

# Session hiver 2024

Inscription obligatoire et places limitées.

**Période d'inscription: 13 décembre 2023 au 17 janvier 2024**

- 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 DE PÂTISSERIE</b>					
Apprentissage des techniques de glaçage des cupcakes et des gâteaux, techniques de décoration avec les douilles, utilisation du fondant, modelage en 3D avec du chocolat à modeler et plus encore!	16 ans +	<b>Jeudi 18 h à 19 h 30</b> 25 janvier au 15 février 4 semaines	Parc du Grand-Héron	270 \$	300 \$
<b>ATELIERS SUR LES POULES URBAINES</b>					
Les informations de base telles que l'alimentation, le poulailler et les besoins particuliers seront abordés.	16 ans +	<b>Samedi 10 h à 11 h 30</b> 2 et 9 mars 2 ateliers	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> 22 janvier au 25 mars 10 semaines	École du Grand-Rocher	35 \$	60 \$
		<b>Mercredi 19 h à 21 h</b> 24 janvier au 10 avril 12 semaines	École des Hauteurs	42 \$	72 \$
<b>CARDIO-RAQUETTE</b>					
Entraînement pour tous, complet et efficace, vous permettant de vous mettre en forme à votre rythme.	16 ans +	<b>Lundi 12 h à 13 h</b> 8 janvier au 24 mars <b>OU</b> <b>Mardi et jeudi 18 h à 19 h</b> 9 janvier au 24 mars 11 semaines	Centre de plein air Roger-Cabana	Inscription à <a href="http://cardiopleinair.ca">cardiopleinair.ca</a> ou 514 914-2858	
<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> 22 janvier au 5 juin 20 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	<b>Enfant: 110 \$</b>	Enfant: 122 \$
				<b>Adulte: 122 \$</b>	Adulte: 140 \$
<b>MÉDITATION ET YOGA SUR CHAISE</b>					
Séance de méditation combinée avec des exercices de yoga sur chaise.	16 ans +	<b>Lundi 10 h 30 à 11 h 30</b> 22 janvier au 25 mars 10 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75 \$	85 \$
<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> <b>OU Mardi 12 h à 13 h</b> 23 janvier au 26 mars 10 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75 \$	85 \$
<b>MISE EN FORME GÉNÉRALE</b>					
Différent du cours du mardi. Il est possible de le combiner avec le cours du mardi.	16 ans +	<b>Jeudi 12 h à 13 h</b> 25 janvier au 28 mars 10 semaines	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> 23 janvier au 26 mars	École du Grand-Rocher	35 \$	60 \$
		<b>Jeudi 19 h à 21 h</b> 25 janvier au 28 mars			
		<b>Dimanche 8 h à 10 h</b> <b>Dimanche 10 h à 12 h</b> 28 janvier au 31 mars 10 semaines			
<b>RANDONNÉE ET MISE EN FORME</b>					
Marche ou raquette en sentier combinée avec une séance d'étirements. Les participants doivent être en mesure de marcher 5 km en sentier avec un certain dénivelé.	16 ans +	<b>Mercredi 10 h 30 à 12 h 30</b> 24 janvier au 27 mars 10 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	140 \$	160 \$
<b>YOGA POUR TOUS</b>					
Discipline du corps et de l'esprit au moyen d'une variété de postures et de pratiques respiratoires.	16 ans +	<b>Mercredi 9 h 15 à 10 h 15</b> 24 janvier au 27 mars <b>OU Jeudi 18 h à 19 h</b> 25 janvier au 28 mars 10 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75 \$	85 \$
<b>TONUS ET SOUPLESSE</b>					
Inspiré des techniques de danse et de la méthode Pilates, ce cours profitera autant à votre corps qu'à votre esprit.	16 ans +	<b>Jeudi 9 h à 10 h</b> 25 janvier au 28 mars 10 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75 \$	85 \$
[ 6 ] Aérobic et fitness sur des rythmes et des chorégraphies issues de danses latines.	16 ans +	<b>Jeudi 19 h 15 à 20 h 15</b> 25 janvier au 28 mars 10 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75 \$	85 \$

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

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> 27 janvier au 2 mars 6 semaines	École du Grand-Rocher	65 \$	75 \$
 <b>DANSE EN LIGNE – DÉBUTANT 1</b> <b>DANSE EN LIGNE – DÉBUTANT 2</b> Apprentissage des danses populaires et des mouvements de base suivi d'enchaînements de mouvements chorégraphiés.	50 ans +	<b>Lundi 12 h 45 à 13 h 45</b> <b>Lundi 15 h à 16 h</b> 22 janvier au 15 avril <b>Lundi 13 h 45 à 15 h</b> 22 janvier au 15 avril 12 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75 \$	85 \$
 <b>YOGA POUR AÎNÉS</b> Discipline du corps et de l'esprit au moyen d'une variété de postures et de pratiques respiratoires effectuées sur une chaise.	50 ans +	<b>Mercredi 13 h 15 à 14 h 15</b> 24 janvier au 27 mars 10 semaines	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> 25 janvier au 29 février 6 semaines	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> 27 janvier au 2 mars 6 semaines	École des Hauteurs	45 \$	52 \$
<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 8 h 30 à 9 h 15</b> <b>OU Dimanche 9 h 30 à 10 h 15</b> 28 janvier au 31 mars 10 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	60 \$	70 \$
<b>DANSE HIP-HOP</b> Développement des habiletés motrices, de la coordination et de la musicalité.	7-9 ans	<b>Dimanche 10 h 15 à 11 h 15</b> 28 janvier au 31 mars 10 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	60 \$	70 \$
<b>DANSE HIP-HOP</b> Combinant cardio et souplesse, ce cours permet de développer la motricité globale, la coordination et le rythme chez l'enfant.	9-12 ans	<b>Dimanche 11 h 15 à 12 h 15</b> 28 janvier au 31 mars 10 semaines	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> 27 janvier au 2 mars 6 semaines	École des Hauteurs	45 \$	52 \$
<b>ESCRIME PARENT-ENFANT</b> 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> 28 janvier au 31 mars 10 semaines	École des Hauteurs	200 \$	230 \$
<b>INITIATION À L'ESCRIME</b> Déplacements de base, parades, passage de pointe et dégagement pour tromper la défensive.	8-10 ans	<b>Dimanche 10 h à 11 h</b> 28 janvier au 31 mars 10 semaines	École des Hauteurs	200 \$	230 \$
<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> 28 janvier au 31 mars 10 semaines	École des Hauteurs	200 \$	230 \$
<b>ACTIVITÉS D'UNE JOURNÉE</b>					
<b>ATELIER DE CIRQUE PARENT-ENFANT</b> Les enfants exploreront la jonglerie, la manipulation d'objets, l'équilibre sur objets et l'acrobatie au sol.	3-5 ans	<b>Samedi 9 h à 10 h</b> 9 mars 2024 1 atelier	École du Grand-Rocher	35 \$	40 \$
<b>ATELIER DE CIRQUE</b>	6-13 ans	<b>Samedi 10 h 15 à 11 h 15</b> 9 mars 2024 1 atelier			
<b>ATELIER DE PÂTISSERIE PARENT-ENFANT</b> Accompagné d'un parent, l'enfant de 5 ans et plus apprendra à décorer 6 cupcakes selon le thème du moment. Le duo parent-enfant testera les techniques à la douille et la manipulation du fondant.	5 ans +	<b>Dimanche 10 h à 11 h</b> 28 janvier 2024 1 atelier	Parc du Grand-Héron	35 \$	40 \$
<b>ATELIER SUR LES SEMIS</b> Destiné à tous, apprentissage des techniques pour bien démarrer ses semis, le matériel nécessaire, le calendrier de plantation et les techniques de plantation et de repiquage.	16 ans +	<b>Samedi 10 h à 12 h</b> 24 février 2024 1 atelier	Centre des loisirs et de la vie communautaire	18 \$	20 \$