samedi	11 h 15 à 12 h 15	28 octobre	25 \$	CCJBR	Halloween gourmande : Sorcières, chauves-souris et vampires seront au rendez-vous pour nous aider à cuisiner de succulentes gâteries! Matériel fourni.
NOUVEAU BADMINTON FAMILIAL	8 ans et plus	Jeudi	18 h 30 à 19 h 30	21 septembre au 9 novembre 23 septembre au 25 novembre (8 semaines)	180 \$	ESTJ-G	Réservez votre terrain en double ou en simple pour la session et profitez des installations pour jouer au badminton en famille ou entre amis. Le tarif inclut le terrain et les autres joueurs. Raquette et volant non fournis.
			19 h 30 à 20 h 30		180 \$		
			20 h 30 à 21 h 30		180 \$		
		Samedi	11 h 15 à 12 h 15	180 \$			
NOUVEAU COURS DE MAGIE L'Air en fête	8 à 12 ans	Mercredi	17 h 30 à 18 h 30	4 octobre au 22 novembre (8 semaines)	104\$	CCJBR	Découvrez enfin certains secrets jamais dévoilés! Les enfants seront guidés pas à pas dans un apprentissage de techniques de cartes, de cordes, de pièces et d'objets divers qu'on retrouve dans la vie de tous les jours. Peut-être deviendront-ils des véritables passionnés. Matériel fourni.
CLUB DES P'TITS KANGOUROUS Maude Martin Lamond (C)	4 à 6 ans	Samedi	9 h à 9 h 45	23 septembre au 18 novembre (8 semaines)	53 \$	ESTJ-SP	Par le biais du jeu et du groupe, l'enfant développera plusieurs habiletés dans toutes les sphères de développement (moteur, langagier, cognitif, affectif, social et moral) tout en s'amusant. Il apprendra ainsi à connaître ses capacités et à mieux les développer. Prérequis : Présence obligatoire des parents. Relâche : 7 octobre.
DANSE CONTEMPORAINE Joanie St-Hilaire	7 à 14 ans	Dimanche	10 h 45 à 11 h 45	17 septembre au 10 décembre (10 semaines)	81\$	CCJBR	Là où les émotions sont notre source d'inspiration! Relâche : 8 et 15 octobre, 5 novembre.
DANSE CRÉATIVE Joanie St-Hilaire (C)	3 à 5 ans	Lundi	16 h à 16 h 45	GR 1 - 18 septembre au 30 octobre	48 \$	CCJBR	Cours axé sur le développement moteur, l'apprentissage rythmique et l'improvisation. L'objectif est de s'amuser au son de la musique en se transposant dans des univers imaginaires et créatifs. Relâche : 9 et 16 octobre.
				GR 4 - 13 novembre au 11 décembre (5 semaines)	48 \$		
DANSE CRÉATIVE Joanie St-Hilaire (C)	3 à 5 ans	Dimanche	9 h à 9 h 45	GR 2 - 17 septembre au 29 octobre	48 \$	CCJBR	Cours axé sur le développement moteur, l'apprentissage rythmique et l'improvisation. L'objectif est de s'amuser au son de la musique en se transposant dans des univers imaginaires et créatifs. Relâche : 8 et 15 octobre.
				GR 3 - 12 novembre au 10 décembre (5 semaines)	48 \$		
DANSE HIP-HOP Joanie St-Hilaire	6 à 8 ans	Lundi	16 h 45 à 17 h 45	18 septembre au 4 décembre (10 semaines)	81 \$	CCJBR	Mélange de chorégraphie, de pas de hip-hop, de jeux et d'exploration pour développer le mouvement et la coordination du corps. Relâche : 9 et 16 octobre.
	9 à 13 ans		17 h 45 à 18 h 45		81 \$		

DANSE HIP-HOP ÉLITE Joanie St-Hilaire	9 à 13 ans	Lundi	18 h 45 à 19 h 45	18 septembre au 4 décembre (10 semaines)	81 \$	CCJBR	Développer la technique de hip-hop et perfectionner les différentes bases de ce style. Demande plus d'implication et de concentration que le cours débutant. Niveau de difficulté plus élevé. Prérequis : Avoir suivi un cours de hip-hop. Relâche : 9 et 16 octobre.
DANSE PARENTS-ENFANTS Joanie St-Hilaire	1 à 2 ans	Dimanche	10 h à 10 h 30	17 septembre au 29 octobre (5 semaines)	33 \$	CCJBR	S'amuser, danser, jouer tout en apprenant des petits gestes de base. Activité de danse pour privilégier un moment entre le parent et l'enfant. Relâche : 8 et 15 octobre.
NOUVEAU FESTIZOO L'Air en fête	6 à 12 ans	Samedi	10 h à 11 h	14 octobre au 9 décembre (8 semaines)	153 \$	CCJBR	L'Air en Fête, en collaboration avec Festizoo, vous offre des présentations éducatives et captivantes en utilisant de vrais animaux. Chaque semaine, Festizoo amène une sélection différente d'animaux habitués à être manipulés pour le plaisir des participants. Relâche : 4 novembre.
FORMATION « JE ME GARDE SEUL » PARENTS-ENFANTS Nathalie Miron	8 à 12 ans	Samedi	10 h à 12 h	18 novembre	30 \$	PDC	Une formation de deux heures pour les parents et leurs enfants de 8 à 12 ans qui désirent commencer à se garder seuls pour une courte période. La formation a pour objectif d'outiller les parents et les enfants aux règles de sécurité. La formation se veut une amorce de réflexion pour les parents et les enfants à savoir si ces derniers sont prêts à se garder seuls. La présence des parents est obligatoire.
NOUVEAU HOCKEY COSOM MIXTE	8 à 11 ans 12 à 17 ans	Mardi	18 h 15 à 19 h 15 19 h 15 à 20 h 15	19 septembre au 12 décembre (10 semaines)	63 \$ 63 \$	ESTJ-G	Match de hockey joué dans un gymnase avec une balle. L'activité est supervisée par un animateur pour former les équipes et arbitrer les parties. Relâche : 31 octobre.
NOUVEAU HOCKEY EXTÉRIEUR PARTICIPATIF (MIXTE) Christian Bolduc	5 à 7 ans	Mardi Samedi	17 h à 18 h 9 h à 10 h 30	6 janvier au 24 février Si la température le permet (8 semaines)	25 \$	PL	5-7 ans : Préparation de la relève pour les catégories supérieures et la ligue inter municipale. Des parents bénévoles agiront à titre d'entraîneurs et aideront les jeunes dans le développement de base du maniement du bâton et dans les techniques de patinage. * Savoir patiner est un prérequis ** L'âge est calculé au 30 septembre 2017 *** Équipement obligatoire : Casque avec grille, protège-coudes, gants de hockey, patins à glace, épaulettes, culottes, protège-cou, jambières, sous-vêtement avec coquille, bâton, bas. **** Les inscriptions se poursuivront jusqu'au 24 novembre 2017 selon les places disponibles.
HOCKEY EXTÉRIEUR PARTICIPATIF (MIXTE) Christian Bolduc	8 à 10 ans	Mardi Samedi	18 h à 19 h 9 h à 10 h 30	6 janvier au 24 février Si la température le permet (8 semaines)	30 \$	PCHG	8-10 ans, 11-13 ans et 14-16 ans : Des parties amicales seront organisées avec les municipalités avoisinantes. Le calendrier des matchs intermunicipaux sera remis suite aux inscriptions.
HOCKEY EXTÉRIEUR PARTICIPATIF (MIXTE) Christian Bolduc	11 à 13 ans 14 à 16 ans	Mardi Samedi	19 h à 20 h 10 h 30 à 12 h	6 janvier au 24 février Si la température le permet (8 semaines)	30 \$	PCHG	8-10 ans, 11-13 ans et 14-16 ans : Un dépôt de 60 \$ pour le prêt du chandail sera exigé au moment de l'inscription par chèque posdaté (au 1 mars 2018 et libellé à : Ville de Sainte-Adèle). Le chèque doit avoir été reçu au Service des loisirs avant le 24 novembre.
KARATÉ DÉBUTANT Lorenzo D'Anna	5 à 12 ans	Vendredi	18 h 30 à 19 h 30	22 septembre au 1 ^{er} décembre (10 semaines)	68 \$	GANM	Prévoir les frais pour l'achat du kimono; information donnée au 1 ^{er} cours. Assurances incluses. Relâche : 24 novembre.
KARATÉ AVANCÉ Lorenzo D'Anna	8 à 12 ans	Vendredi	19 h 30 à 20 h 30	22 septembre au 1 ^{er} décembre (10 semaines)	68 \$	GANM	Prévoir les frais pour l'achat du kimono; information donnée au 1 ^{er} cours. Assurances incluses. Cours avancé à partir de la ceinture verte. Relâche : 24 novembre.
NOUVEAU PETITS CUISTOTS L'Air en fête	8 à 12 ans	Mardi	16 h 45 à 17 h 45	3 octobre au 28 novembre (8 semaines)	116 \$	CCJBR	Chaque semaine, uniquement à l'aide de four micro-ondes, les enfants accompliront un ou divers plats (entrées, soupes, plats principaux ou desserts) qu'ils dégusteront sur place. Recettes remises à l'enfant. (Les enfants souffrant d'allergies devront s'abstenir.) Matériel fourni. Relâche : 31 octobre.

LÉGENDE : BCHG : Bibliothèque Claude-Henri-Grignon, CCJBR : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland, ESTJ-G : École Saint-Joseph - gymnase, ESTJ-SP : École Saint-Joseph, salle polyvalente, GANM : Gymnase école secondaire AN-Morin, GMR : Gare de Mont-Rolland, P3 : Stationnement P3 (rue Bernina), PCHG : Patinoire parc Claude-Henri-Grignon, PDC : Place des citoyens, PHMG : Piscine Hôtel et Spa Mont-Gabriel, PL : Patinoire Lépine. **CI** COURS INTERMUNICIPAL

PÉRIODES D'INSCRIPTION

ACTIVITÉS sportives et récréatives

PAR INTERNET : Du samedi 26 août (dès 10 h) au dimanche 10 septembre (23 h)
EN PERSONNE : Du 28 août au 8 septembre (fermé le lundi 4 septembre) au Service des loisirs
 Lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h - Vendredi de 9 h à 12 h

La Ville se réserve le droit de modifier les tarifs sans préavis. Carte citoyenne valide obligatoire pour inscription. Les taxes applicables sont incluses dans le prix.

ACTIVITÉ / Professeur	Âge	Jour	Heure	Date début et fin	Tarif	Lieu	Remarque
NOUVEAU L'UNIVERS DES DÉCOUVERTES... NOS EXPLORATEURS Maison de la Famille	2 à 5 ans	Samedi	10 h à 11 h	23 septembre au 2 décembre (10 semaines)	100 \$	ESTJ-SP	En collaboration avec la Maison de la Famille, votre petit voyageur fera des découvertes qui ont marqué notre histoire. Ces découvertes se réaliseront à travers l'univers de la musique, des arts, de la science et des sports. Les ateliers animés et encadrés par une animatrice formée sont adaptés selon l'âge de l'enfant. Les enfants développeront de nombreuses habiletés dans le plaisir. Les parents peuvent participer à l'activité abdos-fesses pendant que leurs enfants assistent à ce cours (même case horaire) Relâche : 4 novembre.
NOUVEAU ABDOS-FESSES Isabelle Tessier	18 ans et plus	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	19 septembre au 12 décembre	93 \$	ESTJ-SP	Un programme dynamique et motivant combinant abdominaux, jambes et fessiers. Un entraînement fonctionnel conçu pour tous, visant à tonifier et sculpter votre corps avec des exercices évolutifs! Offert en partenariat avec la Maison de la Famille pour permettre aux parents de faire une activité pendant que leurs enfants participent au cours L'univers des découvertes... nos explorateurs. Relâche : mardi 31 octobre et samedi 4 novembre.
		Samedi	10 h à 11 h	23 septembre au 2 décembre (10 semaines)	93 \$	ESTJ-G	
ATELIER D'ÉCRITURE «LA BOÎTE À MOTS» NIVEAU 1 Geneviève Catta	18 ans et plus	Mercredi	18 h à 20 h	27 septembre au 29 novembre (10 semaines)	205 \$	CCJBR 2 ^e étage	5 ^e saison! Même formule pour s'initier à l'écriture créative mais jeux de mots et contraintes d'écriture inédits pour toujours autant de plaisir dans le partage et l'échange. Matériel requis : papier ou cahier d'écriture, crayon ou stylo-plume, gomme à effacer et dictionnaire.
NOUVEAU LES MOTS, LA ME Geneviève Catta	18 ans et plus	Samedi	10 h à 12 h	30 septembre au 9 décembre (10 semaines)	205 \$	CCJBR 2 ^e étage	Cycle d'écriture en atelier: souvenirs, lieux mémorables, les 5 sens et les 4 éléments serviront de repères à découvrir sa plume et explorer son microcosme intérieur. Matériel requis : papier ou cahier d'écriture, crayon ou stylo-plume, gomme à effacer, et dictionnaire. Relâche : 4 novembre.
ATELIER CULINAIRE CUISINE VÉGÉTARIENNE SAVOUREUSE L'escouade culinaire	15 ans et plus	Mercredi	19 h à 20 h 30	18 octobre	32 \$	CCJBR	Qui a dit que la cuisine végétarienne ne goûtait rien? Certainement pas les participants à cet atelier! Découvrez des ingrédients délicieux, des recettes simples et tout cela, sans aucune trace de viande!
ATELIER CULINAIRE CUISINER LES ÉPICES DU MONDE L'escouade culinaire	15 ans et plus	Mercredi	19 h à 20 h 30	15 novembre	32 \$	CCJBR	Ces denrées rares étaient payées des sommes astronomiques il y a de cela plusieurs siècles et aujourd'hui, bien qu'elles soient plus accessibles, on ne sait pas toujours dans quels mets en faire usage. Parfumer vos repas n'aura plus de secrets pour vous!

ATELIER CULINAIRE SPÉCIAL NOËL: COCKTAILS ET AMUSE-BOUCHE L'escouade culinaire CI	15 ans et plus	Mercredi	19 h à 20 h 30	6 décembre	32 \$	CCJBR	Offrez-leur la totale! Recevez vos invités avec un cocktail maison et de petites bouchées irrésistibles.
NOUVEAU BADMINTON ADULTE	15 ans et plus	Mercredi	18 h 30 à 19 h 30 19 h 30 à 20 h 30 20 h 30 à 21 h 30	20 septembre au 8 novembre (8 semaines)	180 \$ 180 \$ 180 \$	ESTJ-G	Réservez votre terrain en double ou en simple pour la session et profitez des installations pour jouer au badminton en famille ou entre amis. Le tarif inclut le terrain et les autres joueurs. Raquette et volant non fournis.
NOUVEAU COURS DE PEINTURE ET EXPLORATION CRÉATIVE Lili Flore	15 ans et plus	Mardi Jeudi	9 h 30 à 11 h 18 h 30 à 20 h	19 septembre au 21 novembre 21 septembre au 23 novembre (10 semaines)	157 \$ 157 \$	CCJBR 2 ^e étage	Développez votre créativité en essayant plusieurs techniques de peinture (matériel de base fourni). Ensuite, profitez d'un accompagnement dans votre projet peinture : conseils, techniques, aide pour réaliser votre toile (apportez votre matériel, liste disponible). Débutants et intermédiaires bienvenus!
DANSE EN LIGNE MULTINIVEAUX Monique Desparois	18 ans et plus	Mardi	10 h à 11 h	19 septembre au 21 novembre (10 semaines)	89 \$	CCJBR	Ce cours regroupe des participants de différents niveaux. Une connaissance de base serait préférable.
DANSE EN LIGNE PRATIQUE Monique Desparois	18 ans et plus	Mardi	11 h à 12 h	19 septembre au 21 novembre (10 semaines)	89 \$	CCJBR	Prérequis: avoir suivi des cours de danse en ligne et connaître les figures codifiées.
ESPAGNOL DÉBUTANT 1 Angelica Rosas CI	18 ans et plus	Lundi	18 h 30 à 20 h 30	18 septembre au 27 novembre (10 semaines)	185 \$	CCJBR 2 ^e étage	Cours de base pratique. Thèmes abordés : vocabulaire de voyage, structure grammaticale et verbes importants. Matériel à acheter avant le début du cours : Pensar y aprender niveau 1. Relâche : 9 octobre.
ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE 1 Angelica Rosas CI	18 ans et plus	Mercredi	9 h 30 à 11 h 30	20 septembre au 22 novembre (10 semaines)	185 \$	CCJBR 2 ^e étage	Cours avancé. La personne peut lire un peu en espagnol et arrive à se faire comprendre en voyage. Matériel à acheter avant le début du cours : Pensar y aprender niveau 2.
ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE 2 (CONVERSATION) Angelica Rosas CI	18 ans et plus	Jeudi	9 h 30 à 11 h 30	21 septembre au 23 novembre 10 semaines	185 \$	CCJBR 2 ^e étage	La personne est capable de lire en identifiant la plupart des structures grammaticales. Elle peut avoir une discussion sans se limiter à la vie quotidienne. Matériel à acheter avant le début du cours : Pensar y aprender niveau 2.
NOUVEAU ESSETRICS Lynda Vaillancourt	18 ans et plus	Jeudi	12 h à 13 h 16 h à 17 h	21 septembre au 23 novembre (10 semaines)	103 \$ 103 \$	CCJBR	Un entraînement dynamique et complet pour tous les niveaux de fitness, qui combine simultanément l'étirement et le renforcement tout en engageant les 650 muscles. Cette classe augmentera la flexibilité et la mobilité pour un corps sain, tonifié et sans douleur.
NOUVEAU INFORMATIQUE Marc-André Dubé	18 ans et plus	Mardi	10 h 30 à 12 h	19 septembre au 21 novembre (10 semaines)	205 \$	BCHG	Un cours pratique en petit groupe pour approfondir ses connaissances en informatique (photos, Facebook, internet) sur Windows 10.
KARATÉ DÉBUTANT Lorenzo D'Anna	13 ans et plus	Vendredi	18 h 30 à 19 h 30	22 septembre au 1 ^{er} décembre (10 semaines)	78 \$	GANM	Prévoir les frais pour l'achat du kimono. Assurances incluses. Relâche : 24 novembre.

LÉGENDE : BCHG : Bibliothèque Claude-Henri-Grignon, CCJBR : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland, ESTJ-G : École Saint-Joseph - gymnase, ESTJ-SP : École Saint-Joseph, salle polyvalente, GANM : Gymnase école secondaire AN-Morin, GMR : Gare de Mont-Rolland, P3 : Stationnement P3 (rue Bernina), PCHG : Patinoire parc Claude-Henri-Grignon, PDC : Place des citoyens, PHMG : Piscine Hôtel et Spa Mont-Gabriel, PL : Patinoire Lépine. **CI COURS INTERMUNICIPAL**

PÉRIODES D'INSCRIPTION

ACTIVITÉS *sportives et récréatives*

PAR INTERNET : Du samedi 26 août (dès 10 h) au dimanche 10 septembre (23 h)
EN PERSONNE : Du 28 août au 8 septembre (fermé le lundi 4 septembre) au Service des loisirs
 Lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h - Vendredi de 9 h à 12 h

La Ville se réserve le droit de modifier les tarifs sans préavis. Carte citoyenne valide obligatoire pour inscription. Les taxes applicables sont incluses dans le prix.

ACTIVITÉ / Professeur	Âge	Jour	Heure	Date début et fin	Tarif	Lieu	Remarque
KARATÉ AVANCÉ Lorenzo D'Anna	13 ans et plus	Vendredi	19 h 30 à 20 h 30	22 septembre au 1 ^{er} décembre (10 semaines)	78 \$	GANM	Prévoir les frais pour l'achat du kimono. Assurances incluses. Cours avancé à partir de la ceinture verte. Relâche : 24 novembre.
NOUVEAU MARCHE NORDIQUE par Cardio Plein Air	18 ans et plus	Mercredi	9 h à 10 h 15	20 septembre au 13 décembre (13 semaines)	190 \$	P3	La marche nordique : un entraînement complet en plein air! Sport accessible à tous avec plusieurs bienfaits, dont l'amélioration de la capacité pulmonaire et de la tonicité musculaire. La marche nordique est beaucoup plus active que la marche classique car elle sollicite les muscles du haut du corps en utilisant des bâtons spécialement conçus pour cette discipline. Notre technique finlandaise permet d'utiliser 90 % de vos muscles. Bâtons non fournis.
NOUVEAU QI-GONG (POUR TOUS) Michèle Lavoie (450-562-4151) CI	15 ans et plus	Vendredi	11 h 15 à 12 h 15	22 septembre au 1 ^{er} décembre (10 semaines)	113 \$	CCJBR	Le Qi Gong est l'étude de l'énergie dans le corps. Les mouvements spécifiques et faciles à exécuter sont répétés plusieurs fois pour revitaliser l'énergie, rétablir le système immunitaire, débloquer les méridiens d'acupuncture, tonifier les organes et permettre une meilleure fluidité mentale et corporelle. Relâche : 3 novembre.
TABLETTE TACTILE APPLE IOS 9 ET + Marc-André Dubé	18 ans et plus	Mardi	17 h à 18 h 30 18 h 30 à 20 h	19 septembre au 17 octobre (5 semaines)	103 \$ 103 \$	CCJBR 2 ^e étage	Ce cours s'adresse aux débutants. Profitez de la présence d'un professionnel pour vous familiariser avec les nombreuses fonctions de votre tablette. Matériel requis : avoir une tablette Apple IOS 9 et +.
TAI-CHI AVEC ÉVENTAIL (PARTIE 2) Michèle Lavoie (450-562-4151)	15 ans et plus	Vendredi	10 h à 11 h	22 septembre au 1 ^{er} décembre (10 semaines)	113 \$	CCJBR	Tai-Chi de style Yang avec éventails et Qi Gong durant la période d'éirement et d'échauffement. Éventails fournis. Prérequis : avoir suivi le cours partie 1. Relâche : 3 novembre.
YOGA DOUCEUR Rose Leduc	18 ans et plus	Jeudi	9 h 15 à 10 h 15 10 h 30 à 11 h 30	21 septembre au 23 novembre (10 semaines)	113 \$ 113 \$	CCJBR	Ce cours se déroule en douceur tout en travaillant en profondeur. Belle opportunité de s'imprégner des fondements du yoga et de la détente, tout en s'initiant aux techniques respiratoires et aux postures de base. Tous les exercices pratiqués sont adaptés aux capacités et aux limites des élèves présents.
NOUVEAU YOGA POUR TOUS	18 ans et plus	Mercredi	18 h 30 à 19 h 30 19 h 30 à 20 h 30	20 septembre au 22 novembre (10 semaines)	93 \$ 93 \$	ESTJ-SP	Ce cours s'adresse aux yogis de niveaux débutant et intermédiaire. Cette discipline insiste sur l'enchaînement d'exercices physiques, conjugués à une respiration dynamique, de façon à renforcer la musculature et la concentration mentale.
ZUMBA Martine Plouffe	15 ans et plus	Jeudi	18 h 45 à 19 h 45	21 septembre au 23 novembre (10 semaines)	90 \$	CCJBR	Cours axé sur l'entraînement physique combinant des éléments d'aérobique et de la danse jazz. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro, Flamenco), mais aussi de styles variés comme le bollywood, la danse du ventre ou le swing.

ACTIVITÉ / Professeur	Âge	Jour	Heure	Date début et fin	Tarif	Lieu	Remarque
AQUAFORME 50+ Sandra Smith	50 ans et plus	Jeudi	11 h à 12 h	21 septembre au 23 novembre (10 semaines)	164 \$	PHMG	Ce cours d'aquaforme 50+ propose des exercices légers et sécuritaires qui intègrent des mouvements de musculation et de flexibilité afin d'améliorer le tonus et la souplesse des articulations, tout en gardant le cœur en forme. La Ville de Sainte-Adèle et l'Hôtel et Spa Mont-Gabriel ne peuvent être tenus responsables de la décoloration du maillot et de la perte ou vol d'objets personnels. Serviette non fournie.
			12 h 30 à 13 h 30		164 \$		
CARDIO SUR CHAISE Céline Lapointe	50 ans et plus	Mardi	13 h à 14 h	19 septembre au 21 novembre	93 \$	CCJBR	Exercices sur chaise visant à améliorer la santé cardiorespiratoire, la souplesse et le tonus. Un programme enjoué d'énergie positive et stress relâché assuré! Relâche : 3 novembre.
		Vendredi	13 h 15 à 14 h 15	22 septembre au 1 ^{er} décembre (10 semaines)	93 \$		
CARDIO VITALITÉ par Cardio Plein Air	50 ans et plus	Lundi	9 h à 10 h 15	18 septembre au 18 décembre (13 semaines)	190 \$	GMR	Le programme Cardio-Vitalité représente une excellente initiation à l'entraînement à ciel ouvert et vous permet de vous mettre en forme en toute sérénité. Relâche : 9 octobre.
LONGÉVITÉ ET BIEN-ÊTRE Céline Lapointe	50 ans et plus	Mardi	14 h 15 à 15 h 30	19 septembre au 21 novembre (10 semaines)	116 \$	CCJBR	Améliorez votre bien-être avec un programme concentré sur de saines habitudes de vie! Avec une alimentation saine et naturelle, ainsi que des exercices pour conserver une bonne posture, un meilleur équilibre et des mouvements fluides. Bonne Santé!
NOUVEAU RELAxATION & BIEN-ÊTRE Céline Lapointe	50 ans et plus	Vendredi	14 h 30 à 15 h 30	22 septembre au 1 ^{er} décembre (10 semaines)	93 \$	CCJBR	À l'aide de différents exercices variés tels que respiration consciente, détente, visualisation et méditation guidée, ce cours vous apportera un bien-être global reliant le corps-âme-esprit. Prenez une pause pour faire la paix en soi et découvrir un nouvel art de vivre au quotidien. Relâche : 3 novembre
TONUS ET SOUPLÉSSE Sandra Smith	50 ans et plus	Mercredi	9 h à 10 h	20 septembre au 22 novembre (10 semaines)	70 \$	CCJBR	Exercices pour renforcer le corps et devenir plus flexible.
			10 h à 11 h		70 \$		

LÉGENDE : BCHG : Bibliothèque Claude-Henri-Grignon, CCJBR : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland, ESTJ-G : École Saint-Joseph - gymnase, ESTJ-SP : École Saint-Joseph, salle polyvalente, GANM : Gymnase école secondaire AN-Morin, GMR : Gare de Mont-Rolland, P3 : Stationnement P3 (rue Bernina), PCHG : Patinoire parc Claude-Henri-Grignon, PDC : Place des citoyens, PHMG : Piscine Hôtel et Spa Mont-Gabriel, PL : Patinoire Lépine. **CI COURS INTERMUNICIPAL**



GAGNEZ VOTRE COURS!

*Bonne chance à tous
les participants!*

CONCOURS OFFERT aux résidents de Sainte-Adèle, fiers détenteurs de la carte citoyenne et utilisateurs de la plate-forme d'inscription en ligne!

Procédez à votre inscription en ligne pour l'un des cours de la programmation automnale 2017 de la Ville de Sainte-Adèle et courez la chance d'obtenir le remboursement de votre inscription.

**Deux gagnants seront sélectionnés au hasard parmi les gens qui se seront inscrits en ligne.*

**Le cours L'Univers des découvertes... nos explorateurs est exclu du concours.*

ENTENTE intermunicipale

Une entente intermunicipale entre les municipalités de Morin-Heights, Piedmont, Saint-Adolphe-d'Howard, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et Saint-Sauveur permet aux citoyens de ces sept municipalités de s'inscrire aux **activités offertes dans cette entente**, sans aucune tarification non-résident.

Modalités d'inscription

Suivre la procédure d'inscription de la municipalité qui offre l'activité de votre choix. Des preuves de résidence demeurent requises pour s'inscrire auprès de chacune des municipalités. Nous vous suggérons de consulter le site Internet ou de communiquer avec la municipalité concernée pour obtenir les procédures d'inscription, les dates, les horaires, les coûts et les places disponibles.

Modalités de remboursement

Les modalités de remboursement sont celles qui sont en vigueur dans la municipalité qui offre l'activité.

ACTIVITÉS OFFERTES DANS L'ENTENTE

Adultes

Anglais conversation : Sainte-Anne-des-Lacs
Atelier culinaire : Sainte-Adèle
Atelier d'écriture : (tous les niveaux) : Sainte-Adèle
Buti yoga : Morin-Heights
Cardio Fit, Pilates : Piedmont
Chant (leçon individuelle) : Saint-Sauveur
Qi Gong : Saint-Adolphe-d'Howard
Danse gitane : Piedmont et Morin Heights
Danse orientale (baladi) : Piedmont et Morin Heights
Espagnol (débutant 1) : Sainte-Anne-des-Lacs

Espagnol (débutant 1, intermédiaire 1 et 2) : Sainte-Adèle
Essentrics : Morin-Heights
Essentrics régénérateur : Morin-Heights
Forme plus (extérieur) : Piedmont
Informatique : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Maquillage de fantaisie d'Halloween : Saint-Sauveur
Mise en forme et mieux-être : Piedmont et Saint-Sauveur
Musclez vos méninges : Piedmont et Sainte-Anne-des-Lacs
Peinture et créativité : Morin-Heights
Photographie numérique : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Piano (leçon individuelle) : Saint-Sauveur
Qi-Gong (pour tous) : Sainte-Adèle
Power yoga : Morin-Heights
Sculpture d'argile et créativité : Sainte-Anne-des-Lacs
Tap Clap Cardio (65 ans et plus) : Saint-Adolphe-d'Howard
Yoga pour tous : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Yoga avec chaise : Saint-Sauveur
Yoga thérapeutique : Saint-Sauveur
Yoga 50+ : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Yoga vini : Saint-Adolphe-d'Howard
Yoga Kundalini : Saint-Adolphe-d'Howard

Jeunes

Chant (leçon individuelle) : Saint-Sauveur
Club des p'tits kangourous (4-6 ans) : Sainte-Adèle
Danse créative (3-5 ans) : Sainte-Adèle
Danse Hip-Hop Élite (9-13 ans) : Sainte-Adèle
Danse écossaise : Morin-Heights
Festizoo (4-12 ans) : Sainte-Adèle
Gardienn averti : Morin-Heights (cours bilingue)
Hockey cosom : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Initiation aux arts du cirque (5-6 ans et 5-12 ans) : Saint-Sauveur
Judo : Saint-Sauveur

Karaté : Saint-Sauveur
L'univers des découvertes... nos explorateurs (2-5 ans) : Saint-Sauveur
Petits cuistots (6-12 ans) : Sainte-Adèle
Piano (leçon individuelle) : Saint-Sauveur

Parents-enfants

ABC du sport (2-3 et 3-4 ans) : Saint-Sauveur
Atelier culinaire spécial Halloween (2-8 ans) : Sainte-Adèle
Formation "je me garde seul" (8-12 ans) : Sainte-Adèle
Yoga Parent/enfant : Saint-Adolphe-d'Howard

POUR INFORMATION

Municipalité de Morin-Heights :
450 226-3232, poste 111
www.morinheights.com

Municipalité de Piedmont :
450 227-1888, poste 223
www.piedmont.qc.ca

Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard :
819 327-2626, poste 222
www.stadolpheedhoward.qc.ca

Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs
450 224-2675, poste 225
www.sacl.qc.ca

Ville de Sainte-Adèle :
450 229-2921, poste 244
www.ville.sainte-adele.qc.ca

Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson :
450 228-2543, poste 221
www.lacmasson.com

Ville de Saint-Sauveur :
450 227-2669, poste 420
www.ville.saint-sauveur.qc.ca

généralités

POLITIQUE DE TARIFICATION FAMILIALE :

Enfants (*) :

1^{er} enfant : Tarification indiquée

2^e enfant : Moins 20 % • 3^e enfant : Moins 30 %

(*) Ce tarif s'applique pour des enfants d'une même famille s'inscrivant au même cours.

Parent/enfant :

Si un parent s'inscrit au même cours que son enfant âgé de moins de 14 ans, le parent bénéficie du tarif enfant. Dans le cas où deux personnes adultes (plus de 14 ans) d'une même famille (lien parent/enfant) s'inscrivent au même cours, le parent bénéficie d'un rabais de 20 %.

Couple : Le participant s'inscrivant avec son (sa) conjoint(e) bénéficie d'une réduction de 20 %.

60 ans et plus :

Moins 20 % de la tarification indiquée.

Non-résident : Ajout de 35 % à la tarification indiquée.

Un seul tarif préférentiel est applicable par participant résident seulement, soit le plus avantageux.

MODALITÉS DE PAIEMENT :

Sauf avis contraire, vous pouvez payer en argent, par Interac ou par chèque à l'ordre de la Ville de Sainte-Adèle.

Les cartes de crédit sont acceptées seulement pour les gens qui s'inscrivent sur le site Internet de la Ville.

Si une personne inscrite à un cours désire annuler sa participation pour quelque raison que ce soit, la grille de remboursement suivante est prévue selon le moment où est présenté l'avis écrit du participant spécifiant son désir d'annuler sa participation au cours.

REMBOURSEMENT

Montant du remboursement**

- Avant le deuxième cours 90 % du coût d'inscription moins une retenue administrative de 10 \$

- Après le deuxième cours 75 % du coût d'inscription moins une retenue administrative de 10 \$

- Après le troisième cours Aucun remboursement

** Applicable pour les programmes d'une durée de 8 cours et plus.

Délai de remboursement de 30 jours après le début du cours.

La Ville remboursera au participant inscrit, la totalité du montant d'inscription à une activité lorsque :

- Le Service des loisirs annule l'activité pour insuffisance de participants;
- Le participant annule, par écrit, sa participation avant le début de l'activité;
- Cette activité ne peut être réalisée pour toute raison hors du contrôle du Service des loisirs.

Carte citoyenne obligatoire

TOUTES LES TAXES APPLICABLES SONT INCLUSES (15 ANS ET PLUS)

Service des loisirs, de la Culture et de la Vie communautaire
450 229-2921, poste 244

DEMANDE DE REMBOURSEMENT D'ACTIVITÉ PORTION TARIFAIRE « NON-RÉSIDENT »

La Ville de Sainte-Adèle rembourse les résidents de Sainte-Adèle, pour le montant payé par ces derniers et associé à la portion tarifaire « non-résident », un montant n'excédant pas 175 \$ par année par enfant (17 ans et moins) inscrit au sein d'une association de hockey mineur, à un club de patinage artistique, de natation ou d'une ligue de baseball d'une autre ville (secteur des Laurentides).

La demande de remboursement doit être faite dans l'année en cours ou, au plus tard, un an suivant la date de l'inscription.

Les citoyens doivent apporter leurs reçus originaux et remplir le formulaire de DEMANDE DE REMBOURSEMENT D'ACTIVITÉ PORTION TARIFAIRE « NON-RÉSIDENT » disponible au Service de la trésorerie (Hôtel de ville – 1381, boulevard de Sainte-Adèle), au Service des loisirs (Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland – 1200, rue Claude-Grégoire) ou sur le site internet de la Ville (ville.sainte-adele.qc.ca).