

# INFO-LOISIRS

## Cours automne 2017



**SAINT-HIPPOLYTE**  
BELLE NATURELLE

**INSCRIPTION**  
29 août au 7 septembre

### COURS EN PLEIN AIR

			HORAIRE	LIEU	COÛT
<b>A</b> <b>CARDIO-NATURE BOOTCAMP</b> <b>B</b> Cours d'intensité soutenue s'adressant aux personnes voulant développer leur condition cardio-vasculaire et musculaire rapidement.		Groupe #1 16 ans +	Mardi   19 h 30 à 20 h 30 12 semaines : 12 sept. au 28 nov.	Centre de plein air Roger-Cabana	85 \$
		Groupe #2 16 ans +	Jeudi   19 h 30 à 20 h 30 12 semaines : 14 sept. au 30 nov.	Centre de plein air Roger-Cabana	85 \$
<b>A</b> <b>CARDIO-NATURE COURSE EN SENTIERS</b> <b>B</b> Programme d'initiation progressive à la course à pied. Vous y apprendrez les bonnes techniques de course tout en bénéficiant d'un renforcement musculaire.		Groupe #1 16 ans +	Mardi   18 h 30 à 19 h 30 12 semaines : 12 sept. au 28 nov.	Centre de plein air Roger-Cabana	85 \$
		Groupe #2 16 ans +	Jeudi   18 h 30 à 19 h 30 12 semaines : 14 sept. au 30 nov.	Centre de plein air Roger-Cabana	85 \$
<b>A</b> <b>CARDIO-NATURE PITOU</b> <b>B</b> Mise en forme complète en compagnie de son chien (aucune éducation canine).		Groupe #1 16 ans +	Mercredi   18 h 30 à 19 h 30 12 semaines : 13 sept. au 29 nov.	Centre de plein air Roger-Cabana	85 \$
<b>A</b> <b>MINI-GLADIATEURS</b> <b>B</b> Activité visant à développer l'agilité, l'équilibre et l'endurance des jeunes via le jeu dans les modules d'hébertisme.		Groupe #1 6 à 12 ans	Samedi   9 h à 10 h 8 semaines : 16 sept. au 4 nov.	Centre de plein air Roger-Cabana	44 \$
<b>A</b> <b>MINI-TENNIS</b> <b>B</b> Développement des habiletés propres à la pratique du tennis par le jeu.		Groupe #1 5 à 7 ans	Samedi   9 h à 10 h 6 semaines : 9 sept. au 14 oct.	Parc Connelly	56,25 \$
<b>A</b> <b>TENNIS</b> <b>B</b> Acquisition et développement des habiletés propres à la pratique du tennis.		Groupe #1 Débutant 8 à 13 ans	Mercredi   18 h 30 à 19 h 30 6 semaines : 6 sept. au 11 oct.	Parc Connelly	56,25 \$
		Groupe #2 Débutant-Intermédiaire 14 ans +	Mercredi   19 h 30 à 21 h 6 semaines : 6 sept. au 11 oct.	Parc Connelly	73,50 \$

**INSCRIPTION**

**A**

caprdn.ca



**B**

Municipalité de Saint-Hippolyte  
1 En ligne : [www.saint-hippolyte.ca](http://www.saint-hippolyte.ca)

2 En personne : Maison des Loisirs  
2252, chemin des Hauteurs

Paiement : argent comptant, Interac, chèque et carte de crédit

3 Par téléphone : 450 563-2505 #2231



**PLATEAUX**

**Bibliothèque**

2258, chemin de Hauteurs

**École des Hauteurs**

30, rue Bourget




**Pavillon Aimé-Maillé**

871, chemin des Hauteurs

**Centre de plein air Roger-Cabana**

2060, chemin des Hauteurs

## COURS EN SALLE

			HORAIRE	LIEU	COÛT
<b>A</b>	<b>CARDIO-BAMBIN</b>				
<b>B</b>	Initiation à une multitude d'activités physiques par le jeu. Un parent doit accompagner l'enfant.	Groupe #1 3-5 ans	Samedi   10 h 15 à 11 h 10 semaines : 16 sept. au 18 nov.	École des Hauteurs	80,72 \$ (accompagnateur gratuit)
<b>A</b>	<b>BADMINTON LIBRE</b>				
<b>B</b>	Pratique libre du badminton dans un contexte amical.	Groupe #1 16 ans +	Mardi   18 h 15 à 21 h 15 12 semaines : 19 sept. au 5 déc.	École des Hauteurs	60 \$
		Groupe #2 16 ans +	Jeudi   18 h 15 à 21 h 15 12 semaines : 21 sept. au 7 déc.	École des Hauteurs	60 \$
<b>B</b>	<b>DANSE EN LIGNE</b>				
	Gardez la forme et faites de belles rencontres grâce à ce cours de danse en ligne sociale. Plaisir garanti !	Groupe #1 16 ans +	Lundi   13 h à 14 h 15 12 semaines : 11 sept. au 4 déc. (Relâche le 9 oct.)	Pavillon Aimé-Maillé	79 \$ résident 91 \$ non-résident
		Groupe #2 16 ans +	Lundi   14 h 15 à 15 h 30 12 semaines : 11 sept. au 4 déc. (Relâche le 9 oct.)	Pavillon Aimé-Maillé	79 \$ résident 91 \$ non-résident
<b>B</b>	<b>DANSE POP</b>				
	Au son d'une musique entraînante, apprentissage d'une chorégraphie simple. Possibilité d'une courte représentation lors du dernier cours.	Groupe #1 6-8 ans	Mercredi   18 h 30 à 19 h 15 10 semaines : 20 sept. au 22 nov.	Pavillon Aimé-Maillé	41,25 \$ résident 47,50 \$ non-résident
		Groupe #2 9-12 ans	Mercredi   19 h 15 à 20 h 15 10 semaines : 20 sept. au 22 nov.	Pavillon Aimé-Maillé	41,25 \$ résident 47,50 \$ non-résident
<b>A</b>	<b>GARDIENS AVERTIS</b>				
<b>B</b>	Acquisition de compétences nécessaires pour prendre soin des enfants dont la base des techniques de secourisme.	11-15 ans	Samedi   8 h à 12 h 28 octobre et 4 novembre	Pavillon Aimé-Maillé	42 \$
<b>B</b>	<b>IMMERSION ARTISTIQUE   PEINTURE</b>				
	Réalisation d'une œuvre complète, du croquis jusqu'à la peinture. Sujet : paysage d'automne Matériel inclus : toile, pinceaux et peinture.	Groupe #1 16 ans +	<i>Atelier d'un jour!</i> Samedi   9 h 30 à 12 h 9 septembre	Bibliothèque	25 \$
<b>B</b>	<b>IMMERSION ARTISTIQUE   PEINTURE</b>				
	Réalisation d'une œuvre complète, du croquis jusqu'à la peinture. Sujet : Les tournesols de Van Gogh Matériel inclus : toile, pinceaux et peinture.	Groupe #2 16 ans +	<i>Atelier d'un jour!</i> Samedi   9 h 30 à 12 h 23 septembre	Bibliothèque	25 \$
					
<b>B</b>	<b>IMMERSION ARTISTIQUE   DESSIN</b>				
	Réalisation d'un portrait à partir d'une photo fournie par le participant. Matériel inclus : crayons, papier et efface.	Groupe #1 16 ans +	<i>Atelier d'un jour!</i> Samedi   9 h 30 à 12 h 14 octobre	Bibliothèque	25 \$
<b>B</b>	<b>IMMERSION LINGUISTIQUE   ANGLAIS</b>				
	Pour parfaire votre anglais, joignez-vous aux discussions amicales et jeux de société en sirotant un bon café !	Groupe #1 16 ans +	Mardi   18 h 30 à 19 h 45 4 semaines : 3 au 24 oct.	Bibliothèque	30 \$ résident 34,50 \$ non-résident
<b>A</b>	<b>RCR / DEA</b>				
<b>B</b>	Formation de réanimation cardio respiratoire (AVC, crise cardiaque et étouffement).	Groupe #1	Samedi   9 h à 13 h 30 septembre	Pavillon Aimé-Maillé	31,50 \$

## ORGANISMES LOCAUX

			HORAIRE	LIEU	COÛT
<b>B</b>	<b>CLUB DE KARATÉ</b>				
	Entraînement physique permettant d'apprendre à parer les attaques de l'adversaire.	Groupe #1 6 ans +	Lundi et mercredi 18 h 30 à 20 h Du 25 septembre au 13 décembre	École des Hauteurs	Enfants 80 \$   92 \$ Adultes 90 \$   105 \$
	<b>DISCO DES JEUNES</b>				
	Danse pour les jeunes avec animation et prix de présence.	8-12 ans	2 <sup>e</sup> vendredi du mois dès 19 h 30 : 8 septembre, 13 octobre, 10 novembre et 8 décembre	Pavillon du lac Bleu 15, 67 <sup>e</sup> Avenue	5 \$ payable sur place
	