

Session printemps 2024

Inscription obligatoire et places limitées.



Période d'inscription: 26 mars au 17 avril 2024

- En ligne au saint-hippolyte.ca
- Au 450 563-2505, poste 2231
- Au Centre des loisirs et de la vie communautaire

NOM DE L'ACTIVITÉ	ÂGE	HORAIRE	LIEU	COÛT RÉSIDENT	COÛT NON-RÉSIDENT
ACTIVITÉS POUR TOUS					
<p>ATELIERS DE PÂTISSERIE – NIVEAU 1 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!</p> <p>ATELIERS DE PÂTISSERIE – NIVEAU 2</p>	16 ans +	<p>Mardi, 18 h à 19 h 30 23 avril au 14 mai 4 semaines</p> <p>Jeudi, 18 h à 19 h 30 25 avril au 16 mai 4 semaines</p>	Parc du Grand-Héron	270 \$	300 \$
<p>ATELIER SUR L'HORTICULTURE De la théorie à la pratique, tous les éléments principaux de l'horticulture seront abordés que ce soit les types de plantes et la création de jardinières, ou encore la préparation et la plantation d'un potager. Prévoir l'achat de végétaux (environ 80 \$).</p>	16 ans +	<p>Dimanche, 10 h 30 à 12 h 28 avril au 2 juin 6 semaines</p>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	82 \$	95 \$
<p>ATELIERS SUR LES POULES URBAINES Les informations de base telles que l'alimentation, le poulailler et les besoins particuliers seront abordés.</p>	16 ans +	<p>Samedi, 10 h 30 à 12 h 4 et 11 mai 2 ateliers</p>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	25 \$	35 \$
<p>BADMINTON LIBRE (AVEC INSCRIPTION) Jeu libre. Le participant doit apporter sa raquette et ses volants.</p>	14 ans +	<p>Lundi, 19 h à 21 h 22 avril au 3 juin 6 semaines</p> <p>Mercredi, 19 h à 21 h 24 avril au 29 mai 6 semaines</p>	<p>École du Grand-Rocher</p> <p>École des Hauteurs</p>	21 \$	42 \$
<p>MÉDITATION ET YOGA SUR CHAISE Séance de méditation combinée avec des exercices de yoga sur chaise.</p>	16 ans +	<p>Lundi, 10 h 30 à 11 h 30 22 avril au 3 juin 6 semaines</p>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	42 \$	50 \$
<p>MISE EN FORME GÉNÉRALE 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.</p>	16 ans +	<p>Mardi, 10 h 30 à 11 h 30 OU Mardi, 12 h à 13 h 23 avril au 30 mai 6 semaines</p>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	42 \$	50 \$
<p>MISE EN FORME GÉNÉRALE Différent du cours du mardi. Il est possible de le combiner avec le cours du mardi.</p>	16 ans +	<p>Jeudi, 12 h à 13 h 25 avril au 28 mai 6 semaines</p>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	42 \$	50 \$
<p>PICKLEBALL LIBRE (AVEC INSCRIPTION) Jeu libre. Le participant doit apporter sa raquette et ses balles.</p>	14 ans +	<p>Mardi, 19 h à 21 h 23 avril au 28 mai</p> <p>Jeudi, 19 h à 21 h 25 avril au 30 mai</p> <p>Dimanche, 9 h à 11 h Dimanche, 11 h à 13 h Dimanche, 13 h à 15 h 28 avril au 2 juin 6 semaines</p>	École du Grand-Rocher	25 \$	42 \$
<p>CARDIO MUSCULATION Un programme d'entraînement complet ultime conçu pour améliorer votre condition physique à votre propre cadence.</p>	16 ans +	<p>Lundi, 18 h à 19 h 25 mars au 17 juin 13 semaines</p>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	Inscription dès maintenant à cardiopleinair.ca ou 514 914-2858	

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

NOM DE L'ACTIVITÉ	ÂGE	HORAIRE	LIEU	COÛT RÉSIDENT	COÛT NON-RÉSIDENT
<p>CARDIO-POUSSETTE Remise en forme de façon sécuritaire tout en profitant de la nature avec bébé.</p>	16 ans +	<p>Lundi et mercredi, 10 h à 11 h 25 mars au 17 juin 13 semaines</p>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	Inscription dès maintenant à cardiopleinair.ca ou 514 914-2858	
<p>RANDONNÉE ET MISE EN FORME Marche en sentier combinée avec une séance d'étirements. Les participants doivent être en mesure de marcher 5 km en sentier avec un certain dénivelé.</p>	16 ans +	<p>Mercredi, 10 h 30 à 12 h 30 24 avril au 29 mai 6 semaines</p>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	84 \$	97 \$
<p>YOGA POUR TOUS Discipline du corps et de l'esprit au moyen d'une variété de postures et de pratiques respiratoires.</p>	16 ans +	<p>Mercredi, 9 h 15 à 10 h 15 24 avril au 29 mai OU Jeudi, 18 h à 19 h 25 avril au 30 mai 6 semaines</p>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	42 \$	50 \$
<p>TONUS ET SOUPLESSE Inspiré des techniques de danse et de la méthode Pilates, ce cours profitera autant à votre corps qu'à votre esprit.</p>	16 ans +	<p>Jeudi, 9 h à 10 h 25 avril au 30 mai 6 semaines</p>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	42 \$	50 \$
<p>ZUMBA Aérobic et fitness sur des rythmes et des chorégraphies issus de danses latines.</p>	16 ans +	<p>Jeudi, 19 h 15 à 20 h 15 25 avril au 30 mai 6 semaines</p>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	42 \$	50 \$
ACTIVITÉS 50+					
<p> PICKLEBALL POUR DÉBUTANTS ET INITIÉS Apprentissage des règles de jeu et des techniques de base du pickleball avec un professeur. Initiation au jeu.</p>	50 ans +	<p>Samedi, 9 h à 11 h 27 avril au 1^{er} juin 6 semaines</p>	École du Grand-Rocher	55 \$	63 \$
<p> DANSE EN LIGNE – DÉBUTANT Apprentissage des danses populaires et des mouvements de base suivi d'enchaînements de mouvements chorégraphiés.</p>	50 ans +	<p>Lundi, 13 h à 14 h 15 22 avril au 3 juin Lundi, 14 h 15 à 15 h 30 22 avril au 3 juin 6 semaines</p>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	42 \$	50 \$
DANSE EN LIGNE – DÉBUTANT 2 – INTERMÉDIAIRE					
<p> YOGA POUR AÎNÉS Discipline du corps et de l'esprit au moyen d'une variété de postures et de pratiques respiratoires effectuées sur une chaise.</p>	50 ans +	<p>Mercredi, 13 h 15 à 14 h 15 24 avril au 30 mai 6 semaines</p>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	42 \$	50 \$
<p> TABLETTES ET TÉLÉPHONES ANDROID Cours personnalisé basé sur l'utilisation efficace de votre tablette ou de votre téléphone ANDROID*.</p>	50 ans +	<p>Jeudi, 9 h à 12 h 25 avril au 30 mai 6 semaines</p>	Bibliothèque	100 \$	100 \$
ACTIVITÉS D'UNE JOURNÉE					
<p>ATELIER DE CIRQUE PARENT-ENFANT Les enfants exploreront la jonglerie, la manipulation d'objets, l'équilibre sur objets et l'acrobatie au sol.</p>	3-5 ans	<p>Samedi, 9 h à 10 h 4 mai 2024 1 atelier</p>	École du Grand-Rocher	35 \$	40 \$
<p>ATELIER DE CIRQUE</p>	6-13 ans	<p>Samedi, 10 h 15 à 11 h 15 4 mai 2024 1 atelier</p>			
<p>ATELIER DE PÂTISSERIE PARENT-ENFANT 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.</p>	5 ans +	<p>Dimanche, 10 h à 11 h 28 avril 2024 1 atelier</p>	Parc du Grand-Héron	35 \$	40 \$