



## Inscriptions

10 décembre 2015  
au 10 janvier 2016

### 3 façons de s'inscrire

- 1** En ligne : [www.saint-hippolyte.ca](http://www.saint-hippolyte.ca)  
Paiement : Carte de crédit
- 2** En personne à la Maison des loisirs pendant les heures d'ouverture.  
Paiement : argent comptant, Interac, chèque et carte de crédit
- 3** Par téléphone : 450-563-2505 #2231  
Paiement : Carte de crédit

### Politique familiale (résidents)

Applicable à la session de cours  
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 six semaines.

### 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

2252, chemin des Hauteurs,  
450 563-2505 # 2231

### Heures d'ouverture

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

## Les plateaux

### Bibliothèque

2258, chemin des Hauteurs

### École des Hauteurs (CECH)

30, rue Bourget

### Maison de la culture

(2<sup>e</sup> étage)

2259, chemin des Hauteurs

### Pavillon Roger-Cabana

2060, chemin des Hauteurs

## 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)

# Activités Loisirs et Culture (15 ans+)



## Badminton libre

**Professeure Nancy Petit**

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

**Groupe 1** mardi 18h30 à 19h45 **CECH**  
60 \$ non-résident 69 \$

**Groupe 2** mardi 19h45 à 21h **CECH**  
60 \$ non-résident 69 \$

10 semaines : 19 janvier au 22 mars

## 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** lundi 13h à 14h15 **Roger-Cabana**  
75 \$ non-résident 85 \$

**Intermédiaire**  
**Groupe 2** lundi 14h15 à 15h30 **Roger-Cabana**  
75 \$ non-résident 85 \$

10 semaines : 18 janvier au 28 mars  
(pas de cours le 29 février)

## 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.

**Débutant**  
**Groupe 1** mardi 17h à 18h30 **Bibliothèque**  
100 \$ non-résident 115 \$

**Intermédiaire**  
**Groupe 2** mercredi 19h30 à 21h **Bibliothèque**  
100 \$ non-résident 115 \$

10 semaines : **19 janvier au 22 mars**  
pour le cours du mardi  
**20 janvier au 23 mars**  
pour le cours du mercredi

## Pilates

**Professeure Lise Doyon**

Regroupement d'exercices permettant de rééquilibrer et d'assouplir les muscles tout en dénouant les tensions.

**Groupe 1** lundi 11h30 à 12h30 **Roger-Cabana**  
85 \$ non-résident 98 \$

**Groupe 2** mercredi 19h30 à 20h30 **Roger-Cabana**  
85 \$ non-résident 98 \$

10 semaines : **18 janvier au 28 mars**  
pour le cours du lundi  
(pas de cours le 29 février)  
**20 janvier au 30 mars** pour le cours  
du mercredi (pas de cours le 2 mars)

## Stretching

**Professeure Lise Doyon**

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

**Groupe 1** mercredi 9h30 à 10h30 **Roger-Cabana**  
85 \$ non-résident 98 \$

**Groupe 2** vendredi 9h30 à 10h30 **Roger-Cabana**  
85 \$ non-résident 98 \$

10 semaines : **20 janvier au 30 mars**  
pour le cours du mercredi  
(pas de cours le 2 mars)  
**22 janvier au 1<sup>er</sup> avril** pour le cours du  
vendredi (pas de cours le 4 mars)

## Cardio Mixte (Tabata)

**Professeure Lise Doyon**

Cette technique consiste en l'enchaînement d'efforts intermittents de haute intensité avec de courtes phases de récupération. Elle entraîne une perte de poids rapide, l'amélioration du cardio et la tonification des muscles.

**Groupe 1** lundi 18h30 à 19h30 **Roger Cabana**  
85 \$ non-résident 98 \$

**Groupe 2** mardi 10h30 à 11h30 **Roger-Cabana**  
85 \$ non-résident 98 \$

**Groupe 3** mercredi 18h30 à 19h30 **Roger-Cabana**  
85 \$ non-résident 98 \$

10 semaines : **18 janvier au 28 mars** pour les cours du  
lundi (pas de cours le 29 février)  
**19 janvier au 29 mars** pour les cours du  
mardi (pas de cours le 1<sup>er</sup> mars)  
**20 janvier au 30 mars** pour les cours du  
mercredi (pas de cours le 2 mars)



## Vinyasa Yoga Flow

**Professeure Lyne Rochon**

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, tonifient le corps et allègent l'esprit !

**Groupe 1** jeudi 18h15 à 19h45 **Maison de la culture**  
100 \$ non-résident 115 \$

10 semaines : 21 janvier au 24 mars

## Yoga en douceur

**Professeure Lyne Rochon**

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

**Groupe 1** mardi 9h30 à 11h  
**Maison de la culture**  
100 \$ non-résident 115 \$

10 semaines : 19 janvier au 22 mars

## Yoga détente

**Professeure Lyne Rochon**

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

**Groupe 1** mardi 19h15 à 20h45  
**Maison de la culture**  
100 \$ non-résident 115 \$

10 semaines : 19 janvier au 22 mars

## L'Art de la Méditation

**Professeure Lyne Rochon**

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.

**Groupe 1** mardi 11h15 à 12h30  
**Maison de la culture**  
85 \$ non-résident 98 \$

**Groupe 2** jeudi 20h à 21h15  
**Maison de la culture**  
85 \$ non-résident 98 \$

10 semaines : 19 janvier au 22 mars pour les cours du mardi  
21 janvier au 24 mars pour les cours du jeudi



## Club de karaté

**Professeur Michel Petit**

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

Adulte 90\$ non-résidents 105\$  
Enfant 80\$ non-résidents 92\$

**Lundi et mercredi** 18h30 à 20h  
**École des Hauteurs (CECH)**

10 semaines : 18 janvier au 23 mars  
Inclus : Frais d'affiliation à Karaté Québec, accès à 2 cours / semaine



## DISCO des Jeunes

7-12 ans

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

**Horaires 19h à 21h30**

**le 2<sup>e</sup> vendredi du mois**

8 janvier, 12 février, 11 mars, 8 avril

Tarif 5 \$

**Pavillon Roger-Cabana**

# Activités plein air • Partenaires



## Cours de ski de fond Inscriptions

jusqu'au 17 décembre

### 3 façons de s'inscrire

**Dernière chance !**



**1** En ligne : [www.saint-hippolyte.ca](http://www.saint-hippolyte.ca)  
Paiement : Carte de crédit

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

**3** Par téléphone : 450-563-2505, poste 2231  
Paiement : Carte de crédit

### Politique familiale (résidents)

2<sup>e</sup> enfant : Rabais 40%

3<sup>e</sup> enfant : Rabais 50%

Avis important : La passe de saison du réseau n'est PAS incluse.



### JEANNOT LAPIN

4 à 6 ans | 2011 à 2009 (selon le niveau technique)

Une approche sécuritaire et stimulante permettra à l'enfant de prendre les bases du ski de fond.

dimanche 10h30 à 14h

### JACK RABBIT

6 à 12 ans | 2009 à 2003 (selon le niveau technique)

L'enfant pourra développer davantage ses aptitudes grâce à un contenu enrichi.

dimanche 10h à 14h

7 semaines : 17 janvier au 28 février

Centre de plein air Roger-Cabana

90 \$ | non-résident 110 \$

Notes :

*L'enfant sera classé en fonction de ses aptitudes.*

*Le nombre de places est limité.*

## Patinoires extérieures

Ouverture : 19 décembre

### Centre de plein air Roger-Cabana

Sentier de glace en forêt

9 h à 16 h 7 jrs | semaine

9 h à 16 h Week-ends

& congés scolaires (pavillon accessible)

Coordonnées 2060, ch. des Hauteurs

450 563-2505 # 2240

non-éclairée

### Parc Bourget

8 h 30 à 17 h Semaine

10 h à 17 h Week-ends & congés scolaires

Coordonnées 30, rue Bourget (secteur école des Hauteurs) non-éclairée

### Plage municipale

10 h à 21 h 30 7 jrs | semaine

Coordonnées 873, ch. Lac de l'Achigan éclairée

### Parc Connelly

10 h à 21 h 30 7 jrs | semaine

**heure d'ouverture du pavillon**  
15 h à 21 h 30 lundi au vendredi horaire de surveillance

10 h à 21 h 30 Week-ends & congés scolaires

Coordonnées 10, 111<sup>e</sup> Avenue 450 563-3200 éclairée



**Activité familiale**

### Cardio-nature patin

Comprend une période cardiovasculaire, des exercices de musculation et d'étirements. Ce cours vous permettra de profiter de l'hiver au maximum, tout en améliorant votre endurance cardiovasculaire et musculaire.

samedi 9h à 10h Centre de plein air Roger-Cabana  
40 \$ | non-résident 46 \$  
6 semaines : 16 janvier au 20 février

### Cardio-nature traîneau avec bébé

Ce cours comprend une marche d'échauffement, une période cardiovasculaire par intervalles, des exercices de musculation et des étirements. Bien sûr, vous venez accompagnés de bébé dans son traîneau !

mercredi 10h30 à 11h30 Centre de plein air Roger-Cabana  
68 \$ | non-résident 78 \$  
10 semaines : 20 janvier au 23 mars

### Cardio-nature raquette

Cours de marche dynamique et de mouvements musculaires en raquettes. Ce cours vous permettra de profiter des bénéfices du plein air, tout en améliorant votre endurance cardiovasculaire et musculaire.

lundi 10h à 11h Centre de plein air Roger-Cabana  
68 \$ | non-résident 78 \$  
10 semaines : 18 janvier au 21 mars

## Passe de ski de fond et raquette

### Centre de plein air Roger-Cabana

Les passes seront disponibles au Centre de plein air Roger-Cabana dès le 19 décembre.

Prévoir une preuve de résidence ainsi qu'une photo format passeport.

Heure d'ouverture : 9 h à 16 h

19 décembre au 1<sup>er</sup> avril\* (week-ends)

Semaine de relâche : 29 février au 4 mars

Fermé le 25 décembre et le 1<sup>er</sup> janvier



### Tarification

|                 |              | Enfant* | Adulte | Couple | Famille |
|-----------------|--------------|---------|--------|--------|---------|
| PASSE DE SAISON | Résident     | 5 \$    | 10 \$  | 15 \$  | 15 \$   |
|                 | Non-résident | 20 \$   | 40 \$  | 50 \$  | 50 \$   |
| QUOTIDIENNE     | Résident     | 2 \$    | 5 \$   |        |         |
|                 | Non-résident | 4 \$    | 10 \$  |        |         |

Carte réseau RSFL\*\*\* 35 \$

\*\*\* Cette carte vous permet de bénéficier d'une admission gratuite dans chacun des centres de ski de fond membres du Réseau de Ski de Fond des Laurentides (RSFL).

**NOUVEAUTÉ !**  
Possibilité de vous inscrire en ligne pour acheter votre passe de ski de fond.  
Présenter votre reçu lors de l'ouverture du centre de plein air afin d'obtenir votre passe.

# Activités avec nos partenaires



## Tennis pour adultes

### Quarante-Zéro Inc. (mettre

Ligue inter-municipale de tennis des Laurentides

|   |           |               |       |
|---|-----------|---------------|-------|
| mercredi  | 21h à 23h | Intermédiaire | 200\$ |
| jeudi   | 21h à 23h | Intermédiaire | 200\$ |
| Inclus : animateur, balles et courts intérieurs |           |               |       |
| 12 semaines : 27 janvier au 14 avril            |           |               |       |

Coordonnées : 895, boulevard des Laurentides, Piedmont

Classement hebdomadaire sur [tennisinterclub.ca](http://tennisinterclub.ca)

Tennis Interclub de Piedmont

Note : Les joueurs seront évalués par un professionnel lors de la première semaine.



## Club de soccer FC Boréal

### Inscriptions enfants et adultes - saison été 2016

À compter du 11 janvier, vous pourrez vous inscrire en ligne au : [www.fcboreal.ca](http://www.fcboreal.ca)

**Rabais de 25\$** applicable pour les inscriptions U04 à U18 faites entre le 11 et le 16 janvier

**Du 11 au 15 janvier**, les inscriptions pourront également se faire en personne au Service des loisirs de Saint-Hippolyte pendant les heures d'ouverture.

Paiement par chèque seulement

**À compter du 16 janvier**, en ligne ou en personne auprès du Club de soccer FC Boréal au 296, rue des Genévriers à Prévost

Lundi de 18h 30 à 20h  
Mardi : Fermé  
Mercredi : 13h à 16h30  
Jeudi et vendredi : 8h30 à 12h, 13h à 16h30  
Samedi : Fermé

Pour information: téléphone: 450 592-2282, courriel: [info@fcboreal.ca](mailto:info@fcboreal.ca)  
site Internet: [www.fcboreal.ca](http://www.fcboreal.ca)

## Semaine de relâche

### 29 février au 4 mars (5 à 12 ans)

**Forfait (5 jours) :** résident 90 \$ | non-résident 135 \$  
**Horaire des activités :** 8h30 à 16h  
**Horaire du service de garde :** 7h à 8h30 et 16h à 18h

#### Activités

- Tournoi d'échecs
- Ski de fond et raquette
- Jeux et animatin
- Patin



## Journée Actineige

**Horaire :** Dimanche 10 janvier de 9h à 16h

**Lieu :** Centre de plein air Roger-Cabana

Une journée remplie d'activités hivernales et de découvertes vous y attendent. C'est un rendez-vous plein air à ne pas manquer !

Billet journalier gratuit pour le ski de fond et la raquette.

Location de raquette à 50 % sur place.

## Randonnée nocturne de raquette



### Nouveauté !

Inscriptions :

En personne ou en ligne

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

Résident : 10 \$ | 12 \$

raquettes incluses

Non-résident : 15 \$ | 20 \$

raquettes incluses

**Nombre de places limitées !**

### Le samedi 13 février dès 18 h au Centre plein air Roger-Cabana

Suivez le guide pour une randonnée d'environ 4 km à travers les bois.

Une expérience inoubliable !

## Festival d'hiver

sortez tuques, mitaines  
et patins  
le 20 février prochain !



### Entrée gratuite pour tous !

**Horaire :** Samedi, le 20 février\* 11h à 15h

**Lieu :** Centre de plein air Roger-Cabana

Célébrez les plaisirs de l'hiver en famille, dans un site enchanteur, qui donne accès à une multitude de possibilités comme le patin sur sentier de glace, la raquette et le ski de fond. En plus de ces sports d'hiver, petits et grands auront le loisir de nourrir les animaux de la ferme, de déterrer des trésors enfouis sous la neige, d'écouter des histoires au coin du feu, de faire des tours de traîneaux à chiens et même de patiner avec Gédéon le bûcheron !

L'accessibilité est gratuite au réseau des pistes, durant la journée du Festival.

\*Annulé en cas de pluie

#### Programmation

Tours de traîneau à chiens (\$)

Mini-ferme

Chasse aux trésors

Animation thématique

avec Gédéon le bûcheron

Jeux gonflables

Patins, ski et raquette

Musique d'ambiance

BBQ en plein air

**SERVICE DE NAVETTE GRATUIT**