

INFO LOISIRS & CULTURE

Printemps 2016



INSCRIPTION
du 22 mars au 1^{er} avril 2016

3 façons de s'inscrire

- 1** En ligne au 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 au : 450 563-2505 # 2231
Paiement : Carte de crédit

Politique familiale

Applicable à la session de cours

Être citoyen de Saint-Hippolyte

2^e enfant : rabais 50%

3^e 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*).

Activités Loisirs et Culture • 15 ans+

Anglais conversation

Suzanne Raby

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

Intermédiaire

Groupe 1	mardi	18h30 à 20h	Bibliothèque
		84\$ non-résident 97\$	
		8 semaines : 12 avril au 31 mai	

Badminton libre

Nancy Petit

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



Groupe 1	mardi	18h30 à 19h45	École des Hauteurs
		63\$ non-résident 73\$	
		10 semaines : 12 avril au 14 juin	

Groupe 2	jeudi	18h30 à 19h45	École des Hauteurs
		63\$ non-résident 73\$	
		10 semaines : 14 avril au 16 juin	

Bikini workout

Lise Doyon

À l'approche de la saison estivale, visez un raffermissement complet des fesses, cuisses et abdos.

Pour tous

Groupe 1	mercredi	19h à 20h	Pavillon Roger-Cabana
		60\$ non-résident 69\$	
		8 semaines : 13 avril au 1 ^{er} juin	

Body design

Lise Doyon

Une remise en forme qui évolue à votre rythme et qui propose des exercices sans saut afin d'améliorer votre endurance.

Pour tous

Groupe 1	lundi	19h à 20h	Pavillon Roger-Cabana
		60\$ non-résident 69\$	
		8 semaines : 11 avril au 6 juin Relâche le 23 mai	

Cardio-danse

Nancy Proulx

Entraînement cardiovasculaire avec chorégraphies simples et rythmées : danse latine, baladi, swing, soca, bollywood...

Pour tous

Groupe 1	lundi	11h à 12h	Pavillon Roger-Cabana
		60\$ non-résident 69\$	
		8 semaines : 11 avril au 6 juin Relâche le 23 mai	

Circuit work-out nature

Jinny Routhier

Cet entraînement de type « militaire », proposé en version modérée, est organisé sous forme de circuits ou d'intervalles en pleine nature. Idéal pour retrouver la forme pour améliorer ses capacités cardiovasculaires.

Débutant-intermédiaire

Groupe 1	jeudi	10h à 11h	Centre de plein air Roger-Cabana
		60\$ non-résident 69\$	
		8 semaines : 14 avril au 2 juin	

Piloxing

Nancy Proulx

Fusion entre la boxe, la danse et le pilates sur musique entraînante. Vos capacités n'en seront que décuplées : cardio, musculation, équilibre et flexibilité !

Pour tous

Groupe 1	vendredi	11h à 12h	Pavillon Roger-Cabana
		60\$ non-résident 69\$	
		8 semaines : 15 avril au 3 juin	

Service des loisirs et culture

2252, chemin des Hauteurs
450 563-2505 #2231



Heures d'ouverture
Lundi au jeudi 8h30 à 16h
Vendredi 8h30 à 12h30

Les plateaux

Bibliothèque

2258, chemin des Hauteurs
biblio@saint-hippolyte.ca
mabibliotheque.ca



École des Hauteurs (CECH)

30, rue Bourget

Pavillon Aimé-Maillé

871, chemin des Hauteurs

Pavillon Roger-Cabana

2060, chemin des Hauteurs

Activités Loisirs et Culture • 15 ans+

Danse en ligne

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	Pavillon Roger-Cabana
		30\$ non-résident 35\$	
		4 semaines : 11 avril au 2 mai	

Intermédiaire

Groupe 2	lundi	14h15 à 15h30	Pavillon Roger-Cabana
		30\$ non-résident 35\$	
		4 semaines : 11 avril au 2 mai	



Stretching

Lise Doyon

Idéal pour assouplir le corps, tout en dénouant les tensions, grâce à des exercices d'étirements adaptés.

Pour tous

Groupe 1	mercredi	10h à 11h	Pavillon Roger-Cabana
		60\$ non-résident 69\$	
		8 semaines : 13 avril au 1 ^{er} juin	

Yoga

Lyne Rochon

Postures et enchaînements inspirés par l'approche Hatha, Vinyasa et Tibétaine (Salutation au Soleil et à la Lune). Apprendre à s'accorder un temps pour s'intérioriser, s'enraciner, s'étirer, se déposer et gérer son stress et faisant le plein d'énergie positive.

Pour tous

Groupe 1	jeudi	18h30 à 20h	Pavillon Aimé-Maillé
		84\$ non-résident 97\$	
		8 semaines : 14 avril au 2 juin	

Yoga-pilates

Lyne Rochon

Combinaison de postures d'exercices inspirés du pilates ou du yoga qui favorisent la souplesse du corps, la capacité respiratoire du sujet et la concentration. Les exercices sont adaptés selon la capacité physique de chacun.

Pour tous

Groupe 1	vendredi	10h à 11h30	Pavillon Aimé-Maillé
		84\$ non-résident 97\$	
		8 semaines : 15 avril au 3 juin	

Yoga zen nature

Jinny Routhier

Voilà une formule apaisante, au grand air, qui favorise l'endurance musculaire, l'équilibre et la flexibilité. Ne faire qu'un avec la nature n'aura jamais été aussi bénéfique !

Pour tous

Groupe 1	mardi	15h à 16h	Centre de plein air Roger-Cabana
		60\$ non-résident 69\$	
		8 semaines : 12 avril au 31 mai	



ORGANISMES activités

Disco des jeunes | 7-12 ans

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

Prochaines dates : 8 avril, 13 mai et 10 juin de 19h30 à 21h30
5\$ | Pavillon Roger-Cabana

Club de karaté

Michel Petit

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



Lundi et mercredi	18h30 à 20h	École des Hauteurs
		Adulte 90\$ non-résident 105\$
		Enfant 80\$ non-résident 92\$
		10 semaines : 11 avril au 20 juin Relâche le 23 mai



PARTENAIRES • Activités



Cardio-Nature

CREPS

Cours de conditionnement physique complet qui sollicite tous les muscles du corps : marche d'échauffement, exercices cardiovasculaires par intervalles, musculation et période d'étirements.

Pour tous

Groupe 1	lundi	18h à 19h	Centre de plein air Roger-Cabana
		60\$ non-résident 66\$	
		8 semaines : 25 avril au 20 juin Relâche le 23 mai	

Matériel requis : élastiques et matelas de sol.



Cardio-Nature Famille

CREPS

Entraînement cardiovasculaire et musculaire comprenant des jeux, parcours d'habiletés, des défis et des rallyes qui sauront ravir petits et grands !
NOTE : Inscription pour l'enfant seulement, gratuit pour le(s) parent(s) accompagnateur(s)

Cours conçu pour les enfants de 5 à 10 ans.

Parent-enfant

Groupe 1	samedi	9h30 à 10h30	Centre de plein air Roger-Cabana
		48\$ non-résident 53\$	
		8 semaines : 30 avril au 18 juin	

Entraînement à la course à pied

CREPS

Courez-vous de la bonne façon ? Un entraîneur qualifié vous enseignera les rudiments de cette discipline : échauffement rythmique, course par intervalles et en continue, exercices de musculation et étirements.

Pour tous

Groupe 1	mercredi	18h30 à 19h30	Centre de plein air Roger-Cabana
		60\$ non-résident 66\$	
		8 semaines : 27 avril au 15 juin	



Atelier d'un jour

Acrylique

Carole Bonneau

NOUVEAU

Quelle est l'importance de l'ombre et de la lumière dans une œuvre d'art ? C'est une notion fondamentale qui permet d'affiner son habileté à créer l'illusion de la 3e dimension et de peindre des œuvres réalistes en exploitant la couleur et la composition tonale. Lorsque bien maîtrisé, l'effet obtenu capte l'attention du spectateur à coup sûr !

Réalisation d'une œuvre, sur une toile 9x12 (incluse), dont la source d'inspiration est un fruit.

Note : Possibilité d'un léger supplément pour l'achat de matériel favorisant l'apprentissage.

Débutant-intermédiaire

Groupe 1	samedi	9h30 à 16h30	Bibliothèque
		45\$ résident 52\$ non-résident	
		Date : 28 mai	

