



# Session automne 2023

Inscription obligatoire et places limitées.

**Période d'inscription : 7 au 27 septembre 2023**

- En ligne au [saint-hippolyte.ca](http://saint-hippolyte.ca)
- Au Centre des loisirs et de la vie communautaire
- Au 450 563-2505, poste 2231

NOM DE L'ACTIVITÉ	ÂGE	HORAIRE	LIEU	COÛT RÉSIDENT	COÛT NON-RÉSIDENT
<b>ACTIVITÉS POUR TOUS</b>					
<b>ATELIERS SUR LES POULES URBAINES</b> Toutes les informations pertinentes à connaître si vous avez déjà des poules ou projetez en adopter: alimentation, adapter son poulailler et besoins particuliers.	16 ans +	<b>Dimanche 10 h à 11 h 30</b> 24 septembre et 1 <sup>er</sup> octobre <i>2 ateliers</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	25 \$	35 \$
<b>BADMINTON LIBRE (AVEC INSCRIPTION)</b> Jeu libre. Le participant doit apporter sa raquette et ses volants.	14 ans +	<b>Lundi 19 h à 21 h</b> 2 octobre au 11 décembre <b>OU</b> <b>Mercredi 19 h à 21 h</b> 4 octobre au 6 décembre <i>10 semaines</i>	École du Grand-Rocher  École des Hauteurs	35 \$	60 \$
<b>CARDIO-MUSCULATION</b> Entraînement pour tous, complet et efficace, vous permettant de vous mettre en forme à votre rythme.	Pour tous	<b>Lundi 18 h à 19 h</b> 11 septembre au 17 décembre <i>14 semaines</i>	Centre de plein air Roger-Cabana	Inscription à <b>cardiopleinair.ca</b> ou <b>514 914-2858</b>	
<b>CLUB DE KARATÉ</b> Acquisition et développement des techniques et mouvements de cette discipline.	6 ans +	<b>Lundi et mercredi 18 h 30 à 20 h</b> 2 octobre au 13 décembre <i>10 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	<b>Enfant: 90 \$</b> <b>Adulte: 102 \$</b>	Enfant: 102 \$ Adulte: 120 \$
<b>À LA DÉCOUVERTE DU MONDE VITICOLE</b> Le sommelier Jérémie Lévesque vous emmène aux 4 coins du monde, découvrir la planète vin!	18 ans +	<b>Mercredi 19 h à 21 h</b> 4 octobre au 8 novembre <i>6 semaines</i>	Bibliothèque	175 \$	200 \$
<b>MISE EN FORME GÉNÉRALE</b> Séance de mise en forme d'une durée d'une heure combinant exercices de musculation, d'endurance et de cardio, le tout encadré par une entraîneuse certifiée.	16 ans +	<b>Mardi 10 h 30 à 11 h 30</b> 3 octobre au 5 décembre <b>OU</b> <b>Jeudi 12 h à 13 h</b> 5 octobre au 7 décembre <i>10 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75 \$	85 \$
<b>PICKLEBALL LIBRE (AVEC INSCRIPTION)</b> Jeu libre. Le participant doit apporter sa raquette et ses balles.	14 ans +	<b>Mardi 19 h à 21 h</b> 3 octobre au 5 décembre <b>OU</b> <b>Dimanche 9 h à 11 h</b> 8 octobre au 10 décembre <i>10 semaines</i>	École du Grand-Rocher	35 \$	60 \$
<b>RANDONNÉE ET MISE EN FORME</b> Marche en sentier combinée avec des exercices de tonus et d'étirement.	16 ans +	<b>Mercredi 10 h 30 à 12 h 30</b> 4 octobre au 6 décembre <i>10 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	140 \$	160 \$
<b>YOGA POUR TOUS</b> Discipline du corps et de l'esprit via une variété de postures et de pratiques respiratoires.	16 ans +	<b>Mercredi 9 h 15 à 10 h 15</b> 4 octobre au 6 décembre <b>OU</b> <b>Jeudi 18 h à 19 h</b> 5 octobre au 7 décembre <i>10 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75 \$	85 \$
<b>TONUS ET SOUPLESSE</b> Ce cours combine des exercices et des mouvements dynamiques pour tonifier les muscles. Inspiré des techniques de danse et de la méthode Pilates, il profitera autant à votre corps qu'à votre esprit.	16 ans +	<b>Jeudi 9 h à 10 h</b> 5 octobre au 7 décembre <i>10 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75 \$	85 \$
<b>ZUMBA</b> Séance d'entraînement d'origine colombienne combinant aérobie et fitness sur des rythmes et des chorégraphies issues de danses latines.	16 ans +	<b>Jeudi 19 h 15 à 20 h 15</b> 5 octobre au 7 décembre <i>10 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75 \$	85 \$
<b>ACTIVITÉ PARENT-ENFANT</b>					
<b>CARDIO-POUSSETTE</b> Pour les nouveaux parents qui veulent se remettre en forme avec bébé tout en profitant de la nature! [ 6 ] Animé par des entraîneurs certifiés.	16 ans +	<b>Mardi et jeudi 10 h 15 à 11 h 15</b> 11 septembre au 17 décembre <i>14 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	Inscription à <b>cardiopleinair.ca</b> ou <b>514 914-2858</b>	

NOM DE L'ACTIVITÉ	ÂGE	HORAIRE	LIEU	COÛT RÉSIDENT	COÛT NON-RÉSIDENT
<b>ACTIVITÉS 50+</b>					
 <b>PICKLEBALL POUR DÉBUTANTS ET INITIÉS</b> Apprentissage des règles de jeu et des techniques de base du pickleball avec un professeur. Initiation au jeu.	50 ans +	<b>Samedi 9 h à 11 h</b> 7 octobre au 11 novembre <i>6 semaines</i>	École du Grand-Rocher	65 \$	75 \$
 <b>DANSE EN LIGNE – DÉBUTANT</b> Apprentissage des danses populaires et des mouvements de base suivi d'enchaînements de mouvements chorégraphiés.	50 ans +	<b>Lundi 13 h à 14 h 15</b> 2 octobre au 11 décembre <b>OU</b> <b>Lundi 14 h 15 à 15 h 30</b> 2 octobre au 11 décembre <i>10 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75 \$	85 \$
<b>DANSE EN LIGNE – INTERMÉDIAIRE</b>					
 <b>YOGA POUR AÎNÉS</b> Discipline du corps et de l'esprit via une variété de postures et de pratiques respiratoires effectuées sur une chaise.	50 ans +	<b>Mercredi 13 h 15 à 14 h 15</b> 4 octobre au 6 décembre <i>10 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75 \$	85 \$
 <b>TABLETTES ET TÉLÉPHONES APPLE (IPAD ET IPHONE)*</b> Cours personnalisé basé sur l'utilisation efficace de votre tablette ou de votre téléphone Apple.	50 ans +	<b>Jeudi 9 h à 12 h</b> 5 octobre au 9 novembre <i>6 semaines</i>	Bibliothèque	100 \$	100 \$
<b>ACTIVITÉS JEUNESSE</b>					
<b>APTITUDES NÉCESSAIRES À LA PRATIQUE SPORTIVE</b> Activités développant les habiletés de base nécessaires dans un environnement sportif, telles que lancer, sauter, frapper, botter ou atterrir.	5-7 ans	<b>Samedi 10 h à 11 h</b> 7 octobre au 11 novembre <i>6 semaines</i>	École des Hauteurs	45 \$	52 \$
<b>BALLET</b> Développement des habiletés motrices, de la coordination et de la musicalité. Ce cours procure des bases solides pour les classes de ballet futures, dans le plaisir.	7-9 ans	<b>Dimanche 10 h à 11 h</b> 8 octobre au 10 décembre <i>10 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	60 \$	70 \$
<b>DANSE CRÉATIVE</b> Développement des habiletés motrices, sociales et expressives par l'exploration de l'espace, du rythme et de la musicalité par le biais du jeu et de la création.	3-6 ans	<b>Dimanche 9 h à 9 h 45</b> 8 octobre au 10 décembre <i>10 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	60 \$	70 \$
<b>DANSE HIP-HOP</b> Ce cours permet de développer la motricité globale, la coordination et le rythme chez l'enfant. Initiation aux mouvements du hip-hop dans le plaisir et l'apprentissage.	9-12 ans	<b>Dimanche 11 h 15 à 12 h 15</b> 8 octobre au 10 décembre <i>10 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	60 \$	70 \$
<b>ENFANTS ACTIFS</b> Activités sous forme de jeu développant la coordination et les habiletés motrices de base chez l'enfant.	3-4 ans	<b>Samedi 9 h à 9 h 45</b> 7 octobre au 11 novembre <i>6 semaines</i>	École des Hauteurs	45 \$	52 \$
<b>ESCRIME PARENT-ENFANT</b> Développement des habiletés motrices en utilisant des activités ludiques qui intègrent l'escrime comme moyen d'action. Apprentissage des techniques de base du fleuret, la tactique pour faire progresser les jeunes vers des combats.	5-7 ans	<b>Dimanche 9 h à 9 h 45</b> 8 octobre au 10 décembre <i>10 semaines</i>	École des Hauteurs	60 \$	70 \$
<b>INITIATION À L'ESCRIME</b> Développement des habiletés motrices en utilisant des activités ludiques qui intègrent l'escrime comme moyen d'action. Déplacements de base, parades, passage de pointe et dégagement pour tromper la défensive.	8-10 ans	<b>Dimanche 10 h à 11 h</b> 8 octobre au 10 décembre <i>10 semaines</i>	École des Hauteurs	90 \$	100 \$
<b>INITIATION À L'ESCRIME</b> Développement des habiletés motrices reliées à l'escrime et peaufinement des techniques et stratégies.	11-16 ans	<b>Dimanche 11 h 15 à 12 h 15</b> 8 octobre au 10 décembre <i>10 semaines</i>	École des Hauteurs	90 \$	100 \$
<b>SCIENCE EN FOLIE</b> Comment percevons-nous le monde qui nous entoure ? Nos ingénieurs juniors vont tremper dans la chimie de la cuisine et le mystère de la météo, en plus d'apprendre la science derrière les films, les jouets et les machines.	5-12 ans	<b>Samedi 10 h à 11 h</b> 7 octobre au 11 novembre <i>6 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	215 \$	235 \$
<b>ACTIVITÉS D'UNE JOURNÉE</b>					
<b>ATELIER SUR LA CULTURE DES LÉGUMES À L'INTÉRIEUR</b> Destiné aux débutants : principes de base pour cultiver vos légumes à l'intérieur pendant l'hiver. Informations sur le matériel, l'éclairage, l'arrosage ainsi que sur les problèmes courants (insectes ravageurs et maladies des plantes).	16 ans +	<b>Dimanche 10 h à 12 h</b> 8 octobre 2023 <i>1 atelier</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	18 \$	20 \$

 Activité destinée aux aînés.

\* Important: tous les participants doivent avoir un téléphone ou une tablette.