

Session automne 2024

Inscription obligatoire et places limitées.



Période d'inscription : 10 au 25 septembre 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 1^{er} octobre au 22 octobre 4 semaines</p> <p>Jeudi, 18 h à 19 h 30 3 octobre au 24 octobre 4 semaines</p>	Parc du Grand-Héron	270 \$	300 \$
<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* 30 septembre au 9 décembre</p> <p>Mercredi, 19 h à 21 h 2 octobre au 4 décembre 10 semaines</p>	École des Hauteurs	45 \$	70 \$
<p>CLUB DE KARATÉ Acquisition et développement des techniques et des mouvements de cette discipline.</p>	6 ans +	<p>Lundi et mercredi 18 h 30 à 20 h 30 septembre au 9 décembre 10 semaines</p>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	<p>Enfant : 90 \$</p> <p>Adulte : 102 \$</p>	<p>Enfant : 102 \$</p> <p>Adulte : 120 \$</p>
<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* 30 septembre au 9 décembre 10 semaines</p>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75 \$	85 \$
<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 1^{er} octobre au 3 décembre 10 semaines</p>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75 \$	85 \$
<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 3 octobre au 5 décembre 10 semaines</p>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75 \$	85 \$
<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 1^{er} octobre au 3 décembre</p> <p>Mercredi, 19 h à 21 h 2 octobre au 4 décembre</p> <p>Jeudi, 19 h à 21 h 3 octobre au 5 décembre</p> <p>Dimanche, 9 h à 11 h Dimanche, 11 h à 13 h 6 octobre au 8 décembre 10 semaines</p>	École du Grand-Rocher	45 \$	70 \$
<p>PICKLEBALL: LOCATION DE TERRAIN (AVEC INSCRIPTION) Jeu libre par les locataires du terrain durant 1 h 30 pour 10 semaines. Les locataires doivent apporter leurs raquettes et leurs balles. (3 terrains sont disponibles. Maximum d'un terrain par dossier famille.)</p>	14 ans +	<p>Dimanche, 13 h à 14 h 30 6 octobre au 8 décembre 10 semaines</p>	École du Grand-Rocher	150 \$	200 \$
<p>CARDIO MUSCULATION Un programme d'entraînement complet ultime conçu pour améliorer votre condition physique à votre propre cadence.</p>	16 ans +	<p>Mercredi, 18 h à 19 h 11 septembre au 18 décembre 15 semaines</p>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	Inscription dès maintenant à cardiopleinair.ca ou au 514 914-2858	
<p>CARDIO-POUSSETTE Remise en forme de façon sécuritaire tout en profitant de la nature avec bébé.</p>	16 ans +	<p>Mercredi, 10 h à 11 h 11 septembre au 18 décembre 15 semaines</p>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	Inscription dès maintenant à cardiopleinair.ca ou au 514 914-2858	

LOISIRS, SPORTS, PLEIN AIR ET VIE COMMUNAUTAIRE

NOM DE L'ACTIVITÉ	ÂGE	HORAIRE	LIEU	COÛT RÉSIDENT	COÛT NON-RÉSIDENT
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.	16 ans +	Mercredi, 10 h 30 à 12 h 30 2 octobre au 4 décembre 10 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	140\$	160\$
YOGA POUR TOUS Discipline du corps et de l'esprit au moyen d'une variété de postures et de pratiques respiratoires.	16 ans +	Mercredi, 9 h 15 à 10 h 15 2 octobre au 4 décembre OU Jeudi, 18 h à 19 h 3 octobre au 5 décembre 10 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75\$	85\$
PILATES Cette pratique cible principalement l'alignement du corps joint à la respiration. Vous travaillerez de façon globale, tout en sollicitant chaque groupe musculaire.	16 ans +	Mercredi, 12 h à 13 h 2 octobre au 4 décembre Jeudi, 16 h 45 à 17 h 45 3 octobre au 5 décembre 10 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75\$	85\$
TONUS ET SOUPLESSE Inspiré des techniques de danse et de la méthode Pilates, ce cours profitera autant à votre corps qu'à votre esprit.	16 ans +	Jeudi, 9 h à 10 h 3 octobre au 5 décembre 10 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75\$	85\$
ZUMBA Aérobic et fitness sur des rythmes et des chorégraphies issus de danses latines.	16 ans +	Jeudi, 19 h 15 à 20 h 15 3 octobre au 5 décembre 10 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75\$	85\$
ACTIVITÉS 50+					
 PICKLEBALL POUR DÉBUTANTS ET INITIÉS Apprentissage des règles de jeu et des techniques de base du pickleball avec un professeur. Initiation au jeu.	50 ans +	Lundi, 19 h à 21 h* 30 septembre au 9 décembre 10 semaines Samedi, 9 h à 11 h 5 octobre au 7 décembre 10 semaines	École du Grand-Rocher	90\$	105\$
 DANSE EN LIGNE – DÉBUTANT Apprentissage des danses populaires et des mouvements de base suivi d'enchaînements de mouvements chorégraphiés.	50 ans +	Lundi, 13 h à 14 h 15* 30 septembre au 9 décembre Lundi, 14 h 15 à 15 h 30* 30 septembre au 9 décembre 10 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75\$	85\$
DANSE EN LIGNE – DÉBUTANT 2 – INTERMÉDIAIRE					
 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.	50 ans +	Mercredi, 13 h 15 à 14 h 15 2 octobre au 4 décembre 10 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75\$	85\$
 TABLETTES ET TÉLÉPHONES ANDROID Cours personnalisé basé sur l'utilisation efficace de votre tablette ou de votre téléphone ANDROID**.	50 ans +	Jeudi, 9 h à 12 h 3 octobre au 7 novembre 6 semaines	Bibliothèque	100\$	100\$
ACTIVITÉS JEUNESSE					
1,2,3 ON BOUGE! Programme d'activités motrices parents-enfants : parcours, ateliers et défis pour apprivoiser le sport et l'activité physique.	3-4 ans	Samedi, 9 h à 9 h 45 5 octobre au 7 décembre 10 semaines	École des Hauteurs	50\$	60\$
SUPERSPORTIF(VE) Les activités sportives misent sur le développement des habiletés motrices par des entraînements dynamiques, des parcours, des courses et des jeux coopératifs.	5-7 ans	Samedi, 10 h à 11 h 5 octobre au 7 décembre 10 semaines	École des Hauteurs	50\$	60\$
SPORT AU MAX Propose aux jeunes d'améliorer leur mobilité, leur agilité et leur endurance. Un éventail d'activités sportives et ludiques mettra au défi ses habiletés fondamentales de base essentielles à la pratique sportive.	8-11 ans	Samedi, 11 h 15 à 12 h 15 5 octobre au 7 décembre 10 semaines	École des Hauteurs	50\$	60\$
ACTIVITÉS D'UNE JOURNÉE					
ATELIER DE PÂTISSERIE PARENT-ENFANT Accompagné d'un parent, l'enfant 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 +	Dimanche, 10 h à 11 h 26 octobre 2023 1 atelier	Parc du Grand-Héron	35\$	40\$

* La séance du 14 octobre sera reportée au 9 décembre en raison du congé de l'Action de grâce.

** Important: chaque participant doit avoir un téléphone ou une tablette et être membre de la FADOQ.

 Activité destinée aux aînés.