

# PÉRIODES D'INSCRIPTION

## PAR INTERNET :

Du samedi 26 mai (dès 10 h)  
au dimanche 10 juin (23 h)

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

## EN PERSONNE AU SERVICE DES LOISIRS :

Du 28 mai au 8 juin

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](mailto:loisirs@ville.sainte-adele.qc.ca)



# Programmation

# été 2018

service des loisirs, de la culture  
ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

# PÉRIODES D'INSCRIPTION

# ACTIVITÉS sportives et récréatives

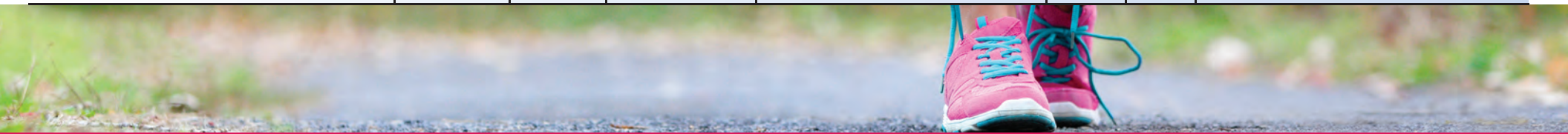
**PAR INTERNET** : Du samedi 26 mai (dès 10 h) jusqu'au dimanche 10 juin (23 h)

**EN PERSONNE** : Du 28 mai au 8 juin 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 et d'annuler ou de fusionner les cours advenant un nombre de participants insuffisant.  
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
<b>COURS DE TENNIS JUNIOR</b> (débutant et intermédiaire)	7 à 9 ans	Mardi et jeudi	16 h à 17 h	3 au 12 juillet (4 cours)	60 \$	TSA	Programme de cours de tennis dirigé par l'école de tennis QUARANTE-ZÉRO. Matériel fourni. Les participants seront divisés par niveau dans les premières minutes du cours. * <b>En cas de pluie</b> , les cours seront reportés aux mêmes heures à la fin de la session.
<b>COURS DE TENNIS JUNIOR</b> (débutant et intermédiaire)	10 à 14 ans	Mardi et jeudi	17 h à 18 h	3 au 12 juillet (4 cours)	60 \$	TSA	
<b>NOUVEAU</b> <b>INITIATION AU SUP FAMILIAL (PADDLE BOARD)</b> Écho Aloha	8 à 14 ans	Jeudi	19 h à 20 h 30	28 juin	35 \$	PJGC	Cours d'initiation au SUP idéal pour les personnes de tous les niveaux. Possibilité d'inscrire parents et enfants dans le même cours. <b>La location de la planche est incluse dans le prix.</b> * <b>En cas de pluie</b> , les cours seront reportés aux mêmes heures à la fin de la session.
		Samedi	9 h à 10 h 30	30 juin	35 \$		
<b>ATELIER D'ÉCRITURE « LA BOÎTE À MOTS »</b> Geneviève Catta	18 ans et plus	Lundi	10 h à 12 h	18 juin au 6 août (8 semaines)	180 \$	CCJBR	6 <sup>e</sup> saison et NOUVEAU contenu. L'objectif de l'atelier d'écriture est de stimuler son imagination par l'écriture (jeux de mots et exercices individuels et collectifs sous contrainte). Plaisir, partage et échanges. Pour tous les niveaux, aucun préalable. <b>Matériel requis</b> : papier ou cahier d'écriture, crayon ou stylo-plume, gomme à effacer et dictionnaire.
<b>ATELIER D'ÉCRITURE « LES MOTS, LA VIE »</b> Geneviève Catta	18 ans et plus	Samedi	10 h à 12 h	16 juin au 4 août (8 semaines)	180 \$	CCJBR	2 <sup>e</sup> saison et NOUVEAU contenu. L'objectif est de découvrir sa plume avec les mots des sens, des saisons, des 4 éléments, du paysage, du monde qui nous entoure, etc. Plaisir, partage et échanges. <b>Préalable</b> : avoir suivi une saison de « La Boîte à mots » ou « Les mots, la vie ». <b>Matériel requis</b> : papier ou cahier d'écriture, crayon ou stylo-plume, gomme à effacer et dictionnaire.
<b>COURS DE TENNIS ADULTE</b> (débutant)	15 ans et plus	Mardi et jeudi	18 h à 19 h 30	3 au 12 juillet (4 cours)	100 \$	TSA	Programme de cours de tennis dirigé par l'école de tennis QUARANTE-ZÉRO. Matériel fourni. Les participants seront divisés par niveau dans les premières minutes du cours. * <b>En cas de pluie</b> , les cours seront reportés aux mêmes heures à la fin de la session.

<b>COURS DE TENNIS ADULTE</b> (intermédiaire)	15 ans et plus	Mardi et jeudi	19 h 30 à 21 h	3 au 12 juillet (4 cours)	100 \$	TSA	Programme de cours de tennis dirigé par l'école de tennis QUARANTE-ZÉRO. Matériel fourni. Les participants seront divisés par niveau dans les premières minutes du cours. * <b>En cas de pluie</b> , les cours seront reportés aux mêmes heures à la fin de la session.
<b>NOUVEAU</b> <b>INITIATION AU SUP FAMILIAL (PADDLE BOARD)</b> Écho Aloha	15 ans et plus	Jeudi Samedi	19 h à 20 h 30 9 h à 10 h 30	28 juin 30 juin	44 \$ 44 \$	PJGC	Cours d'initiation au SUP idéal pour les personnes de tous les niveaux. Possibilité d'inscrire parents et enfants dans le même cours. La location de la planche est incluse dans le prix. * <b>En cas de pluie</b> , les cours seront reportés aux mêmes heures à la fin de la session.
<b>SUP FITNESS (PADDLE BOARD)</b> Écho Aloha	15 ans et plus	Lundi Mardi	18 h 30 à 19 h 30 9 h à 10 h	25 juin au 13 août 26 juin au 14 août (8 semaines)	224 \$ (8 cours) ou 30 \$ (1 cours)	PJGC	Suite au succès remporté l'été dernier, Écho Aloha vous propose encore cette année une classe de mise en forme sur une planche SUP au lac Rond. Préparez-vous à avoir chaud et à travailler votre cardio, votre endurance musculaire et votre tonus, avant de bien relaxer en fin de classe. <b>La location de la planche est incluse dans le prix.</b> Possibilité de reprendre le cours lors des autres séances, si absence. * <b>En cas de pluie</b> , les cours seront reportés aux mêmes heures à la fin de la session.
<b>NOUVEAU</b> <b>SUP YOGA (PADDLE BOARD)</b> Écho Aloha	15 ans et plus	Vendredi	9 h à 10 h	29 juin au 17 août (8 semaines)	224 \$ (8 cours) ou 30 \$ (1 cours)	PJGC	Nouveauté cette année : Écho Aloha propose une classe de yoga sur une planche SUP au lac Rond. Préparez-vous à travailler votre flexibilité, votre endurance et votre équilibre, avant de bien relaxer en fin de classe. <b>La location de la planche est incluse dans le prix.</b> Possibilité de reprendre le cours lors des autres séances, si absence. * <b>En cas de pluie</b> , les cours seront reportés aux mêmes heures à la fin de la session.
<b>CARDIO MARCHÉ NORDIQUE</b> Cardio Plein Air (Julie Raymond)	15 ans et plus	Jeudi	9 h à 10 h 15	28 juin au 30 août (10 semaines)	142 \$	GMR	L'activité cardio marche nordique est un entraînement complet en plein air! Sport accessible à tous, il comporte plusieurs bienfaits, dont l'amélioration de la capacité pulmonaire et de la tonicité musculaire. Ce type de marche est beaucoup plus actif que la marche classique, car il 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. <b>Bâtons non fournis.</b>
<b>CARDIO VITALITÉ</b> Cardio Plein Air (Julie Raymond)	50 ans et plus	Mardi	9 h à 10 h 15	26 juin au 28 août (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 tout sérénité. <b>Matériel requis</b> : tapis d'exercice et élastique



**PAR INTERNET : Du samedi 26 mai (dès 10 h) jusqu'au dimanche 10 juin (23 h)**

**EN PERSONNE : Du 28 mai au 8 juin 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

**LÉGENDE :** CCJBR : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland, **GMR** : Gare Mont-Rolland, **PJGC** : Plage Jean-Guy-Caron, **TSA** : Tennis secteur Sainte-Adèle

# Sainte-Adèle énergique!

**ACTIVITÉS GRATUITES EN PLEIN AIR**  
Aucune inscription requise



## YOGA POUR TOUS

par *Esprit de corps yoga communautaire*

3 juillet au 21 août  
Mardi | 19 h à 20 h  
Parc de la Famille



Il est fortement recommandé d'apporter un tapis d'exercice pour le yoga. En cas de pluie, les séances seront déplacées au 1392, boulevard de Sainte-Adèle (studio Esprit de corps).



## DANSE EN LIGNE

par *Monique Desparois*

4 juillet au 22 août  
Mercredi | 19 h à 20 h  
Place des citoyens (Esplanade)



## ZUMBA FAMILIAL

par *Martine Plouffe*

5 juillet au 23 août  
Jeudi | 19 h à 20 h  
Place des citoyens (Esplanade)

INFORMATIONS : 450 229-2921, poste 244



# généralités

**ACTIVITÉS**  
*sportives et récréatives*

## POLITIQUE DE TARIFICATION FAMILIALE :

Enfants (\*) :

1<sup>er</sup> enfant : tarification indiquée

2<sup>e</sup> enfant : moins 20%

3<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> enfant et de 30% pour un 3<sup>e</sup> 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.

## POLITIQUE D'ANNULATION

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