

PÉRIODES D'INSCRIPTION

PAR INTERNET :

Du samedi 16 décembre (dès 10 h)
au dimanche 14 janvier (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 :

Du 18 au 22 déc. 2017 et du 4 au 12 jan. 2018

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

Paiement 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

Paiement 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

NOUVEAU VISUEL
Inscription par internet
Nouveau visuel plus convivial pour faciliter votre inscription et celle des membres de votre famille. Le site internet de **Sport-Plus** est maintenant compatible avec les tablettes électroniques et les cellulaires Android et Apple.



Programmation

Hiver 2018

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

PÉRIODES D'INSCRIPTION

ACTIVITÉS sportives et récréatives

PAR INTERNET : Du samedi 16 décembre (dès 10 h) jusqu'au dimanche 14 janvier (23 h)

EN PERSONNE : Du 18 au 22 décembre 2017 et du 4 au 12 janvier 2018 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 obtenir le tarif résident. Les taxes applicables sont incluses dans le prix.

ACTIVITÉ / Professeur	Âge	Jour	Heure	Date début et fin	Tarif résident	Lieu	Remarque
ATELIER CULINAIRE PARENT/ENFANT SPÉCIAL SAINT-VALENTIN Escouade culinaire (C)	2 à 8 ans	Samedi	11 h 15 à 12 h 15	10 février	25 \$	CCJBR	Ce cours, doté d'une thématique des plus inspirantes, fera en sorte que toute la famille tombera en amour avec nos recettes chocolatées! Matériel fourni.
BADMINTON FAMILIAL	8 ans et plus	Jeudi	18 h 30 à 19 h 30	25 janvier au 22 mars 8 semaines	90 \$	ESTJ-SP	Réserver 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. Relâche : jeudi 8 mars.
			19 h 30 à 20 h 30		90 \$		
			20 h 30 à 21 h 30		90 \$		
		Samedi	10 h à 11 h	27 janvier au 17 mars 8 semaines	90 \$		
			11 h à 12 h		90 \$		
			12 h à 13 h		90 \$		
CLUB DES P'TITS KANGOUROUS Maude Martin Lamond (C)	4 à 6 ans	Samedi	9 h à 9 h 45	27 janvier au 17 mars 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. Présence obligatoire d'un parent.
DANSE CONTEMPORAINE Catherine Forget	7 à 10 ans	Mardi	17 h 45 à 18 h 45	23 janvier au 3 avril 10 semaines	81 \$	CCJBR	Là où les émotions sont notre source d'inspiration! Relâche : 6 mars.
	11 à 14 ans		18 h 45 à 19 h 45		81 \$		
DANSE CRÉATIVE Catherine Forget (C)	3 à 5 ans	Mardi	16 h 15 à 17 h	SESSION 1 23 janvier au 20 février	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.
				SESSION 2 13 mars au 10 avril 5 semaines	48 \$		
DANSE HIP-HOP ÉLITE Joanie St-Hilaire (C)	9 à 13 ans	Lundi	18 h 45 à 19 h 45	22 janvier au 9 avril 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 : 5 mars et 2 avril.
DANSE HIP-HOP Joanie St-Hilaire	6 à 8 ans	Lundi	16 h 45 à 17 h 45	22 janvier au 9 avril 10 semaines	81 \$	CCJBR	Mélange de chorégraphies, de pas de hip-hop, de jeux et d'exploration pour développer le mouvement et la coordination du corps. Relâche : 5 mars et 2 avril.
	9 à 13 ans		17 h 45 à 18 h 45		81 \$		

	DANSE PARENTS-ENFANTS Catherine Forget	1 à 2 ans	Mardi	15 h 30 à 16 h	23 janvier au 20 février 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. Présence obligatoire d'un parent.	
NOUVEAU	DANSE PRÉ HIP-HOP Catherine Forget	4 à 5 ans	Mardi	17 h à 17 h 45	SESSION 1 23 janvier au 20 février	48 \$	CCJBR	Apprentissage des chorégraphies de hip-hop adapté aux 4 à 5 ans dans un contexte ludique.	
					SESSION 2 13 mars au 10 avril 5 semaines	48 \$			
NOUVEAU	FESTIZOO L'Air en fête	6 à 12 ans	Samedi	10 h à 11 h	3 février au 24 mars 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.	
	HOCKEY COSOM MIXTE Charles Belleau	7 à 11 ans 12 à 14 ans	Mardi	18 h 15 à 19 h 15 19 h 15 à 20 h 15	23 janvier au 3 avril 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. Équipement fourni. Relâche : 6 mars.	
NOUVEAU	HOCKEY COSOM PARENTS-ENFANTS Charles Belleau	7 à 11 ans 12 à 14 ans	Jeudi	18 h 15 à 19 h 15 19 h 15 à 20 h 15	25 janvier au 5 avril 10 semaines	137 \$ 137 \$	ESTJ-G	Match de hockey parent-enfant joué dans un gymnase avec une balle. L'activité est supervisée par un animateur pour former les équipes et arbitrer les parties. Équipement fourni. Présence obligatoire d'un parent. Le tarif inclut la participation du parent. Relâche : 8 mars.	
	INITIATION AU PATINAGE Chloé Dagenais	2 à 3 ans 4 à 5 ans 6 à 7 ans	Dimanche	9 h à 9 h 45 10 h à 10 h 45 11 h à 11 h 45	21 janvier au 11 février 4 semaines	24 \$ 24 \$ 24 \$	PL	Ce cours d'initiation au patinage vise à enseigner à l'enfant les techniques de base dans un contexte de jeu et de plaisir. Matériel requis : patins et casque.	
	KARATÉ DÉBUTANT Lorenzo D'Anna	5 à 12 ans		Vendredi	18 h 30 à 19 h 30	26 janvier au 20 avril 10 semaines	68 \$	GANM	Prévoir les frais pour l'achat du kimono (50 à 70 \$ selon la taille); information donnée au 1 ^{er} cours. Assurances incluses. Relâche : 2 février, 9 et 30 mars.
	KARATÉ AVANCÉ Lorenzo D'Anna	8 à 12 ans		Vendredi	19 h 30 à 20 h 30	26 janvier au 20 avril 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 : 2 février, 9 et 30 mars.
NOUVEAU	KATAG L'Air en fête	6 à 12 ans	Samedi	9 h à 10 h	3 février au 24 mars 8 semaines	133 \$	ESTJ-G	Grand jeu de «TAG» où deux équipes s'affrontent à l'aide d'épées en mousse. Pour marquer un point, il faut mettre hors jeu tous les joueurs de l'autre équipe en les touchant avec son épée mousse. À ce système de base s'ajoutent personnages, variantes et scénarios qui permettent de faire évoluer les parties.	
NOUVEAU	PEINTURE ET EXPLORATION CRÉATIVE Lili Flore	8 à 14 ans	Lundi	17 h 45 à 19 h 45	22 janvier au 16 avril 8 semaines	109 \$	CCJBR 2 ^e étage	Exploration créative et conseils techniques pour progresser en peinture. Projets variés proposés par la professeure. Diverses notions abordées : utilisation des différents outils (pinceau, spatule), variations des couleurs, contraste, lumière, texture... Matériel non inclus : liste de base fournie. Relâche : 12, 19 et 26 février, 5 mars et 2 avril.	
NOUVEAU	SCIENCE EN FÊTE L'Air en fête	8 à 12 ans	Jeudi	17 h à 18 h	8 février au 5 avril 8 semaines	113 \$	CCJBR	Des mélanges et des textures fascinantes attendent les participants. Nouveaux ateliers sur des thèmes diversifiés. Que tous les passionnés de science, d'expériences et de découvertes se tiennent prêts, car ce programme nouvellement révisé ne pourra que les épater! Relâche : 8 mars.	

LÉGENDE : BCHG : Bibliothèque Claude-Henri-Grignon, CCJBR : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland, EPDC : Esplanade de la Place des citoyens, 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, PHMG : Piscine Hôtel et Spa Mont-Gabriel, PL : Patinoire Lépine.

PÉRIODES D'INSCRIPTION

ACTIVITÉS sportives et récréatives

PAR INTERNET : Du samedi 16 décembre (dès 10 h) jusqu'au dimanche 14 janvier (23 h)

EN PERSONNE : Du 18 au 22 décembre 2017 et du 4 au 12 janvier 2018 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 obtenir le tarif résident. Les taxes applicables sont incluses dans le prix.

ACTIVITÉ / Professeur	Âge	Jour	Heure	Date début et fin	Tarif résident	Lieu	Remarque
ABDOS-FESSES Isabelle Tessier	18 ans et plus	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	23 janvier au 3 avril 10 semaines	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! Relâche : 6 mars.
ATELIER CULINAIRE CUISINE APHRODISIAQUE L'escouade culinaire CI	18 ans et plus	Mercredi	19 h à 20 h 30	21 mars	32 \$	CCJBR	Les aliments aphrodisiaques, un mythe? Hum, nous en doutons fortement! Cet atelier fera découvrir aux participants l'univers des saveurs à exploiter pour stimuler les plaisirs de toutes sortes... Matériel fourni .
ATELIER CULINAIRE LE CHOCOLAT SOUS TOUTES SES FORMES L'escouade culinaire CI	15 ans et plus	Mercredi	19 h à 20 h 30	21 février	32 \$	CCJBR	Apprenez à réaliser des créations culinaires originales à base de chocolat! Vous verrez, il n'y a pas de limites et vos papilles gustatives seront comblées! Matériel fourni .
ATELIER DE PEINTURE INTENSIF PEINTURE ET COLLAGE Lili Flore	15 ans et plus	Dimanche	9 h à 12 h	4 février	31 \$	CCJBR 2 ^e étage	Vous aimeriez faire une toile, mais vous manquez de technique ou d'inspiration? Dans cet atelier, la professeure vous accompagne étape par étape pour créer une belle toile (image de référence avec la liste de matériel). Ensemble, vous apprendrez à faire le fond, le transfert d'image, les détails et les touches personnalisées. Bienvenue aux débutants de tout âge et aux enfants autonomes (accompagnés d'un adulte). Séance de 3 h intensive pour la création d'un projet de peinture. Apportez votre matériel, liste de matériel fournie .
			13 h à 16 h		31 \$		
ATELIER DE PEINTURE INTENSIF PEINTURE INTUITIVE ENCRE ET CRAYONS ACRYLIQUES Lili Flore	15 ans et plus	Dimanche	9 h à 12 h	11 mars	31 \$		
			13 h à 16 h		31 \$		
ATELIER D'ÉCRITURE « LA BOÎTE À MOTS » Geneviève Catta CI	18 ans et plus	Lundi	10 h à 12 h	22 janvier au 2 avril 10 semaines	205 \$	CCJBR 2 ^e étage	6 ^e saison! S'initier à l'écriture par le biais de jeux de mots et d'exercices individuels et collectifs sous contraintes. Une façon créative d'aborder l'écriture. Tous niveaux, aucun prérequis. Matériel requis : papier ou cahier d'écriture, crayon ou stylo-plume, gomme à effacer, et dictionnaire. Relâche : 5 mars.
ATELIER D'ÉCRITURE « LES MOTS, LA VIE » Geneviève Catta CI	18 ans et plus	Samedi	10 h à 12 h	27 janvier au 7 avril 10 semaines	205 \$	CCJBR 2 ^e étage	Découvrez sa plume et explorez son microcosme intérieur à travers les souvenirs, les lieux mémorables, les 5 sens de perception, les 4 éléments, etc. Tous niveaux, aucun prérequis. Matériel requis : papier ou cahier d'écriture, crayon ou stylo-plume, gomme à effacer, et dictionnaire. Relâche : 31 mars.
NOUVEAU CARDIO-FIT par Cardio Plein Air	18 ans et plus	Mardi	18 h 30 à 19 h	23 janvier au 20 mars 8 semaines	120 \$	EPDC	Cardio-FIT a été élaboré spécialement pour des gens recherchant un entraînement ultra efficace en 30 minutes. Il s'agit d'un entraînement par intervalles à très haute intensité alliant exercices cardiovasculaires, musculaires et d'agilité. Ce programme est idéal pour les gens en manque de temps et ayant comme principal objectif l'atteinte rapide de résultats. Matériel requis : matelas de sol. Relâche : 6 mars.
NOUVEAU DANSE EN LIGNE INITIATION Monique Desparois	18 ans et plus	Mardi	9 h à 10 h	23 janvier au 3 avril 10 semaines	89 \$	CCJBR	Cours d'initiation à la danse en ligne. Relâche : 6 mars.
DANSE EN LIGNE DÉBUTANT 2 Monique Desparois	18 ans et plus	Mardi	10 h à 11 h	23 janvier au 3 avril 10 semaines	89 \$	CCJBR	Prérequis : avoir suivi le cours de danse en ligne multiniveaux les sessions dernières ou le cours débutant 1. Relâche : 6 mars.

DANSE EN LIGNE PRATIQUE Monique Desparois	18 ans et plus	Mardi	11 h à 12 h	23 janvier au 3 avril 10 semaines	89 \$	CCJBR	Prérequis : avoir suivi des cours de danse en ligne et connaître les figures codifiées. Relâche : 6 mars.
ESPAGNOL DÉBUTANT 1 Angelica Rosas	18 ans et plus	Jeudi	9 h 30 à 11 h 30	25 janvier au 5 avril 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 : livre Pensary apprendre 1. Relâche : 8 mars.
ESPAGNOL DÉBUTANT 2 Angelica Rosas	18 ans et plus	Mercredi	13 h à 15 h	24 janvier au 4 avril 10 semaines	185 \$	CCJBR 2 ^e étage	Prérequis : avoir suivi le cours Débutant 1 ou connaître la base grammaticale de premier niveau. Matériel à acheter avant le début du cours : livre Pensary Apprendre 1. Relâche : 7 mars.
ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE 2 Angelica Rosas	18 ans et plus	Mercredi	9 h 30 à 11 h 30	24 janvier au 4 avril 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 : livre Pensary apprendre 2. Relâche : 7 mars.
ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE 2 (CONVERSATION) Angelica Rosas	18 ans et plus	Jeudi	13 h à 15 h	25 janvier au 5 avril 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 : livre Pensary apprendre 2. Relâche : 8 mars.
ESSETRICS Lynda Vaillancourt	18 ans et plus	Jeudi	13 h à 14 h	25 janvier au 5 avril 10 semaines	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. Relâche : 8 mars.
NOUVEAU INFORMATIQUE (MAITRISER L'INTERNET) Marc-André Dubé	18 ans et plus	Mardi	9 h à 10 h 30	23 janvier au 20 février 5 semaines	103 \$	BCHG	Utiliser efficacement le web dans un environnement personnel, développer vos connaissances sur différents sujets tels que les services de messagerie, les réseaux sociaux, les types de sauvegarde et le partage en ligne (le Cloud) et les plateformes d'achat en ligne. Prérequis : connaissance de base de Windows.
NOUVEAU INTRODUCTION AU SHIATSU Kathleen Maurice & Marc-Antoine Palmieri	18 ans et plus	Mercredi	18 h 30 à 20 h	24 janvier au 21 mars	148 \$	ESTJ-G	Au cours de l'atelier introduction au shiatsu, les participants apprendront ce qu'est le shiatsu, son histoire ainsi que son rôle et ses bienfaits. Ils y apprendront les applications de base et ainsi seront en mesure de donner un shiatsu de 60 minutes. Relâche : mercredi 7 mars, jeudi 8 mars.
		Jeudi	14 h 15 à 15 h 45	25 janvier au 22 mars 8 semaines	148 \$	CCJBR	
KARATÉ DÉBUTANT Lorenzo D'Anna	13 ans et plus	Vendredi	18 h 30 à 19 h 30	26 janvier au 20 avril 10 semaines	78 \$	GANM	Prévoir les frais pour l'achat du kimono. Assurances incluses. Relâche : 2 février, 9 et 30 mars.
KARATÉ AVANCÉ Lorenzo D'Anna	13 ans et plus	Vendredi	19 h 30 à 20 h 30	26 janvier au 20 avril 10 semaines	78 \$	GANM	Prévoir les frais pour l'achat du kimono. Cours avancé à partir de la ceinture verte. Assurances incluses. Relâche : 2 février, 9 et 30 mars.
MARCHE NORDIQUE par Cardio Plein Air	18 ans et plus	Mercredi	10 h à 11 h	24 janvier au 21 mars 8 semaines	120 \$	GMR	La marche nordique : un entraînement complet en plein air! Sport accessible à tous avec plusieurs bienfaits, dont l'amélioration de la capacité pulmonaire et l'amélioration 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. Relâche : 7 mars.
PEINTURE ET EXPLORATION CRÉATIVE Lili Flore	15 ans et plus	Mardi	9 h 30 à 11 h 30	23 janvier au 3 avril	167 \$	CCJBR	Ce cours se divise en deux parties : une partie lors de laquelle les expérimentations permettront de comprendre les outils (pinceau, spatule), la couleur, les contrastes, la lumière, etc... et une seconde partie durant laquelle la professeure vous accompagne dans votre projet de peinture, que vous soyez débutant ou d'un niveau intermédiaire. Conseils techniques et créatifs (apportez votre matériel, liste disponible). Débutants et intermédiaires bienvenus ! Relâche mardi : 13 et 20 février, 6 mars. Relâche jeudi : 8, 15 et 22 février, 8 mars.
		Jeudi	18 h 30 à 20 h 30	25 janvier au 12 avril 8 semaines	167 \$	2 ^e étage	

LÉGENDE : BCHG : Bibliothèque Claude-Henri-Grignon, CCJBR : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland, EPDC : Esplanade de la Place des citoyens, 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, PHMG : Piscine Hôtel et Spa Mont-Gabriel, PL : Patinoire Lépine.

PÉRIODES D'INSCRIPTION

ACTIVITÉS sportives et récréatives

PAR INTERNET : Du samedi 16 décembre (dès 10 h) jusqu'au dimanche 14 janvier (23 h)

EN PERSONNE : Du 18 au 22 décembre 2017 et du 4 au 12 janvier 2018 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 obtenir le tarif résident. Les taxes applicables sont incluses dans le prix.

ACTIVITÉ / Professeur	Âge	Jour	Heure	Date début et fin	Tarif résident	Lieu	Remarque
QI-GONG (POUR TOUS) Michèle Lavoie (450 562-4151) CI	15 ans et plus	Vendredi	11 h 15 à 12 h 15	26 janvier au 13 avril 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, débloquent les méridiens d'acupuncture, tonifier les organes et permettre une meilleure fluidité mentale et corporelle. Relâche : 9 et 30 mars.
NOUVEAU STRETCHING - YOGA Camille Proulx	18 ans et plus	Mercredi	18 h 30 à 19 h 45	24 janvier au 11 avril 8 semaines	116 \$	CCJBR	Des étirements tout en douceur intégrant des postures de yoga et autres exercices de stretching. Le cours est axé sur l'étirement et la détente. Le cours est accessible à tous. Relâche : 14 et 21 février, 7 et 21 mars.
TABLETTE TACTILE APPLE IOS 9 ET + Marc-André Dubé	18 ans et plus	Mardi	17 h à 18 h 30	23 janvier au 20 février 5 semaines	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 +.
		Mardi	18 h 30 à 20 h		103 \$		
TAI-CHI DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE Michèle Lavoie (450 562-4151)	15 ans et plus	Vendredi	10 h à 11 h	26 janvier au 13 avril 10 semaines	113 \$	CCJBR	Forme longue de 108 mouvements de style Yang pour débutants et intermédiaires. L'essayer c'est l'adopter! Prérequis : avoir fait le niveau débutant. Relâche : 9 et 30 mars.
NOUVEAU YOGA AVANCÉ Mariama Gabidine	18 ans et plus	Mardi	19 h 45 à 21 h	23 janvier au 3 avril 10 semaines	116 \$	ESTJ-SP	Ce cours s'adresse aux yogis de niveaux intermédiaire et avancé. Cette discipline insiste sur l'enchaînement d'exercices physiques, conjugués à une respiration dynamique, de façon à renforcer la musculature et la concentration mentale. Prérequis : avoir déjà suivi des cours de yoga. Relâche : 6 mars.
YOGA DOUCEUR Rose Leduc	18 ans et plus	Jeudi	9 h 15 à 10 h 15	25 janvier au 5 avril 10 semaines	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. Relâche : 8 mars.
		Jeudi	10 h 30 à 11 h 30		113 \$		
YOGA POUR TOUS Mariama Gabidine	18 ans et plus	Mercredi	18 h 15 à 19 h 30	24 janvier au 4 avril 10 semaines	116 \$	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. Relâche : 7 mars.
		Mercredi	19 h 30 à 20 h 45		116 \$		
ZUMBA Martine Plouffe	15 ans et plus	Jeudi	18 h 45 à 19 h 45	25 janvier au 5 avril 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. Relâche : 8 mars.

LÉGENDE : BCHG : Bibliothèque Claude-Henri-Grignon, CCJBR : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland, EPDC : Esplanade de la Place des citoyens, 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, PHMG : Piscine Hôtel et Spa Mont-Gabriel, PL : Patinoire Lépine.

AQUAFORME 50 + Sandra Smith	50 ans et plus	Jeudi	11 h à 12 h	25 janvier au 5 avril 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. Relâche : 8 mars.	
			12 h 30 à 13 h 30		164 \$			
CARDIO TONUS ET ÉTIREMENTS SUR CHAISE Céline Lapointe	50 ans et plus	Mardi	13 h à 14 h	23 janvier au 3 avril	103 \$	CCJBR		
		Vendredi	13 h 15 à 14 h 15	26 janvier au 13 avril 10 semaines	103 \$			
CARDIO VITALITÉ par Cardio Plein Air	50 ans et plus	Lundi	10 h à 11 h	22 janvier au 19 mars 8 semaines	120 \$	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 : 5 mars.
LONGÉVITÉ & MIEUX-ÊTRE Céline Lapointe	50 ans et plus	Mardi	14 h 15 à 15 h 30	23 janvier au 3 avril 10 semaines	128 \$	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! Relâche : 6 mars.
RELAXATION & BIEN-ÊTRE Céline Lapointe	50 ans et plus	Vendredi	14 h 30 à 15 h 30	26 janvier au 13 avril 10 semaines	103 \$	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 corps-âme-esprit. Prenez une pause pour faire la paix en soi et découvrir un nouvel art de vivre au quotidien. Relâche : 9 et 30 mars.
NOUVEAU SORTIES DE MARCHÉ Michael Beauséjour Katrine Landry	50 ans et plus	Lundi	9 h 30 à 10 h 30	22 janvier au 9 avril	49 \$	Divers		
		Vendredi	9 h 30 à 10 h 30	26 janvier au 13 avril 10 semaines	49 \$			
TONUS ET SOUPLESSE Sandra Smith	50 ans et plus	Mercredi	9 h à 10 h	24 janvier au 4 avril 10 semaines	70 \$	CCJBR		
		Mercredi	10 h à 11 h		70 \$			
NOUVEAU VIE ACTIVE Louise Gagnon et Denise Piché	50 ans et plus	Jeudi	16 h à 17 h	25 janvier au 29 mars	20 \$	CCJBR ESTJ-G		
		Samedi	10 h 30 à 11 h 30	27 janvier au 7 avril 10 semaines	20 \$			



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 un des cours de la programmation hiver 2018 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.

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

Atelier culinaire : Sainte-Adèle
Atelier d'écriture (tous les niveaux) : Sainte-Adèle
Atelier de confection artisanale de chocolat : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Atelier de sculpture : Saint-Adolphe-d'Howard
Cardio Fit Pilates : Piedmont
Chant (leçon individuelle) : Saint-Sauveur
Centre de conditionnement physique : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Danse gitane : Piedmont et Morin-Heights
Danse orientale (baladi) : Piedmont et Morin-Heights
Espagnol (débutant 1 et 2) : Sainte-Anne-des-Lacs

Espagnol (débutant 1 et 2, intermédiaire 1) : Sainte-Adèle
Essentrics : Morin-Heights
Essentrics en douceur : Morin-Heights et Saint-Adolphe-d'Howard
Forme plus : Piedmont
Maquillage de fantaisie : Saint-Sauveur
Mise en forme et mieux-être : Piedmont et Saint-Sauveur
Peinture et créativité : Morin-Heights et Sainte-Adèle
Photographie numérique : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Piano (leçon individuelle) : Saint-Sauveur
Qi Gong : Saint-Adolphe-d'Howard et Sainte-Adèle
Raffermissement Express : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Raquette et yoga : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Taijifit (flow) : Saint-Adolphe-d'Howard
Tap Clap Cardio : Saint-Adolphe-d'Howard
Tricot : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Yoga et méditation : Morin-Heights
Yoga Kundalini : Saint-Adolphe-d'Howard
Yoga pour tous : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Yoga thérapeutique : Saint-Sauveur
Yoga 50+ : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Yoga vini : Saint-Adolphe-d'Howard

Jeunes

ABC du sport (4-6 ans) : Saint-Sauveur
Atelier de sculpture : Saint-Adolphe-d'Howard
Chant (leçon individuelle) : Saint-Sauveur
Club des p'tits kangourous (4-6 ans) : Sainte-Adèle
Danse créative (3-5 ans) : Sainte-Adèle
Danse écossaise (6 ans et plus) : Morin-Heights
Danse Hip-Hop Élite (9 à 13 ans) : Sainte-Adèle
Festizoo (6-12 ans) : Sainte-Adèle
Gardien averti : Saint-Sauveur
Initiation aux arts du cirque (5-6 ans et 5 à 12 ans) : Saint-Sauveur
Initiation au patinage (2 à 3 ans, 4 à 5 ans et 6 à 7 ans) : Sainte-Adèle

Jeu d'acteur (6 à 8 ans et 9 à 14 ans) : Saint-Sauveur
Judo : Saint-Sauveur
Karaté : Saint-Sauveur
Katag (6-12 ans) : Sainte-Adèle
Maquillage de fantaisie (8 ans et plus) : Saint-Sauveur
Peinture et créativité (7 ans et plus) : Morin-Heights
Piano (leçon individuelle) : Saint-Sauveur
Prêts à rester seuls (9-13 ans) : Morin-Heights (cours bilingue)
Science en fête : Sainte-Adèle

Parents-enfants

ABC du sport (2-3 ans et 3-4 ans) : Saint-Sauveur
Atelier culinaire spécial St-Valentin (2-8 ans) : Sainte-Adèle
Atelier de confection artisanale de chocolat : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Danse (1-2 ans) : Sainte-Adèle
Yoga : Sainte-Anne-des-Lacs et 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.sadl.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

POLITIQUE DE TARIFICATION FAMILIALE :

Enfants (*) :

1^{er} enfant : tarification indiquée
2^e enfant : moins 20%
3^e enfant : moins 30%

L'inscription simultanée, en ligne ou en personne, de deux enfants ou plus, résidant sous le même toit, donne droit à un rabais de 20% sur les frais d'inscription du 2^e enfant et de 30% pour un 3^e enfant et plus, et ce, pour toutes les activités (cours et ateliers seulement). Le plein tarif est applicable à l'enfant qui s'inscrit à l'activité la plus coûteuse. Cette offre s'adresse uniquement aux familles de Sainte-Adèle possédant des cartes citoyennes valides pour chacun des membres.

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).