

INFO Loisirs & culture

Automne 2016

Activités Loisirs et Culture • 15 ans+

Abdos et fesses du tonnerre

Lise Doyon

Formule intense et vivifiante pour tonifier abdos et fessiers. Gardez le cap sur votre mise en forme.

Groupe 1	lundi	19 h à 20 h	Roger-Cabana
		72 \$ non-résident 83 \$	
		12 semaines : 19 septembre au 12 décembre	
		Relâche le 10 octobre	

Anglais conversation

Suzanne Raby

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

Intermédiaire I

Groupe 1	mercredi	18 h 30 à 19 h 45	Bibliothèque
		45 \$ non-résident 52 \$	
		6 semaines : 21 septembre au 26 octobre	

Intermédiaire II

Groupe 2	mercredi	18 h 30 à 19 h 45	Bibliothèque
		45 \$ non-résident 52 \$	
		6 semaines : 2 novembre au 7 décembre	

Badminton libre

Nancy Petit

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



Groupe 1	mardi	18 h 30 à 19 h 45	École des Hauteurs
		79 \$ non-résident 91 \$	
Groupe 2	mardi	19 h 45 à 21 h	École des Hauteurs
		79 \$ non-résident 91 \$	
		12 semaines : 20 septembre au 6 décembre	

Création littéraire

Fredrick D'Antony

Trucs et astuces pour écrire un bon roman

Enseignement d'une méthode professionnelle basée sur l'expérimentation. La création de personnages, l'exposition narrative, le plan du livre, l'art du dialogue et l'intégration du suspense. Tout ce que vous avez toujours voulu savoir pour écrire un bon roman ou pour rédiger vos mémoires.

NOUVEAUTÉ !

Groupe 1	samedi	9 h à 15 h 30	Bibliothèque
		54 \$ non-résident 63 \$	
		24 septembre	

Danse en ligne sociale 50 ans+

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	13 h à 14 h 15	Roger-Cabana
		79 \$ non-résident 91 \$	

Intermédiaire

Groupe 2	lundi	14 h 15 à 15 h 30	Roger-Cabana
		79 \$ non-résident 91 \$	
		12 semaines : 19 septembre au 12 décembre	

Relâche le 10 octobre

Fitness remodelant

Lise Doyon

Grâce à la pratique d'exercices ciblés et spécifiques, affinez votre silhouette.

Groupe 1	mercredi	18 h 30 à 19 h 30	Roger-Cabana
		72 \$ non-résident 83 \$	
		12 semaines : 21 septembre au 7 décembre	

suite au verso



INSCRIPTION
du 30 août au 8 septembre

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*).

Service des loisirs et culture

2252, chemin des Hauteurs
450 563-2505 #2231

Heures d'ouverture

Lundi au jeudi : 8 h 30 à 16 h
Vendredi : 8 h 30 à 12 h 30

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+



Photographie Lucien Lisabelle

Cet atelier a pour but de stimuler l'observation, d'éviter les erreurs fréquentes de prise de vue et de faire l'apprentissage des règles de compositions.

Notions approfondies pour le cours Intermédiaire.

Débutant

Groupe 1	dimanche	9 h à 16 h	Bibliothèque
		54 \$ non-résident 63 \$	
		18 septembre	

Intermédiaire I (pré-requis cours débutant)

Groupe 1	dimanche	9 h à 16 h	Bibliothèque
		54 \$ non-résident 63 \$	
		25 septembre	

Avis important : Si mauvais temps, reprise le 2 octobre.

Pilates

Lise Doyon

Exercices permettant de rééquilibrer les muscles du corps et le maintien de la colonne vertébrale.

Groupe 1	mercredi	19 h 30 à 20 h 30	Roger-Cabana
		72 \$ non-résident 83 \$	
		12 semaines : 21 septembre au 7 décembre	

Stretching-relaxation

Lise Doyon

Une série de postures, effectuée en douceur, visant à assouplir le corps et les muscles. Idéal pour relâcher le stress et les tensions !

Pour tous

Groupe 1	mercredi	9 h 30 à 10 h 30	Roger-Cabana
		72 \$ non-résident 83 \$	
		12 semaines : 21 septembre au 7 décembre	

Stretching-tonus **NOUVEAUTÉ !**

Lise Doyon

Une série de postures visant à assouplir le corps et les muscles avec vitalité grâce à l'intégration de poids dans les exercices.

Intermédiaire

Groupe 1	vendredi	11 h à 12 h	Roger-Cabana
		72 \$ non-résident 83 \$	
		12 semaines : 23 septembre au 9 décembre	

Yoga

Lyne Rochon

Postures et enchaînements proposés dans une formule évolutive qui saura répondre à toutes les réalités. Apprendre à s'accorder un temps pour s'intérioriser, s'enraciner et se déposer.

Groupe 1	jeudi	18 h 30 à 19 h 45	Roger-Cabana
		90 \$ non-résident 104 \$	
		12 semaines : 22 septembre au 8 décembre	

Yoga douceur

Lyne Rochon

Mettre en pratique un enchaînement de postures effectué tout en douceur, au rythme de sa respiration. Apprendre à s'accorder un temps pour s'intérioriser, s'enraciner et se déposer.

Groupe 1	mardi	10 h à 11 h 15	Roger-Cabana
		90 \$ non-résident 104 \$	
		12 semaines : 20 septembre au 6 décembre	

Yoga pilates Maman & moi **NOUVEAUTÉ !**

Lyne Rochon

Formule destinée aux jeunes mamans, accompagnées de bébé (1 à 7 mois), dont le contenu est influencé par le yoga, le pilates et certaines techniques de massage. Salle douillettement aménagée pour apporter réconfort et douceur !

Groupe 1	jeudi	10 h 30 à 11 h 30	Bibliothèque
		36 \$ non-résident 42 \$	
		6 semaines : 22 septembre au 27 octobre	

Yoga zen nature

Lyne Rochon

Enchaînement dynamique en plein air jumelé à des postures de détente exercées, tantôt à l'intérieur, tantôt à l'extérieur. Cette formule permet d'être en symbiose avec la nature et favorise la méditation.

Groupe 1	mardi	13 h à 14 h 15	Roger-Cabana
		45 \$ non-résident 52 \$	
		6 semaines : 20 septembre au 25 octobre	



ORGANISMES activités

Disco des jeunes

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

19 h 30 à 21 h 30	5 \$	Roger-Cabana
-------------------	------	--------------

Prochaines dates :

9 septembre, 14 octobre, 11 novembre et 9 décembre



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	18 h 30 à 20 h	École des Hauteurs
-------------------	----------------	--------------------

Adulte 90 \$ | non-résident 104 \$

Enfant 80 \$ | non-résident 92 \$

15 semaines : 12 septembre au 19 décembre

Partenaires Activités



Ligue de tennis intermunicipale des Laurentides 16 ans+

Idéal pour rencontrer de nouveaux partenaires de jeu !
Matchs de tennis en double et/ou en simple avec d'autres joueurs (euses) des Laurentides.

Joutes équilibrées par un professionnel.
Classement municipal hebdomadaire.

12 semaines : 5 octobre au 22 décembre 199 \$
(incluant l'abonnement annuel régulier au club)

Niveau avancé *

Mercredis	21 h à 23 h
-----------	-------------

Niveau intermédiaire *

Jeudis	21 h à 23 h
--------	-------------

**Les joueurs seront appelés pour être évalués lors de la première semaine d'activité.*

Club de tennis INTERCLUB DE PIEDMONT

895 boul. des Laurentides, Piedmont
Info : (450) 227-7875

Musclez vos méninges 55 ans+

Activité en partenariat avec la Ville de Prévost et CSSS
Par le biais d'activités de stimulation intellectuelle, apprenez à préserver la vigueur de vos facultés mentales dont la mémoire. Une excellente façon de maintenir ses acquis en bonne compagnie !

Jeudi	10 h à 12 h	Centre culturel 794, rue Maple (Prévost)
		*55 \$ non-résident 63,25 \$
		10 semaines : 6 octobre au 8 décembre

**Les citoyens de Saint-Hippolyte bénéficient du tarif préférentiel.*

Info : Monique Prieur 450 227-8911

Inscriptions : Sarah Robineau, Ville de Prévost 450 224-8888 #244

Partenaire Activité au CREPS



Cardio-canin

NOUVEAUTÉ !

Grâce à ce type de cours, s'entraîner en plein air avec son chien est maintenant possible !

Avis important : le cours ne comporte pas de volet sur l'éducation de l'animal.

Le propriétaire...

* est responsable de la conduite et du comportement de son chien.

* doit contrôler les aboiements de son chien et ramasser les excréments de celui-ci.

Lundi	18 h30 à 19 h30	Centre de plein air Roger-Cabana
		45 \$ non-résident 52 \$
		6 semaines : 19 septembre au 24 octobre

Matériel requis : laisse adaptée (permettant une liberté de mouvements), sacs pour excréments, bouteille d'eau et bol portatif.

Cardio-nature poussette

Ce cours de conditionnement physique, sans impact, s'adresse aux nouveaux parents (avec bébé dans sa poussette) qui veulent retrouver la forme tout en profitant du grand air. Marche d'échauffement, exercices de musculation et cardiovasculaires, et étirements font partis de la programmation.

Samedi	9 h à 10 h	Centre de plein air Roger-Cabana
		45 \$ non-résident 52 \$
		6 semaines : 17 septembre au 22 octobre

Entraînement à la course à pied

Avoir la bonne technique pour courir, ça s'apprend ! Le cours débute par un échauffement rythmique, suivi d'une période de course par intervalle et en continue, puis se termine par des exercices de musculation et étirements.

Mercredi	18 h30 à 19 h30	Centre de plein air Roger-Cabana
		45 \$ non-résident 52 \$
		6 semaines : 21 septembre au 26 octobre

NOUVEAUTÉ !

Les petits gladiateurs 5 à 10 ans

Le cours, adapté à cette jeune clientèle, comprend : échauffement, activités sur la piste d'hébertisme, jeux coopératifs, course à relais, entraînement cardiovasculaire et musculaire. Moment de qualité à partager avec son enfant ! *Avis important : Seul l'enfant s'inscrit à l'activité, pour l'adulte accompagnateur c'est gratuit !*

Samedi	10 h à 11 h	Centre de plein air Roger-Cabana
		38 \$ non-résident 44 \$
		6 semaines : 17 septembre au 22 octobre