

 **PAR INTERNET**  
(résidents seulement)

**Du 23 août (10 h)  
au 7 septembre (23 h)**

Balayez ce code QR OU  
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 »



 **PAR TÉLÉPHONE**  
**OU**  
 **EN PERSONNE AU  
SERVICE DES LOISIRS**

**Du 25 août au  
5 septembre**

450 229-2921, poste 7244  
Lundi au jeudi de 9 h à 12 h  
et de 13 h à 16 h  
vendredi de 9 h à 12 h

# INSCRIPTIONS

*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.*

*Noter qu'un nombre minimal d'inscriptions pour la  
session complète est requis pour que le cours ait  
lieu et qu'il soit offert à la carte.*

*Carte citoyenne valide obligatoire pour  
obtenir le tarif résident. Preuve de résidence  
obligatoire pour les activités de l'entente  
intermunicipale.*

*Les taxes applicables sont incluses dans  
le prix.*

**COMMENT S'INSCRIRE?  
VOIR PAGE 21**



## PROGRAMMATION **AUTOMNE 2025**

ACTIVITÉS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES

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



# ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES



## BADMINTON FAMILIAL 8 ANS + 15 SEPTEMBRE AU 8 DÉCEMBRE - 8-12 SEM.

**HORAIRE/** Lundi 18 h 45 à 19 h 45 - 111 \$  
**COÛT :** Vendredi 18 h 45 à 19 h 45 - 74 \$  
Vendredi 19 h 45 à 20 h 45 - 74 \$

**LIEU :** ANM-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 les autres joueurs. Raquette et volant non fournis. Entrée par la cour arrière, porte #9. Relâche : lundi 13 octobre, vendredi 10 et 31 octobre, 21 novembre

## BOUGE EN FAMILLE! 0 À 12 ANS 20 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE/** Samedi (0 à 5 ans)  
**COÛT :** 9 h à 12 h - Gratuit (résidents)  
50 \$ (non-résidents)  
**NOUVEAU** Samedi (5 à 12 ans)  
12 h 30 à 15 h 30 - Gratuit  
(résidents) / 50 \$ (non-résidents)

**LIEU :** ESTJ-P

Activité libre en gymnase pour bouger en famille dans un environnement sécuritaire et stimulant. Matériel sportif et ludique mis à disposition : ballons, cerceaux, tapis, modules, etc. Les parents sont invités à participer activement au jeu avec leurs enfants. Plages horaires distinctes pour les 0-5 ans et les 5-12 ans, afin de respecter le rythme de chacun. Les fratries sont les bienvenues, dans le respect du groupe en place. Réservation requise. Aucune animation.



## JE ME GARDE SEUL! 8 À 12 ANS 28 SEPTEMBRE

**HORAIRE/** Dimanche  
**COÛT :** 10 h à 12 h - 39 \$  
13 h à 15 h - 39 \$

**LIEU :** PDC-Parc

**PROFESSEUR :** Katherine Lonergan

Une formation de 2 h pour les parents et leurs enfants de 8 à 12 ans qui désirent commencer à se garder seuls pour une courte période. La formation vise à sensibiliser les parents et les enfants aux règles de sécurité et se veut une amorce de réflexion pour savoir si les enfants sont prêts à se garder seuls. Durant l'atelier, le duo parent-enfant aura l'opportunité de discuter avec son enfant sur différentes règles afin de réaliser un document avec lequel il partagera et qui leur sera utile au quotidien. La présence d'un adulte est obligatoire.

## KARATÉ DÉBUTANT 5 ANS + 19 SEPTEMBRE AU 28 NOVEMBRE - 10 SEM.

**HORAIRE :** Vendredi 18 h à 19 h  
**COÛT :** 68 \$ (15 ans et moins)  
94 \$ (16 ans et plus)

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Lorenzo D'Anna

Venez profiter de cette activité familiale, rassembleuse et sécuritaire qui s'adresse à tous. Prévoir les frais pour l'achat du kimono. Assurances incluses. Relâche : 31 octobre

## KARATÉ INTERMÉDIAIRE 10 ANS + 19 SEPTEMBRE AU 28 NOVEMBRE - 10 SEM.

**HORAIRE :** Vendredi 19 h à 20 h  
**COÛT :** 68 \$ (15 ans et moins)  
94 \$ (16 ans et plus)

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Lorenzo D'Anna

Venez profiter de cette activité familiale, rassembleuse et sécuritaire qui s'adresse à tous. Prévoir les frais pour l'achat du kimono. Assurances incluses. Relâche : 31 octobre

## KARATÉ AVANCÉ 13 ANS + 19 SEPTEMBRE AU 28 NOVEMBRE - 10 SEM.

**HORAIRE :** Vendredi 20 h à 21 h  
**COÛT :** 68 \$ (15 ans et moins)  
94 \$ (16 ans et plus)

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Lorenzo D'Anna

Venez profiter de cette activité familiale, rassembleuse et sécuritaire qui s'adresse à tous. Prévoir les frais pour l'achat du kimono. Assurances incluses. Relâche : 31 octobre

## PETIT ARTISTE 2 À 6 ANS 20 SEPTEMBRE AU 13 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE/** Samedi (2 à 3 ans) **CI**  
**COÛT :** 10 h 15 à 11 h - 60 \$  
**NOUVEAU** Samedi (4 à 6 ans)  
11 h à 11 h 45 - 60 \$

**LIEU :** CCJBR - Réunion A

**PROFESSEUR :** Marie Soleil Van

Cours destiné à faire découvrir les arts aux enfants à travers une initiation aux différentes techniques d'arts visuels comme le dessin, la peinture, le collage et le modelage. Les petits artistes explorent leur créativité en réalisant des projets ludiques inspirés de thèmes variés. La participation d'un adulte est obligatoire. Relâche : 1<sup>er</sup> novembre



**CI** COURS INTERMUNICIPAL, **AC** ACTIVITÉS À LA CARTE

**LÉGENDE :** ANM-G : École ANMorin - gymnase (258, boul. de Sainte-Adèle), CCJBR : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland (1200, rue Claude-Grégoire), CCJBR - RÉUNION A : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland - salle de réunion A au 2<sup>e</sup> étage, CLR : Chalet du Lac Rond, entrée par Ch. Chantecler, ESTJ : École Saint-Joseph (491, ch. Pierre-Péladeau) G - gymnase, P - salle polyvalente, PDC-P : Place des citoyens - salle parc.

# ACTIVITÉS ENFANTS



## ATELIER CRÉATIF 10 À 13 ANS 18 SEPTEMBRE AU 11 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE** Jeudi 17 h 20 à 18 h 20 **CI**  
**COÛT :** 131 \$  
**LIEU :** CLR **NOUVEAU**  
**PROFESSEUR :** Nathalie Candelon

Atelier de création pour les jeunes souhaitant exprimer leur créativité à travers des projets artistiques variés. Dessin, peinture, collage, techniques mixtes : chaque séance est l'occasion d'explorer un thème, d'expérimenter de nouveaux médiums et de développer son style personnel. Un espace libre, guidé et stimulant pour affiner son sens artistique et s'amuser en créant. **Matériel fourni. Relâche : 25 septembre**

## CRÉATIVITÉ ARTISTIQUE 6 À 9 ANS 18 SEPTEMBRE AU 11 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE** Jeudi 16 h 10 à 17 h 10  
**COÛT :** 131 \$  
**LIEU :** CLR  
**PROFESSEUR :** Nathalie Candelon

Cours d'exploration artistique à travers de petites expériences en dessin, peinture et collage. Chaque séance propose un projet créatif permettant à l'enfant d'expérimenter librement différentes techniques et de repartir avec une création. **Matériel fourni. Relâche : 25 septembre**

## DANSE JAZZ ET HIP HOP 4 À 10 ANS 18 SEPTEMBRE AU 13 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE/COÛT :** Samedi (4 ans) **CI**  
 9 h 30 à 10 h 15 - 60 \$  
**NOUVEAU**  
 Samedi (5 à 6 ans)  
 10 h 15 à 11 h - 60 \$  
 Samedi (7 à 10 ans)  
 11 h à 12 h - 70 \$  
**LIEU :** CCJBR  
**PROFESSEUR :** Catherine Labrie

Cours proposant un mélange dynamique de deux styles populaires à travers des chorégraphies variées. Les participants exploreront des techniques allant du funk au contemporain, en passant par le moderne et l'urbain, sur une musique rythmée et entraînante. **Relâche : 1<sup>er</sup> novembre**

## ÉVEIL À LA DANSE 2 À 3 ANS 20 SEPTEMBRE AU 13 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE** Samedi 8 h 45 à 9 h 30  
**COÛT :** 60 \$  
**LIEU :** CCJBR **NOUVEAU**  
**PROFESSEUR :** Catherine Labrie

Cours proposant aux tout-petits de découvrir l'art de la danse à travers des jeux et des explorations musicales. Les enfants développeront leur conscience corporelle et spatiale, accompagnés d'un parent pour s'amuser ensemble tout au long de l'activité. **Relâche : 1<sup>er</sup> novembre**

## HOCKEY COSOM MIXTE 6 À 13 ANS 20 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE/COÛT :** Samedi (6 à 9 ans)  
 13 h 30 à 14 h 30 - 70 \$  
 Samedi (10 à 13 ans)  
 14 h 30 à 15 h 30 - 70 \$  
**LIEU :** ESTJ-G  
**PROFESSEUR :** Étienne Lauzon

Matches de hockey cosom dynamiques dans un gymnase avec une balle. Activité supervisée par un animateur pour assurer la formation des équipes et l'arbitrage des parties. **Le participant doit avoir son casque. Bâtons, balles et lunettes de sécurité fournis.**

## MINI-BASKET 5 À 11 ANS 20 SEPTEMBRE AU 13 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE/COÛT :** Samedi (5 à 8 ans)  
 8 h à 9 h - 144 \$  
 Samedi (9 à 11 ans)  
 9 h à 10 h - 144 \$  
**LIEU :** ESTJ-G  
**PROFESSEUR :** Benito Junior Jean

Initiation au basketball et apprentissage des rudiments du sport à travers des matchs animés organisés en collaboration avec la Ville de Saint-Sauveur. **Relâche : 11 octobre**

## MINI-VOLLEYBALL 11 À 12 ANS 20 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE** Samedi 11 h 45 à 13 h 15  
**COÛT :** 168 \$ **NOUVEAU**  
**LIEU :** ESTJ-G  
**PROFESSEUR :** Club de volleyball Carcajou

Cours proposant aux jeunes de s'initier au volleyball grâce à une formule simplifiée et accessible. Les participants évolueront sur un terrain réduit avec un filet plus bas et apprendront les techniques de base à l'aide de jeux et de situations adaptées. Une activité parfaite pour bouger, apprendre et s'amuser en groupe.

## SMASHBALL 8 À 10 ANS 20 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE** Samedi 10 h 15 à 11 h 45  
**COÛT :** 168 \$ **NOUVEAU**  
**LIEU :** ESTJ-G  
**PROFESSEUR :** Club de volleyball Carcajou

Cours proposant aux jeunes de découvrir le volleyball à travers des jeux dynamiques et des défis adaptés. Les participants apprendront les bases du jeu dans une formule ludique et progressive favorisant les réussites rapides. Le Smashball permet de développer les habiletés techniques tout en bougeant et s'amusant en équipe.

## THÉÂTRE ET IMPRO 7 À 12 ANS 20 SEPTEMBRE AU 13 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE** Samedi 9 h à 10 h **CI**  
**COÛT :** 70 \$ **NOUVEAU**  
**LIEU :** CCJBR - Réunion A  
**PROFESSEUR :** Marie Soleil Van

Cours de théâtre et d'improvisation conçu comme une initiation ludique pour les jeunes. À travers des jeux d'expression, des exercices de créativité et des mises en situation amusantes, les enfants développent leur confiance en soi, leur imagination et leur esprit d'équipe, tout en découvrant les bases du jeu théâtral et de l'improvisation. **Relâche : 1<sup>er</sup> novembre**

### **CI** COURS INTERMUNICIPAL, **AC** ACTIVITÉS À LA CARTE

**LÉGENDE :** ANM-G : École ANMorin - gymnase (258, boul. de Sainte-Adèle), CCJBR : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland (1200, rue Claude-Grégoire), CCJBR - RÉUNION A : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland - salle de réunion A au 2<sup>e</sup> étage, CLR : Chalet du Lac Rond, entrée par Ch. Chantecler, ESTJ : École Saint-Joseph (491, ch. Pierre-Péladeau) G - gymnase, P - salle polyvalente, PDC-P : Place des citoyens - salle parc.

# ACTIVITÉS ADULTES



## ATELIER DE PEINTURE LIBRE 18 ANS +

15 SEPTEMBRE AU 8 DÉCEMBRE - 8 SEM.

**HORAIRE :** Lundi 10 h 30 à 15 h 30  
**COÛT :** Gratuit (résidents)  
**LIEU :** CCJBR  
**PROFESSEUR :** Association des artistes peintres de Sainte-Adèle

Espace ouvert aux artistes peintres de tous horizons, dans un esprit de création et de partage. Chacun travaille à son rythme et selon son inspiration, dans une ambiance chaleureuse et conviviale. C'est l'occasion d'échanger des techniques, de partager des conseils, de discuter d'art... ou simplement de prendre un café entre passionnés. Le participant doit apporter son propre matériel. Relâche : 29 septembre, 6-13-27 octobre, 24 novembre

## BADMINTON LOCATION 16 ANS +

15 SEPTEMBRE AU 8 DÉCEMBRE - 8-12 SEM.

**HORAIRE/COÛT :** Lundi 19 h 45 à 20 h 45 - 111 \$  
 Lundi 20 h 45 à 21 h 45 - 111 \$  
 Vendredi 20 h 45 à 21 h 45 - 74 \$  
**LIEU :** ANM-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 les autres joueurs. Raquette et volant non fournis. Entrée par la cour arrière, porte #9. Relâche : lundi 13 octobre, vendredi 10 et 31 octobre, 21 novembre

## BILLARD LIBRE 16 ANS +

**HORAIRE :** Lundi 8 h 30 à 12 h  
 Lundi 13 h à 16 h  
 Mardi 8 h 30 à 12 h  
**LIEU :** CCJBR - Billard

**INSCRIPTIONS EN PERSONNE SEULEMENT.** Accès au local de billard pendant les heures d'ouverture de la salle. Trois tables sont disponibles selon le principe du premier arrivé, premier servi (2 tables de billard et une table de snooker). Aucune réservation possible. L'accès est réservé aux détenteurs du droit annuel au coût de 35 \$ | résidents et 50 \$ | non-résidents pour l'année (janvier à décembre), disponible en s'inscrivant au Service des loisirs. Relâche : 13 octobre et pendant la période des fêtes (24 décembre au 6 janvier)

## CLUB DE CONVERSATION - ANGLAIS 16 ANS +

15 SEPTEMBRE AU 10 NOVEMBRE - 8 SEM.

**HORAIRE :** Lundi 15 h 30 à 17 h 30 **CI**  
**COÛT :** 205 \$  
**LIEU :** CLR  
**PROFESSEUR :** Laurianne Chartier

Espace de discussion pour pratiquer l'anglais à travers des activités variées : mises en situation, écoute de dialogues, jeux de société et conversations thématiques. L'objectif est d'améliorer la fluidité, le vocabulaire et la confiance à l'oral dans un environnement détendu. Prérequis : être capable de s'exprimer en anglais à un niveau débutant avancé ou intermédiaire. Relâche : 13 octobre

## CLUB DE CONVERSATION - ESPAGNOL 16 ANS +

15 SEPTEMBRE AU 10 NOVEMBRE - 8 SEM.

**HORAIRE :** Lundi 11 h 45 à 13 h 45  
**COÛT :** 205 \$  
**LIEU :** CLR  
**PROFESSEUR :** Laurianne Chartier

Activité axée sur la pratique de la langue à l'oral dans un cadre dynamique et convivial. Discussions guidées, jeux de rôle, compréhension audio, jeux de société et activités interactives favorisent l'enrichissement du vocabulaire et l'amélioration de la fluidité. Prérequis : avoir suivi le cours Débutant 2 ou être capable de s'exprimer en espagnol. Relâche : 13 octobre

## DANSE EN LIGNE DÉBUTANT 18 ANS +

16 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE :** Mardi 16 h 30 à 17 h 30 **CI**  
**COÛT :** 137 \$  
**LIEU :** CCJBR **NOUVEAU**  
**PROFESSEUR :** Monique Desparois

Cours de danse en ligne s'adressant aux personnes peu ou pas initiées à la danse en ligne. Les participants apprennent ou consolident les figures codifiées ainsi que les déplacements de pieds associés. Le contenu est adapté en fonction du niveau du groupe, afin de permettre à chacun d'évoluer à son rythme dans une ambiance conviviale.

## DANSE FITNESS 16 ANS +

17 SEPTEMBRE AU 10 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE :** Mercredi 19 h à 20 h **CI**  
**COÛT :** 180 \$  
**LIEU :** CCJBR **NOUVEAU**  
**PROFESSEUR :** Mélissa L'Écuyer

Cours de danse fitness, inspiré de la Zumba, qui combine mouvements de danse et exercices cardiovasculaires. Cette activité accessible à tous les niveaux permet de bouger au son de la musique tout en améliorant la forme physique, l'endurance et la coordination, dans une ambiance dynamique et motivante. Relâche : 8 octobre

## DANSE FITNESS MIDI EXPRESS 16 ANS +

16 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE :** Mardi 12 h 10 à 12 h 50  
**COÛT :** 172 \$  
**LIEU :** PDC-Parc **NOUVEAU**  
**PROFESSEUR :** Mélissa L'Écuyer

Formule de 40 minutes - parfaite pour une pause dîner active! Cours de danse fitness, inspiré de la Zumba, qui combine mouvements de danse et exercices cardiovasculaires. Cette activité accessible à tous les niveaux permet de bouger au son de la musique tout en améliorant la forme physique, l'endurance et la coordination, dans une ambiance dynamique et motivante. Cours du 30 septembre et 7 octobre : Chalet du parc Claude-Cardinal (125, rue des Cantonniers)



## DESSIN, PEINTURE ET MODELAGE 16 ANS +

18 SEPTEMBRE AU 11 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE/COÛT :** Jeudi - Débutant  
10 h à 12 h 30 - 356 \$

Jeudi - Intermédiaire  
13 h 30 à 16 h - 356 \$

**LIEU :** CLR

**PROFESSEUR :** Nathalie Candelon

Ateliers de création artistique ouverts à tous les niveaux, combinant peinture à l'huile, peinture acrylique, dessin et modelage en argile. Encadrement individualisé permettant de débiter, d'explorer différentes techniques ou d'approfondir un style personnel, selon le rythme et les objectifs de chacun. Liste de matériel fournie lors de l'inscription. Prévoir l'achat d'argile. Relâche : 25 septembre

## ENSEMBLE EN CHŒUR 16 ANS + ATELIER DE CHORALE

16 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE - 10 SEM.

**HORAIRE/COÛT :** Mardi 19 h à 21 h - 224 \$  
Mercredi 14 h 45 à 16 h 45 - 224 \$

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Audrey Nobili

Atelier de chant choral pour adultes qui souhaitent chanter en groupe, sans audition ni prérequis. Interprète des chansons populaires francophones et anglophones dans une ambiance chaleureuse, bienveillante et collaborative. Rires, harmonie et plaisir garantis... et vous participerez même au choix des chansons! On filme le résultat final à la fin de chaque session. Engagement à la session. Relâche : mardi 14 et 21 octobre, mercredi 15 et 22 octobre

## ESPAGNOL 1 16 ANS + PRÉPARER SON VOYAGE

15 SEPTEMBRE AU 10 NOVEMBRE - 8 SEM.

**HORAIRE :** Lundi 9 h 30 à 11 h 30

**COÛT :** 205 \$

**LIEU :** CLR

**PROFESSEUR :** Laurianne Chartier

Cours de base pratique, équivalent au niveau Débutant 1. Thèmes abordés : vocabulaire essentiel pour voyager, formules de politesse, questions fréquentes, verbes d'action courants et structures de phrases simples. Idéal pour mieux se débrouiller en voyage et gagner en confiance à l'oral. Relâche : 13 octobre

## ESPAGNOL 2 16 ANS + 15 SEPTEMBRE AU 10 NOVEMBRE - 8 SEM.

**HORAIRE :** Lundi 18 h à 20 h

**COÛT :** 205 \$

**LIEU :** CLR

**PROFESSEUR :** Laurianne Chartier

Consolidation des acquis et approfondissement du vocabulaire, des verbes et des structures de phrases. Exercices variés pour développer la compréhension et l'expression orale. Prérequis : avoir complété le cours Débutant 1 ou posséder une base grammaticale de premier niveau. Relâche 13 octobre

## ESSENTRICS 18 ANS +

10 OCTOBRE AU 17 DÉCEMBRE - 10 SEM.

**HORAIRE/COÛT :** Mercredi 17 h à 18 h - 138 \$

Vendredi 9 h 30 à 10 h 30 - 138 \$

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Isabel Ladouceur

Entraînement dynamique et complet pour tous les niveaux de fitness, qui combine 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.

## EXPRESSION ARTISTIQUE 16 ANS +

2 OCTOBRE AU 6 NOVEMBRE - 6 SEM.

**HORAIRE :** Jeudi 18 h 30 à 20 h

**COÛT :** 195 \$

**LIEU :** CLR

**PROFESSEUR :** Nathalie Candelon

Exploration artistique ouverte à tous les niveaux. Ce cours de 6 semaines permet de découvrir différentes techniques telles que le dessin, la peinture, le modelage, l'aquarelle, le collage et la broderie. Idéal pour expérimenter librement, stimuler la créativité et amorcer un cheminement artistique personnel, avec un accompagnement individualisé. Liste de matériel fournie lors de l'inscription. Prévoir l'achat d'argile.

## HATHA YOGA (MULTI-NIVEAUX) 16 ANS +

15 SEPTEMBRE AU 8 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE :** Lundi 17 h 30 à 18 h 45

**COÛT :** 183 \$

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Stéphanie Scherrer

Cours de Hatha Yoga moyennement actif combinant postures physiques et exercices de respiration pour ramener l'équilibre dans le corps et l'esprit. Avec une attention portée sur l'alignement, cette pratique développe la force et la mobilité, tout en menant vers un état de détente et de relaxation. Relâche : 13 octobre

## MÉDITATION 16 ANS +

16 SEPTEMBRE AU 9 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE :** Mardi 10 h à 10 h 45

**COÛT :** 132 \$

**LIEU :** CLR

**PROFESSEUR :** Stéphanie Scherrer

Cours de méditation axé sur la concentration et la pleine conscience pour apaiser l'esprit. Que vous soyez déjà un.e adepte ou que vous souhaitiez vous initier, cette session vous permettra d'explorer différentes techniques, d'apprendre des postures adaptées et de découvrir les bienfaits de cette pratique pour votre bien-être mental et physique. Relâche : 30 septembre

## MUSCULATION HAUT DE CORPS ET ABDOS 16 ANS +

17 SEPTEMBRE AU 10 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE :** Mercredi 13 h 15 à 14 h 15

**COÛT :** 135 \$

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Isabelle Tessier

Enchaînement d'exercices ciblant le haut du corps et la sangle abdominale, visant à renforcer les muscles, améliorer la posture et accroître la stabilité. Le tout est réalisé à l'aide de poids légers ou du poids du corps, dans le respect du rythme de chacun. Relâche : 8 octobre

## PICKLEBALL LOCATION 16 ANS + ÉCOLE SECONDAIRE AUGUSTIN-NORBERT-MORIN

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE :** Voir les plages horaires disponibles via la plateforme Sport Plus

**COÛT :** 200 \$

**LIEU :** ANM-G

Réservez votre terrain pour la session et profitez des installations pour jouer au pickleball en famille ou entre amis. Le tarif inclut les autres joueurs. Raquette et balles non fournis. Quatre terrains disponibles

## PICKLEBALL LOCATION 16 ANS + ÉCOLE SAINT-JOSEPH

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE :** Voir les plages horaires disponibles via la plateforme Sport Plus

**COÛT :** 286 \$

**LIEU :** ESTJ-G

Réservez votre terrain pour la session et profitez des installations pour jouer au pickleball en famille ou entre amis. Le tarif inclut les autres joueurs. Raquette et balles non fournis. Un terrain disponible

## PILATES 16 ANS + 17 SEPTEMBRE AU 10 DÉCEMBRE - 12 SEM.

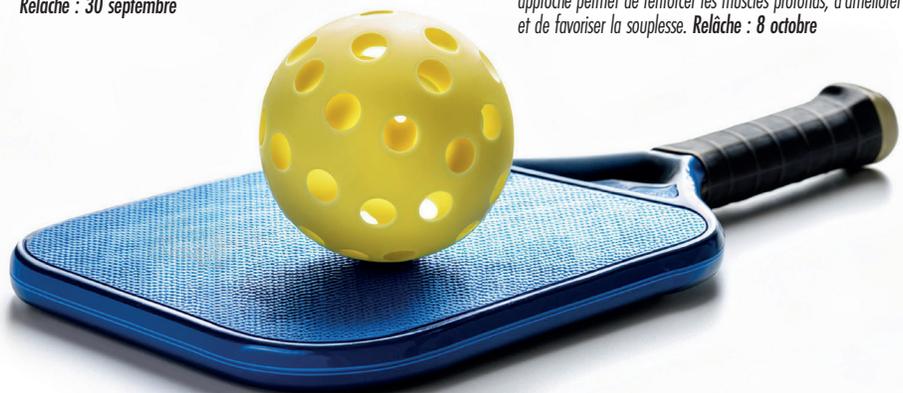
**HORAIRE :** Mercredi 12 h à 13 h

**COÛT :** 135 \$

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Isabelle Tessier

Méthode d'entraînement inspirée du yoga, de la danse et de la gymnastique, le Pilates se pratique debout et au sol, sur tapis. Cette approche permet de renforcer les muscles profonds, d'améliorer la posture et de favoriser la souplesse. Relâche : 8 octobre



## RESPIRATIONS ET MANTRAS

16 ANS +

16 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE :** Mardi 13 h 45 à 14 h 45 **CI**  
**COÛT :** 135 \$  
**LIEU :** CCJBR  
**PROFESSEUR :** Isabelle Frenette

**NOUVEAU**

Une pause sacrée hors du temps où toutes les voix sont bienvenues. Ce cours propose des techniques de respiration pour développer la présence, calmer l'anxiété et équilibrer l'énergie. C'est aussi une occasion d'apprendre des chants spirituels accompagnés à la guitare ou à l'harmonium. Les chants de mantras ouvrent le cœur et invite un état méditatif naturel.

## TAI-CHI

16 ANS +

16 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE :** Mardi 10 h 45 à 12 h 15 **CI**  
**COÛT :** 241 \$  
**LIEU :** CCJBR  
**PROFESSEUR :** Nathalie Candelon

Exécution d'une série de mouvements lents et précis. Ce cours vise à améliorer l'équilibre, gérer le souffle et canaliser l'énergie dans un esprit de calme et de concentration.

## VITRAIL DÉBUTANT ET AVANCÉ

18 ANS +

23 SEPTEMBRE AU 9 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE :** Mardi 12 h 30 à 15 h 30  
**COÛT :** 376 \$  
**LIEU :** CLR  
**PROFESSEUR :** Catherine Allard

Cours offert aux débutants comme aux avancés. Exploration des techniques du vitrail traditionnel, incluant la mosaïque de verre, la baguette de plomb, la fusion de verre et des projets en 3D. Les participants sont guidés dans la réalisation de créations uniques tout en développant leur habileté manuelle. Outillage fourni. Ce cours demande une certaine force dans les mains. Prévoir l'achat de matériel (environ 150 \$). Achat en ligne ou à la boutique de Saint-Sauveur.

## YIN YOGA

16 ANS +

15 SEPTEMBRE AU 8 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE :** Lundi 19 h à 20 h 15 **CI**  
**COÛT :** 183 \$ **AC**  
**LIEU :** CCJBR  
**PROFESSEUR :** Stéphanie Scherrer

Cours de Yin Yoga tout en douceur et restauratif, axé sur des postures passives tenues plusieurs minutes. Cette pratique méditative permet de relâcher les tensions en profondeur, tant dans le corps que dans l'esprit, et se termine par une méditation couchée guidée. Relâche 13 octobre

## YOGA DOUCEUR

16 ANS +

16 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE :** Mardi 12 h 30 à 13 h 30  
**COÛT :** 135 \$ **AC**  
**LIEU :** CCJBR  
**PROFESSEUR :** Isabelle Frenette

Cours en douceur qui travaille 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. Exercices adaptés aux capacités et aux limites des participants.



# ACTIVITÉS 50 ANS +

## GYM DOUCE AVEC CHAISE

50 ANS +

16 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE/COÛT :** Mardi 9 h 30 à 10 h 30 - 135 \$  
Ven. 13 h 45 à 14 h 45 - 135 \$  
**LIEU :** CCJBR  
**PROFESSEUR :** Isabelle Tessier

Cours de gymnastique douce réalisé sur chaise, conçu pour améliorer l'équilibre, la posture et le tonus musculaire sans brusquer le corps. Les exercices ciblent les tensions, notamment au niveau du dos et des cervicales, tout en favorisant un mieux-être global.

## MISE EN FORME

50 ANS +

16 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE/COÛT :** Mardi 8 h 15 à 9 h 15 - 135 \$  
Ven. 12 h 30 à 13 h 30 - 135 \$  
**LIEU :** CCJBR **AC**  
**PROFESSEUR :** Isabelle Tessier

Cours adapté aux personnes de 50 ans et plus, combinant des exercices cardiovasculaires modérés et de la musculation. L'accent est mis sur la stabilisation afin de développer la force, la résistance et la flexibilité, dans le respect des capacités de chacun.

## TONUS ET SOUPLESSE

50 ANS +

15 SEPTEMBRE AU 10 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE/COÛT :** Lundi 9 h à 10 h - 129 \$  
Mercredi 9 h à 10 h - 129 \$  
Mercredi 10 h 15 à 11 h 15 - 129 \$  
**LIEU :** CCJBR **AC**  
**PROFESSEUR :** Sandra Smith

Cours combinant des exercices variés de musculation, de cardio léger (style Tabata), de souplesse et de flexibilité. Différents équipements sont utilisés, tels que ballons Pilates, haltères, élastiques et bâtons. L'ambiance se veut relaxante et agréable. Relâche : lundi 13 octobre, mercredi 8 octobre

## YOGA DOUCEUR

50 ANS +

18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE - 12 SEM.

**HORAIRE/COÛT :** Jeudi 9 h à 10 h - 135 \$  
Jeudi 10 h 15 à 11 h 15 - 135 \$  
**LIEU :** CCJBR **AC**  
**PROFESSEUR :** Isabelle Frenette

Cours en douceur qui travaille 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. Exercices adaptés aux capacités et aux limites des participants.

**CI** COURS INTERMUNICIPAL, **AC** ACTIVITÉS À LA CARTE

**LÉGENDE :** ANM-G : École ANMorin - gymnase (258, boul. de Sainte-Adèle),

CCJBR : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland (1200, rue Claude-Grégoire),

CCJBR - RÉUNION A : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland - salle de réunion A au 2<sup>e</sup> étage,

CLR : Chalet du Lac Rond, entrée par Ch. Chantecler,

ESTJ : École Saint-Joseph (491, ch. Pierre-Péladeau) G - gymnase, P - salle polyvalente,

PDC-P : Place des citoyens - salle parc.

# ENTENTE INTERMUNICIPALE

Une entente intermunicipale conclue entre six municipalités soit Saint-Adolphe-d'Howard, Morin-Heights, Piedmont, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et Saint-Sauveur permet aux citoyens de celles-ci de s'inscrire aux activités offertes dans cette entente et de bénéficier de la tarification résidente.

## 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.

## LÉGENDE

**SADH** - Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard

**MH** - Municipalité de Morin-Heights

**P** - Municipalité de Piedmont

**SADL** - Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs

**SMLM** - Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

**VDSA** - Ville de Sainte-Adèle

**VSS** - Ville de Saint-Sauveur

## ADULTES

Abdos-fesses-cuisses	<b>P</b>
Badminton	<b>SADH</b>
Baladi en douceur	<b>P</b>
Cardio Plein-Air Musculation	<b>MH</b>
Cardio-Latino	<b>MH</b>
Cardio-Poussette	<b>MH</b>
Cardio-Tonus	<b>MH</b>
Club de conversation - Anglais	<b>VDSA</b>
Club de conversation - Espagnol	<b>VDSA</b>
Cours de français débutant 1	<b>MH</b>
Cours de français débutant 2	<b>MH</b>
Cours de français intermédiaire	<b>MH</b>
Cours de peinture acrylique et de techniques mixtes	<b>P</b>
Cours de tricot	<b>P</b>
Création de cartes à l'aquarelle	<b>P</b>
Danse	<b>SADL</b>
Danse en ligne - débutant	<b>VDSA</b>
Danse en ligne débutant 1	<b>MH</b>
Danse en ligne débutant 2	<b>MH</b>
Danse fitness	<b>VDSA</b>
Danse gitane (intermédiaire)	<b>P</b>
Danse orientale-baladi (intermédiaire)	<b>P</b>
Dessin	<b>VSS</b>
Drumming +	<b>MH</b>
Écriture de chanson	<b>SADH</b>
Ensemble en chœur	<b>VDSA</b>
Espagnol 1 - Préparer son voyage	<b>VDSA</b>
Espagnol 2	<b>VDSA</b>
Espagnol club de conversation avancé	<b>MH</b>
Espagnol club de conversation intermédiaire	<b>MH</b>
Espagnol niveau 1	<b>MH</b>
Flexi-Danse	<b>MH</b>
Forfait automnal de jour	<b>MH</b>
Forfait automnal de soir	<b>MH</b>
Groupe de marche en nature	<b>P</b>
Gypsy baladi (pour tous)	<b>P</b>
Introduction à la marche nordique	<b>MH</b>
Judo (Ados-Adultes)	<b>VSS</b>
Maîtrisez votre I-Pad et I-Phone	<b>SADL</b>
Marche nordique	<b>MH</b>
Pickleball	<b>SADH</b>
Pilates	<b>MH, VDSA</b>
Qi Gong	<b>SADL</b>

Qi-gong Do in - Méditation | **MH**

Respirations et mantras | **VDSA**

Solo- Latino | **MH**

Stretching et tonus | **SADL**

Tai-chi | **VDSA**

Yin Yoga | **VDSA**

Yoga | **SADH, SMLM**

Yoga chaise 75 ans et + | **MH**

Yoga débutant | **P, SADL, MH**

Yoga doux | **SADL**

Yoga doux 65 ans et + | **MH**

Yoga intermédiaire | **SADL, P, MH**

Yoga sur chaise | **SADL**

Zumba | **SMLM**

## JEUNES

Arts créatifs pour enfant | **VSS**

Atelier créatif (10-13 ans) | **VDSA**

Ballet 3-5 ans | **MH**

Chant | **SADH**

Cours d'art | **SADH**

Cours trilingues (anglais, français, espagnol) 5-8 ans | **VSS**

Cours trilingues (anglais, français, espagnol) 9-12 ans | **VSS**

Danse 3-5 ans | **SADL**

Danse 6-12 ans | **SADL**

Danse créative 6-9 ans | **MH**

Danse Hip Hop 5 à 8 ans | **P**

Danse Hip Hop 9 à 12 ans | **P**

Danse Jazz et hip hop (4 ans | 5-6 ans | 7-10 ans) | **VDSA**

Éveil à la musique | **SADH**

Gymnastique 10 ans + | **VSS**

Judo (Ados-Adultes) | **VSS**

Théâtre et impro (7-12 ans) | **VDSA**

Théâtre musical 5-8 ans | **VSS**

Théâtre musical 9-12 ans | **VSS**

## PARENT-ENFANT

Cours de chant | **P**

Éveil musical 0-5 ans | **VSS**

Karaté | **SMLM**

Karaté (avancé) | **P**

Karaté (débutant) | **P**

Petit artiste (2-3 ans | 4-6 ans) | **VDSA**

## POUR INFORMATION



450 229-2921, poste 7244  
ville.sainte-adele.qc.ca



450 227-1888, poste 230  
piedmont.ca

Ville de  
Saint-Sauveur



450 227-0000, poste 4000  
vss.ca



450 226-3232, poste 132  
morinheights.com



Ville de  
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

450 228-2543, poste 221  
lacmasson.com



450 224-2675, poste 262  
sadl.qc.ca



819 327-2626  
stadolphedhoward.qc.ca

# MODALITÉS

## POLITIQUE DE TARIFICATION FAMILIALE :

### ENFANTS :

- 1<sup>er</sup> enfant : tarification indiquée
- 2<sup>e</sup> enfant : moins 15 %
- 3<sup>e</sup> enfant : moins 20 %
- 4<sup>e</sup> enfant et plus : gratuit

L'inscription simultanée, en ligne, par téléphone ou en personne, de deux enfants ou plus, résidant sous le même toit, donne droit à un rabais de 15 % sur les frais d'inscription du 2<sup>e</sup> enfant, de 20 % pour un 3<sup>e</sup> enfant, et à la gratuité pour un 4<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

**En ligne :** carte de crédit et chèque électronique.

**Par téléphone :** carte de crédit.

**En personne :** carte de crédit, argent comptant, paiement direct ou chèque émis à l'attention de la Ville de Sainte-Adèle.

## POLITIQUE D'ANNULATION ET REMBOURSEMENT

La personne inscrite à un cours et qui désire annuler sa participation, peu importe la raison, a droit à un remboursement (ou un crédit au dossier) :

- Avant le début de l'activité : remboursement de 100 % du montant de l'inscription;
- Si le cours est débuté, un montant équivalent au coût des services déjà rendus sera retenu sur le remboursement, malgré la présence ou non du participant. Le calcul du remboursement est réalisé en fonction de la date/heure de réception de la demande. À partir du 3<sup>e</sup> cours, aucun remboursement possible;
- Des frais d'annulation de 10 \$ seront facturés.

Lorsque la personne présente un billet médical.

- Remboursement équivalent au coût de l'inscription moins le coût des services déjà rendus;
- Des frais d'annulation de 10 \$ seront facturés.

Un remboursement de 10 \$ et moins est inscrit à titre de crédit au dossier.

La Ville rembourse la totalité du montant de l'inscription à un cours lorsque :

- Le Service des loisirs annule le cours pour insuffisance de participants;
- Le cours ne peut être réalisé pour toute raison hors du contrôle du Service.

## DÉLAI DU REMBOURSEMENT

- Inscription en personne (peu importe le mode de paiement) : délai de 4 à 6 semaines. La Ville émet un chèque et l'envoie à l'adresse postale indiquée au dossier.
- Inscription en ligne : remboursement sur la carte de crédit dans les meilleurs délais.

## CARTE CITOYENNE OBLIGATOIRE

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

## AVIS

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. Noter qu'un nombre minimal d'inscriptions pour la session complète est requis pour que le cours ait lieu et qu'il soit offert à la carte.

Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire  
450 229-2921, poste 7244

# COMMENT S'INSCRIRE?

## ÉTAPE 1 : OBTENIR VOTRE CARTE CITOYENNE

(SI VOUS L'AVEZ DÉJÀ, PASSEZ À L'ÉTAPE 2)

Chaque personne (adulte ou enfant) qui souhaite s'inscrire à une activité et bénéficier du tarif « résident » doit avoir en sa possession une carte citoyenne VALIDE. **Chaque** membre de la famille doit faire parvenir une preuve d'identité **ET** de résidence valides ainsi que le numéro de téléphone de la famille à l'adresse courriel [loisirs@vdsa.ca](mailto:loisirs@vdsa.ca), ou se présenter à l'un des endroits suivants pendant les heures d'ouverture : centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland, Place des citoyens ou bibliothèque Claude-Henri-Grignon. La carte est gratuite. Il sera ensuite possible de s'inscrire par Internet, au téléphone ou en personne.

## ÉTAPE 2 : INSCRIPTION

### PAR INTERNET

Balayez ce code QR



OU

1. Aller sur la page d'accueil du site de la Ville : [www.ville.sainte-adele.qc.ca](http://www.ville.sainte-adele.qc.ca)
2. Cliquer sur l'encadré « inscription aux activités du Service des loisirs ».
3. Vous connecter et créer votre code d'utilisateur (n° de votre carte citoyenne) et votre mot de passe.
4. Suivre les étapes suivantes.

### PAR TÉLÉPHONE

1. Contacter le Service des loisirs durant les heures de bureau avec votre carte citoyenne en main.

### EN PERSONNE

1. Vous présenter au Service des loisirs (1200, rue Claude-Grégoire) avec votre carte citoyenne pendant la période d'inscription.
2. Si votre carte est expirée, elle pourra être renouvelée sur place, sur présentation de preuves de résidence et d'identité valides.

## MODES DE PAIEMENT

- Inscription en ligne : carte de crédit et chèque électronique.
- Inscription par téléphone : carte de crédit

- Inscription en personne : carte de crédit, argent comptant, paiement direct ou chèque émis à l'attention de la Ville de Sainte-Adèle.

## TARIFICATION

- Les taxes applicables sont incluses dans le prix. La Ville se réserve le droit de modifier les tarifs des cours sans préavis.
- Carte citoyenne valide obligatoire pour obtenir le tarif résident.

- Les non-résidents peuvent s'inscrire à tous nos cours en payant le tarif non-résident.
- Cours offerts dans le cadre de l'entente intermunicipale : une preuve de résidence est exigée afin de bénéficier du tarif résident.

## ACCÈS GRATUIT À INTERNET

Nous vous rappelons que les abonnés à la bibliothèque ont accès gratuitement à Internet durant les heures d'ouverture.

SERVICE DES LOISIRS, DE LA CULTURE ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE  
450 229-2921, poste 7244 – [loisirs@vdsa.ca](mailto:loisirs@vdsa.ca)

## TARIF NON-RÉSIDENT REMBOURSEMENT POUR LES ENFANTS

Saviez-vous qu'il est possible d'obtenir un remboursement pour la portion tarifaire « non-résident » lorsque votre enfant s'inscrit à un club de patinage artistique, un club de natation ou une ligue de baseball d'une autre ville des Laurentides?

En effet, puisque la Ville de Sainte-Adèle ne dispose pas des installations sportives requises pour offrir ces activités, les jeunes Adélois âgés de 17 ans et moins peuvent se faire rembourser les frais chargés aux non-résidents, jusqu'à concurrence de 175 \$ par année, par enfant.

### Associations et clubs reconnus :

- Club de patinage artistique de Sainte-Agathe
- Club de natation de Saint-Jérôme ou de Sainte-Agathe
- Ligue de baseball mineur de Prévost ou de Sainte-Agathe

Noter que l'Académie Lafontaine ne charge pas de frais supplémentaire pour les non-résidents.

### COMMENT FAIRE UNE DEMANDE DE REMBOURSEMENT?

Le formulaire, disponible sur le site internet de la Ville, doit être accompagné du reçu original. Vous devez faire parvenir les documents au Service des loisirs :

- Par courriel : [loisirs@vdsa.ca](mailto:loisirs@vdsa.ca)
- Par la poste : Service des loisirs, 1381, boul. Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, QC, J8B 1A3
- Dans la chute à courrier au 1200, rue Claude-Grégoire à Sainte-Adèle

La demande de remboursement doit être faite dans l'année en cours ou, au plus tard, 1 an suivant la date de l'inscription. Les chèques sont émis une fois par année, au mois de novembre.