

# INFO

LOISIRS & CULTURE AUTOMNE 2015

Anglais conversation  
Ateliers des tout-petits  
Atelier d'écriture  
Badminton libre  
Cardio mixte  
Danse en ligne sociale  
Danse  
Entraînement  
avec ballon et body bar  
Espagnol  
L'Art de la méditation  
Mouvements libérateurs  
Pilates-stretching  
Stretching  
Vinyasa yoga flow  
Yoga en douceur  
Yoga prénatal  
Yoga/Pilates  
et massage pour bébé

## Inscription

### Modalités d'inscription

En ligne, en personne ou par téléphone

**Période d'inscriptions :**  
du 24 août au 9 septembre 2015

Début de la session : lundi 14 septembre

#### Option #1

- 1 En ligne au [www.saint-hippolyte.ca](http://www.saint-hippolyte.ca)  
En quelques clics, dans le confort de votre demeure, il vous est possible de procéder à une ou plusieurs inscriptions.

#### 2 Option #2

- 2 En personne à la Maison des loisirs pendant les heures d'ouverture  
Paiement : argent comptant, Interac, chèque et carte de crédit

#### 3 Option #3

- 3 Par téléphone au : 450 563-2505, # 2231  
Paiement : carte de crédit

### Politique familiale

Applicable à la session de cours  
Être citoyen de Saint-Hippolyte

2<sup>e</sup> enfant : rabais 50%

3<sup>e</sup> enfant : rabais 60%

### Politique de remboursement

Seules les activités annulées par la Municipalité seront remboursées. L'avis d'annulation des cours se fera une semaine avant le début de la session.

Les chèques de remboursement seront émis dans un délai de deux mois.

### Exceptions

Des frais de 10 \$ seront exigés dans le cas d'une demande de remboursement avant le début de la session.

Après le début des cours, aucun remboursement, sauf sur présentation d'une attestation médicale (*remboursement au prorata*).

### Service des loisirs et culture

450 563-2505 # 2231

### Heures d'ouverture

Lundi au jeudi : 8h30 à 12h et 13h à 16h

Vendredi : 8h30 à 12h30

2252, chemin des Hauteurs, Saint-Hippolyte

### S'abonner à l'infolettre !

C'est la meilleure façon de demeurer informé, en tout temps, sur les activités et événements.

Inscrivez-vous dès maintenant :

[www.saint-hippolyte.ca](http://www.saint-hippolyte.ca)

[www.saint-hippolyte.ca](http://www.saint-hippolyte.ca)

## Activités Loisirs et Culture (3-8 ans)

### Ateliers des tout-petits

Professeur : Gilles Brousseau

**Groupe 1**  
Laissez-vous emporter par l'imaginaire de votre enfant grâce à ces ateliers créatifs.  
**3-4 ans** **vendredi** **10h30 à 11h30**  
6 semaines : 18 septembre au 23 octobre

Bibliothèque 30\$/non résident 35\$

### Danse

Professeure : Émilie Forest

Votre enfant découvrira les capacités insoupçonnées de son corps sur le rythme de la musique. Une activité qui lui permettra de s'exprimer et d'acquérir plus d'aisance dans ses mouvements.

**Groupe 1** **3-5 ans** **samedi** **9h à 10h** **Roger-Cabana** **55\$/non résident 63\$**  
**Groupe 2** **6-8 ans** **samedi** **10h15 à 11h15** **Roger-Cabana** **55\$/non résident 63\$**  
10 semaines : 19 septembre au 28 novembre (Pas de cours le 10 octobre)

## Activités Loisirs et Culture (15 ans+)

### Anglais conversation

Professeure : Suzanne Raby

Atelier linguistique basé essentiellement sur la conversation afin d'enrichir le vocabulaire tout en améliorant son aisance à parler.

**Groupe 1** **15 ans +** **mardi** **19h à 20h30** **Bibliothèque** **100\$ / non résident 115\$**  
10 semaines : 15 septembre au 17 novembre

### Atelier d'écriture

Professeure : Chantale Cormier

Offrez-vous le plaisir d'un atelier d'écriture accessible où votre plume sera invitée à danser en toute liberté. Espace de création où on apprend en s'amusant.

**Groupe 1** **15 ans +** **vendredi** **14h à 16h** **Bibliothèque** **85\$ / non résident 98\$**  
6 semaines : 18 septembre au 23 octobre

### Badminton libre

Professeure : Nancy Petit

Avec ou sans partenaire, prenez plaisir à jouer au badminton !

**Groupe 1** **15 ans +** **mardi** **18h30 à 19h45** **École des Hauteurs** **60\$/non résident 69\$**  
**Groupe 2** **15 ans +** **mardi** **19h45 à 21h** **École des Hauteurs** **60\$/non résident 69\$**  
12 semaines : 15 septembre au 1<sup>er</sup> décembre

### Danse en ligne sociale

Professeure : Linda Paquin

Gardez la forme et faites de belles rencontres grâce à ce cours de danse en ligne sociale. Plaisir garanti !

**Débutant**  
**Groupe 1** **50 ans +** **lundi** **13h à 14h15** **Roger-Cabana** **90\$ / non résident 104\$**  
**Intermédiaire**  
**Groupe 2** **50 ans +** **lundi** **14h15 à 15h30** **Roger-Cabana** **90\$ / non résident 104\$**  
12 semaines : 14 septembre au 14 décembre (Pas de cours les 12 et 19 octobre)

### Entraînement avec ballon et body bar

Professeure : Lise Doyon

Brûlez des calories, tonifiez vos muscles et renforcez vos abdominaux, le tout ...grâce à la combinaison ballon et body bar.

**Groupe 1** **15 ans +** **vendredi** **11h à 12h** **Roger-Cabana** **85\$/non résident 98\$**  
10 semaines : 18 septembre au 27 novembre (pas de cours le 9 octobre)  
*Un ballon peut vous être prêté si vous n'en possédez pas un.*

### Espagnol

Professeur : Lucas Mateo

Laissez-vous gagner par la fièvre latine grâce à cet atelier linguistique qui évoluera selon vos besoins. Le professeur vous accompagnera dans votre apprentissage où la conversation sera le centre d'intérêt. En bonne compagnie, venez vivre cette belle aventure !

**Débutant**  
**Groupe 1** **15 ans +** **mardi** **17h à 18h30** **Maison de la culture** **100\$/non résident 115\$**  
**Débutant**  
**Groupe 2** **15 ans +** **mercredi** **18h à 19h30** **Maison de la culture** **100\$/non résident 115\$**  
**Intermédiaire niveau I**  
**Groupe 3** **15 ans +** **mercredi** **19h30 à 21h** **Maison de la culture** **100\$/non résident 115\$**  
10 semaines : **mardi** : 15 septembre au 17 novembre, **mercredi** : 16 septembre au 18 novembre  
*Possibilité d'un léger supplément pour l'achat d'articles favorisant l'apprentissage.*

## Pilates - stretching

Groupe 1

Regroupement d'exercices permettant de rééquilibrer et d'assouplir les muscles tout en dénouant les tensions : de pilates + 30 minutes de stretching.

15 ans +

lundi

19h à 20h

10 semaines : 14 septembre au 30 novembre

(Pas de cours les 12 et 19 octobre)

Professeure : Lise Doyon

Roger-Cabana

85\$ / non résident 98\$

## Stretching

Groupe 1

Une série de postures visant à assouplir le corps et les muscles. Fini les tensions continu elles. Soyez flexible!

15 ans +

mercredi

11h à 12h

10 semaines : 16 septembre au 18 novembre

Professeur : Lise Doyon

Roger-Cabana

85\$ / non résident 98\$

## Cardio Mixte (Tabata)

Groupe 1 léger

Groupe 2

Groupe 3

Cette technique consiste en l'enchaînement d'efforts intermittents de haute intensité avec des phases de récupération courtes.

Elle entraîne une perte de poids rapide l'amélioration du cardio et la tonification des muscles.

15 ans +

lundi

11h à 12h

15 ans +

mercredi

19h à 20h

15 ans +

lundi

20h à 21h

10 semaines :

lundi : 14 septembre au 30 novembre (pas de cours les 12 et 19 octobre)

mercredi : 16 septembre au 18 novembre

Professeure : Lise Doyon

Roger-Cabana

Roger-Cabana

Roger-Cabana

85\$ / non résident 98\$

85\$ / non résident 98\$

## Vinyasa yoga flow

Groupe 1

Une série de postures de yoga qui vous feront apprécier la puissance de l'inspiration et de l'expiration.

Les mouvements du Vinyasa sont fluides et presque

dansants. Ils favorisent la perte de poids rapide, tonifient le corps et allègent l'esprit !

15 ans +

jeudi

18h15 à 19h45

10 semaines : 17 septembre au 19 novembre

Professeure : Lyne Rochon

Maison de la culture

100\$ / non résident 115\$

Nouveauté

## Yoga détente

Groupe 1

Relâchez le stress et évacuez les toxines accumulées. Les techniques de respiration et de postures spécifiques vous aideront à retrouver le calme, la vitalité et un récupérateur.

15 ans +

mardi

19h15 à 20h45

10 semaines : 15 septembre au 17 novembre

Maison de la culture

100\$ / non résident 115\$

## Yoga en douceur

Groupe 1

Une approche appropriée pour ceux et celles qui veulent prendre le temps de s'intérioriser...de s'intérioriser, de respirer et de vivre pleinement le moment présent. Ce cours mise sur des mouvements fluides où chacun évolue à son rythme.

15 ans +

mardi

10h à 11h30

10 semaines : 15 septembre au 17 novembre

Professeure : Lyne Rochon

Maison de la culture

100\$ / non résident 115\$

Coup de coeur

## Mouvements libérateurs

Groupe 1

Exercice de contrôle de la respiration jumelé à des étirements avec bande élastique et manipulation de balle tactile pour retrouver une meilleure posture et flexibilité.

15 ans +

mercredi

13h à 14h30

10 semaines : 16 septembre au 18 novembre

Professeure : Lyne Rochon

Maison de la culture

100\$ / non résident 115\$

## L'Art de la Méditation

Groupe 1

Exploration de diverses voies et techniques de méditation, allant de la maîtrise de la respiration jusqu'à la gestion de stress. Un esprit sain dans un corps sain.

15 ans +

mercredi

20h à 21h15

10 semaines : 17 septembre au 19 novembre

Professeure : Lyne Rochon

Maison de la culture

85\$ / non résident 98\$

## Yoga prénatal

Groupe 1

Cours spécialement conçus pour faciliter l'arrivée de votre bébé avec des exercices visant à renforcer la région abdominale et lombaire tout en assouplissant les muscles du plancher pelvien. Remarque du début jusqu'aux dernières semaines de votre grossesse.

15 ans +

vendredi

19h à 20h15

10 semaines : 18 septembre au 20 novembre

Professeure : Lyne Rochon

Maison de la culture

85\$ / non résident 98\$

## Yoga/Pilates et massage pour bébé

Groupe 1

Pour maman exécutés avec bébé, afin d'assouplir et fortifier tout le corps, tonifier les muscles abdominaux et du périnée, de reposer le dos, faire le plein d'énergie vitale, améliorer sa posture, s'amuser et se reposer ensemble. Massage pour bébé intégré dans la séance.

Remarque : Pour poupon de 1 à 9 mois.

15 ans +

mercredi

9h45 à 10h45

10 semaines : 16 septembre au 18 novembre

Professeure : Lyne Rochon

Maison de la culture

67\$ / non résident 77\$

## Partenaires

### Tennis pour adultes Quarante-Zéro Inc.

#### Ligue inter-municipale de tennis des Laurentides

Mercredi :	Niveau avancé	21h à 23h
Jeudi :	Niveau intermédiaire	21h à 23h
	Les joueurs seront évalués par un professionnel lors de la première semaine.	
Coût d'inscription :	200\$ / personne (animateur, balles et courts intérieurs inclus)	
Période :	du 30 sept au 17 décembre (12 semaines)	
Endroit :	Tennis Interclub de Piedmont, 895 boulevard des Laurentides, Piedmont Classement hebdomadaire sur <a href="http://tennisinterclub.ca">tennisinterclub.ca</a>	

### Soccer intérieur Club de soccer FC Boréal

Offert aux joueuses et joueurs U09 + (naissance 2011 et avant)

- 15 séances d'entraînement, de mi-octobre à fin février
- En centre intérieur sur gazon synthétique, au Stade Desjardins
- Possibilité de championnat LLL pour les U5 U9 +
- Coût d'inscription et politique familiale voir sur le site de FC Boréal : [www.fcboreal.ca/inscriptions-hiver-20152016/](http://www.fcboreal.ca/inscriptions-hiver-20152016/)
- Inscription : jusqu'au 30 septembre 2015 inclusivement



### 2 façons de vous inscrire

- En personne au club situé au 296 rue des Genévriers à Prévost, payable en argent comptant, par Débit, Visa ou Master Card, par chèque
  - Par téléphone : (450).592-2282 payable par Visa ou MasterCard
- \* Les nouveaux joueurs doivent passer au bureau

### Animation dans le skate park Québec en Forme

Dimanche :	jusqu'au 23 septembre	17h à 21h
Endroit :	Parc Connelly	

\*Tenue d'une compétition amicale : 27 septembre (animation lors des compétitions)

### Musclez vos méninges : (pour les 65 ans +) ateliers de stimulation cognitive

Saviez-vous que le cerveau peut garder sa capacité d'apprendre, même à un âge avancé ? Pour garder sa mémoire en forme, les chercheurs conseillent de rester engagé socialement, de faire de l'activité physique et de pratiquer des loisirs stimulants.

Mardi :	15 septembre au 17 novembre	10h à 12 h
Coût d'inscription :	40\$/ non résident 45\$	
Endroit :	Bibliothèque, au 2258 chemin des Hauteurs	

### Programme PIED pour prévenir les chutes Centre intégré de santé et de service sociaux des Laurentides

Il s'agit d'exercices d'équilibre et de renforcement ainsi que des informations sur les comportements et l'aménagement d'un environnement sécuritaire, afin de prévenir les chutes.

Lundi et mercredi :	14 septembre au 14 décembre 2015 (12 semaines)	9h à 10h (pas de cours les 12 et 19 octobre)
Endroit :	Pavillon Roger-Cabana	
	Matériel requis : matelas de sol et élastique à poignées.	
65 +	Vous inscrire au CLSC St-Jérôme, 450 432-2777 # 26419	

### Karaté Club de Karaté



Discipline noble qui inculque le respect du prochain. Entraînement physique qui permet d'apprendre à parer les attaques de l'adversaire.

Lundi et mercredi :	14 septembre au 16 décembre (14 semaines)	18h30-20h
Endroit :	École des Hauteurs	
Coût d'inscription :	90\$ non résident : 105\$ / 18 ans et moins 80\$ non résident : 92\$ Inclus : frais d'affiliation à AKS et Karaté Québec, accès à 2 cours / semaine	



### Journées de la culture

24 septembre	19h-20h30	Rencontre d'auteur avec Francine Allard
25 septembre	Dès 19h30	Diffusion de courts métrage insolites + 16 ans SPASM
26 septembre	13h à 16h	Atelier d'écriture avec Nancy R Lange Inscription requise avant le 18 septembre : 450 224-4137

### Cardio-Nature défi 5 km • CREPS

Cours pour les marcheurs ou coureurs qui désirent pratiquer en groupe afin de garder leur motivation et d'améliorer graduellement leur cadence de marche et/ou de course. Période d'échauffement, entraînement cardiovasculaire par intervalle (marche ou course), musculation et étirements. Objectif final : courir 5 km à son rythme.

Jeudi :	17 septembre au 29 octobre (8 semaines)	16h45 à 17h45
Samedi :	19 septembre au 7 novembre (8 semaines)	9 h30 à 10h30 (pas de cours le 10 octobre)
Endroit :	Parc Roger-Cabana	
Coût d'inscription :	60\$ / 1 fois semaine, 90\$ / 2 fois semaine	
	Matériel requis : matelas de sol et élastique à poignées.	



### Cardio-Nature Poussette • CREPS

Cours de conditionnement physique en plein-air, sans impact, pour les nouveaux parents. Avec bébé et sa poussette bien sûr ! Période d'échauffement, entraînement cardiovasculaire par intervalle, musculation et étirements. Objectif : activité physique en plein-air avec bébé.

Mardi :	15 septembre au 27 octobre (8 semaines)	10h15 à 11h15
Jeudi :	17 septembre au 29 octobre (8 semaines)	15h30 à 16h30
Endroit :	Parc Roger-Cabana	
	60\$ / 1 fois semaine, 90\$ / 2 fois semaine	
	Matériel requis : matelas de sol et élastique à poignées.	

### Cardio-Nature 50 ans + • CREPS

Cours de conditionnement physique en plein-air pour les 50 ans +, sans impact. Période d'échauffement, entraînement cardiovasculaire par intervalle, musculation et étirements. Objectif : activité physique en groupe.

Mardi :	15 septembre au 27 octobre (8 semaines)	9h à 10h
Samedi :	19 septembre au 7 novembre (8 semaines)	10h45 à 11h45 (pas de cours le 10 octobre)
Parc Roger-Cabana :	60\$ / 1 fois semaine	90\$ / 2 fois semaine
	Matériel requis : matelas de sol et élastique à poignées.	

### DISCO des jeunes pour les 8 à 12 ans

Soirée dansante ayant des thématiques variées selon la saison. Venez danser et vous amuser !

	11 septembre, 2 octobre, 13 novembre, 11 décembre	19h à 21h30
Endroit :	Pavillon Roger-Cabana	5\$

## Bibliothèque et culture



### HORAIRE

Mardi et mercredi	13 h - 20 h
Jeudi et vendredi	10 h - 20 h
Samedi	10 h - 15 h
Téléphone :	450 224-4137



## Calendrier d'activités

1 <sup>er</sup> septembre	Expo   photographies du Sentier Art <sup>3</sup> en collaboration avec le Musée d'art contemporain des Laurentides	
3 septembre	19h-19h45   Représentation avec Nancy R. Lange <i>Le chant du jardinier nomade</i> Magnifique spectacle multimédia avec la poète Nancy R. Lange qui rend un vibrant hommage à la beauté de la nature. Trame sonore originale : Moe Clard	
5 septembre	10h30 - 11h30	Heure du conte <i>C'est la rentrée !</i>
10 septembre	14h - 16h	Scrabble libre
11 septembre	10h30 - 12h	Cercle de lecture
17 septembre	14h - 16h	Scrabble libre
19 septembre	10h30 - 11h30	Heure du conte
24 septembre	14h - 16h	Scrabble libre
26 septembre	10h30 - 11h30	Heure du conte

Info additionnelle sur la programmation : [www.saint-hippolyte.ca](http://www.saint-hippolyte.ca) | volet biblio  
[www.reseaubibliolaurentides.qc.ca](http://www.reseaubibliolaurentides.qc.ca)