

Activités printemps 2017

NOUVEAU !

Une nouvelle association, entre la Municipalité de Saint-Hippolyte et les Centres d'activités physiques Rivière-du-Nord (CAPRDN) permet désormais aux citoyens de se prévaloir de la tarification « résident » aux activités des CAPRDN. Anciennement connu sous l'acronyme CREPS, CAPRDN est un organisme à but non-lucratif qui a pour mission de promouvoir l'activité physique sur le territoire de la MRC Rivière-du-Nord. À titre de membres, les citoyens de Saint-Hippolyte peuvent participer à une panoplie de cours en salle ou en plein air, proposés par des moniteurs formés et certifiés. Ces activités sont désormais à la portée des familles de Saint-Hippolyte, à la tarification résident soit la moitié du prix !



Cours offerts par les CAPRDN

Cardio-Bambin (3 à 5 ans) Cours parents-enfants

Session	Horaire	Durée	Lieu	Prix membre	Nb participants minimum
8 semaines	Samedi 10h	45 min	École des Hauteurs	53,80\$ (Gratuit pour l'accompagnateur)	6

Dates : Du 22 avril au 10 juin

Description : Ce cours permet d'initier les enfants à une multitude de sports et de jeux basés sur l'activité physique. Concept permettant aux familles de bouger tout en ayant du plaisir. Le cours comprend un échauffement dynamique, une période d'activité sous forme de jeux et de sports d'une durée de 30 minutes et une période d'étirement amusante.



Cardio-Nature Canin (16 ans +)

Session	Horaire	Durée	Lieu	Prix membre	Nb participants minimum
8 semaines	Mercredi 18h 30	60 min	Parc Roger-Cabana	54\$	8

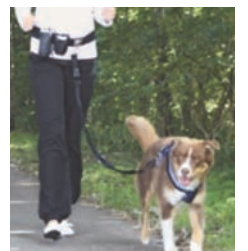
Dates : Du 19 avril au 7 juin

Description : Ce cours de Cardio-Nature, animé par un professeur certifié, permet aux propriétaires de chiens de s'entraîner en plein air, avec leur animal de compagnie.

Note : Le cours ne comporte pas de volet portant sur l'éducation canine.

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 ;
- Doit obligatoirement avoir le matériel suivant : laisse adaptée (permettant une liberté de mouvement) ;
- Doit apporter ses sacs pour excréments ;
- Facultatif : bouteille d'eau et bol portatif.



Cardio-Nature • Course à pied (16 ans +)

Session	Horaire	Durée	Lieu	Prix membre	Nb participants minimum
8 semaines	Mardi 18h 30	60 min	Parc Roger-Cabana	54\$	8
8 semaines	Jedi 18h 30	60 min	Parc Roger-Cabana	54\$	8

Dates : Du 18 avril au 8 juin

Description : Programme d'entraînement progressif à la course à pied. Vous y apprendrez les bonnes techniques de course en bénéficiant d'un renforcement musculaire.



Rigolo-Bambin (1 à 3 ans) Cours parents-enfants

Session	Horaire	Durée	Lieu	Prix membre	Nb participants minimum
8 semaines	Samedi 9h 15	45 min	École des Hauteurs	53,80\$ (Gratuit pour l'accompagnateur)	6

Dates : Du 22 avril au 10 juin

Description : Programme de motricité pour les enfants qui marchent de façon autonome jusqu'à 3 ans, accompagné d'un adulte. Le cours consiste en des parcours moteurs, des ateliers et de petits jeux collectifs basés sur le plaisir et sur l'apprentissage par répétition.

Activités libres

Badminton (16 ans +)

Session	Horaire	Durée	Lieu	Prix membre	Nb participants minimum
8 semaines	Mardi 18h 15	75 min	École des Hauteurs	40 \$	10
8 semaines	Mardi 19h 45	75 min	École des Hauteurs	40 \$	10

Dates : Du 18 avril au 6 juin

Raquette et volant obligatoire.



Hockey Cosom (13 ans +)

Session	Horaire	Durée	Lieu	Prix membre	Nb participants minimum
8 semaines	Jeudi 18h 15	75 min	École des Hauteurs	40 \$	10

Dates : Du 20 avril au 8 juin

Description : Hockey avec palette de plastique obligatoire. Lunette et casque suggérés.



Volleyball (16 ans +)

Session	Horaire	Durée	Lieu	Prix membre	Nb participants minimum
8 semaines	Jeudi 19h 45	75 min	École des Hauteurs	40 \$	10

Dates : Du 20 avril au 8 juin



Tarifs

Les prix indiqués sont basés sur l'inscription à 1 cours.

*Les personnes de 50 ans + bénéficient de 15% de rabais.

Prix pour 2 cours (20% de rabais)

Prix pour 3 cours (25% de rabais) et ainsi de suite

Inscriptions

En ligne : Du 18 au 26 mars

En personne (au Cégep de Saint-Jérôme) : Du 23 au 26 mars

**Info | www.caprndn.ca
450 436-1560**

Cours offerts par la Municipalité

Anglais conversation (16 ans +)

Session	Horaire	Durée	Lieu	Prix membre	Nb participants minimum
8 semaines	Mardi 18h 30	75 min	Bibliothèque	60 \$ résident 69 \$ non-résident	7

Dates : Du 18 avril au 6 juin

Description : Atelier linguistique basé essentiellement sur la conversation en petits groupes. Idéal pour les voyageurs qui désirent rafraîchir ou bonifier leurs connaissances!



Atelier d'écriture créative (16 ans +)

Session	Horaire	Durée	Lieu	Prix membre	Nb participants minimum
4 semaines	Vendredi 9h 30	2,5 h	Bibliothèque	60 \$ résident 69 \$ non-résident	7

Dates : Du 21 avril au 19 mai
(relâche le 5 mai)

Description : Atelier donnant libre cours à la créativité spontanée, à l'exploration de différentes facettes de l'écriture où chaque participant prendra plaisir à évoluer à son propre rythme. Bienvenue à tous !



Club de Karaté (6 ans +)

Session	Horaire	Durée	Lieu	Prix membre	Nb participants minimum
10 semaines	Lundi et mercredi 18h 30	90 min	École des Hauteurs	90 \$ adulte 105 \$ non-résident 80 \$ enfant 92 \$ non-résident	10

Dates : Du 10 avril au 19 juin

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

Note : Seuls les résidents peuvent bénéficier de la politique familiale applicable à ce cours.



Inscriptions

En ligne : Du 18 au 26 mars

En personne : Maison des loisirs (Saint-Hippolyte)

Info | 450 563-2505 poste 2231

www.saint-hippolyte.ca

Avis important ! Ces modalités d'inscription s'appliquent uniquement pour le cours d'anglais conversation, l'atelier d'écriture créative et le karaté.