

PÉRIODES D'INSCRIPTION

PAR INTERNET :

Du samedi 10 mars (dès 10 h)
au dimanche 1^{er} avril (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 12 au 29 mars

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



programmation *Printemps* 2018

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

KARATÉ DÉBUTANT Lorenzo D'Anna	13 ans et plus	Vendredi	18 h 30 à 19 h 30	27 avril au 6 juillet 10 semaines	78 \$	GANM	Prévoir les frais pour l'achat du kimono; information donnée au 1 ^{er} cours. Assurances incluses. Relâche : 11 mai.
KARATÉ AVANCÉ Lorenzo D'Anna	13 ans et plus	Vendredi	19 h 30 à 20 h 30	27 avril au 6 juillet 10 semaines	78 \$	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 : 11 mai.
PEINTURE ET EXPLORATION CRÉATIVE Lili Flore	15 ans et plus	Lundi	13 h à 15 h	9 avril au 28 mai	167 \$	CCJBR 2 ^e étage	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!
		Jeudi	18 h 30 à 20 h 30	12 avril au 31 mai 8 semaines	167 \$		
TABLETTE TACTILE APPLE IOS 9 ET + Marc-André Dubé	18 ans et plus	Mardi	18 h 30 à 20 h	10 avril au 8 mai 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 +.
QI-GONG Marcel Charron	15 ans et plus	Vendredi	10 h à 11 h	27 avril au 15 juin 8 semaines	82 \$	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
STRETCHING - YOGA Camille Proulx	18 ans et plus	Mercredi	18 h 30 à 19 h 45	18 avril au 13 juin 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 : 23 mai. Cours du 25 avril et du 16 mai à l'école Saint-Joseph (gymnase).
TAI-CHI YANG DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE Marcel Charron	15 ans et plus	Vendredi	11 h 15 à 12 h 15	27 avril au 15 juin 8 semaines	82 \$	CCJBR	Forme longue de 108 mouvements de style Yang pour débutants et intermédiaires. L'essayer, c'est l'adopter!
TAI-CHI WU DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE Nathalie Morel	15 ans et plus	Jeudi	18 h 45 à 19 h 45	19 avril au 7 juin 8 semaines	82 \$	CCJBR	Forme longue de 108 mouvements de style Yu pour débutants et intermédiaires. L'essayer, c'est l'adopter!
YOGA DOUCEUR Rose Leduc	18 ans et plus	Jeudi	9 h 15 à 10 h 15 10 h 30 à 11 h 30	12 avril au 7 juin 8 semaines	90 \$ 90 \$	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 : 19 avril.
YOGA POUR TOUS Mariama Gabidine	18 ans et plus	Mardi Mercredi	19 h 45 à 21 h 18 h 15 à 19 h 30 19 h 30 à 20 h 45	10 avril au 29 mai 11 avril au 30 mai 8 semaines	93 \$ 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.

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 10 mars (dès 10 h) jusqu'au dimanche 1^{er} avril (23 h)

EN PERSONNE : Du 12 au 29 mars 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
AQUAFORME 50 + Sandra Smith	50 ans et plus	Jeudi	11 h à 12 h	19 avril au 7 juin 8 semaines	148 \$	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		148 \$		
CARDIO TONUS ET ÉTIREMENTS SUR CHAISE Céline Lapointe	50 ans et plus	Mardi	13 h 30 à 14 h 30	17 avril au 5 juin	90 \$	CCJBR	Exercices sur chaise visant à améliorer la santé cardiorespiratoire, la souplesse et le tonus. Un programme enjoué et dynamique - énergie positive et soulagement du stress assurés!
		Vendredi	13 h 15 à 14 h 15	20 avril au 8 juin 8 semaines	90 \$		
CARDIO VITALITÉ Cardio Plein Air	50 ans et plus	Vendredi	9 h à 10 h 15	13 avril au 15 juin 10 semaines	142 \$	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. Matériel requis : tapis d'exercice et élastique
RELAXATION ET BIEN-ÊTRE Céline Lapointe	50 ans et plus	Vendredi	14 h 30 à 15 h 45	20 avril au 8 juin 8 semaines	113 \$	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.
TONUS ET SOUPLESSE Sandra Smith	50 ans et plus	Mercredi	9 h à 10 h	11 avril au 30 mai 8 semaines	63 \$	CCJBR	Exercices pour tonifier le corps et devenir plus flexible.
			10 h à 11 h		63 \$		
VIE ACTIVE Louise Gagnon et Denise Piché	50 ans et plus	Jeudi	16 h à 17 h	12 avril au 14 juin 8 semaines	20 \$	CCJBR	La Ville de Sainte-Adèle est heureuse de s'associer à la FADOC et la Direction de la Santé Publique des Laurentides afin d'offrir des séances d'exercices à prix réduit aux 50 ans et plus. Ces séances sont animées par des personnes bénévoles compétentes. Chaque séance comportera une période d'échauffement, d'aérobic, de musculation, d'étirement et de détente. Relâche : les jeudis 19 avril et 31 mai.

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.



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 printemps 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.

PROGRAMME DAFA

Cette certification est obligatoire pour travailler dans les camps de jour municipaux de la MRC des Pays-d'en-Haut.

Encore quelques places disponibles, faites vite!

**** Date limite d'inscription : 15 mars 2018 ****

DIPLÔME D'APTITUDE AUX FONCTIONS D'ANIMATION*



16 17 18
MARS
ET
13 14 15
AVRIL

Chalet Pauline-Vanier
33, avenue de l'Église
Saint-Sauveur



INSCRIPTION

15 JANVIER AU 15 MARS 2018

WWW.PROGRAMMEDAFA.COM

COÛT 90 \$

INFORMATION

450 227-2669 POSTE 420

* Certification obligatoire (33 h) pour travailler en animation dans les camps de jour municipaux de la MRC des Pays-d'en-Haut.



CANDIDATS RECHERCHÉS

Le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire de la Ville de Sainte-Adèle est à la recherche de candidats dynamiques et motivés souhaitant travailler pour les programmes estivaux de la Ville de Sainte-Adèle.

**** DATE LIMITE POUR TRANSMETTRE VOTRE CANDIDATURE : 16 MARS 2018 ****

PROGRAMMES DE CAMP DE JOUR :

- Éducateur spécialisé

PLAGE MUNICIPALE :

- Chef d'équipe plage
- Sauveteur

- Sauveteur senior
- Caissier

PARCS ET ESPACES VERTS :

- Manœuvre

- Préposé au tennis

Si vous êtes intéressé, veuillez faire parvenir votre curriculum vitae ainsi qu'une lettre de présentation à : Marilyne Lortie, coordonnatrice aux loisirs, mlortie@ville.sainte-adele.qc.ca

Pour plus de détails sur les postes à combler, vous pouvez consulter le site internet de la Ville de Sainte-Adèle en cliquant sur l'onglet *emploi*.