Session du printemps 2025

Une description plus détaillée de chaque activité est disponible sur le site d'inscription **Sport-Plus**.

Activité destinée aux aînés.

Activité disponible à la carte.

Période d'inscription : 25 mars au 16 avril
Inscription obligatoire et places limitées.

- 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					
ABC DU JARDINAGE De la théorie à la pratique, vous parcourrez les principaux éléments de l'horticulture. (**Inscription jusqu'au 25 mars, 16 h**)	**14 ans +**	**Samedi, 12 h 30 à 14 h 30** 5 avril au 24 mai *8 semaines*	Bibliothèque	**85 $**	95 $
ATELIER DE SEMIS Apprenez les techniques pour bien démarrer vos semis, du matériel au calendrier de plantation. (**Inscription jusqu'au 25 mars, 16 h**)	**14 ans +**	**Samedi, 9 h 30 à 11 h 30** 5 avril 2025 *1 atelier*	Centre des loisirs et de la vie communautaire	**18 $**	20 $
ATELIERS DE PÂTISSERIE – NIVEAU 1 Apprentissage des techniques de glaçage des cupcakes et des gâteaux.	**16 ans +**	**Jeudi, 18 h à 19 h 30** 24 avril au 15 mai *4 semaines*	Parc du Grand-Héron	**270 $**	300 $
ATELIERS DE DÉCORATION DE BISCUITS AVEC GLAÇAGE ROYAL Apprentissage des techniques pour développer ses habiletés dans ce type d'art sucré.	**16 ans +**	**Jeudi, 18 h à 19 h 30** 22 mai au 12 juin *4 semaines*	Parc du Grand-Héron	**230 $**	260 $
BADMINTON LIBRE (AVEC INSCRIPTION) Jeu libre. Le participant doit apporter sa raquette et ses volants.	**14 ans +**	**Lundi, 19 h à 21 h** 28 avril au 16 juin **Mercredi, 19 h à 21 h** 23 avril au 11 juin *8 semaines*	École des Hauteurs	**44 $**	64 $
CLUB DE KARATÉ Acquisition et développement des techniques et des mouvements de cette discipline.	**6 ans +**	**Lundi et mercredi** **18 h 30 à 20 h** 23 avril au 11 juin *8 semaines*	Centre des loisirs et de la vie communautaire	**Enfant : 48 $** **Adulte : 60 $**	Enfant : 60 $ Adulte : 76 $
MÉDITATION ET YOGA SUR CHAISE Séance de méditation combinée avec des exercices de yoga sur chaise.	**16 ans +**	**Lundi, 10 h 30 à 11 h 30** 28 avril au 16 juin *8 semaines*	Centre des loisirs et de la vie communautaire	**60 $**	68 $
MISE EN FORME GÉNÉRALE Séance de mise en forme combinant des exercices de musculation, d'endurance et de cardio.	**16 ans +**	**Mardi, 11 h à 12 h** **OU Mardi, 12 h à 13 h** 22 avril au 10 juin *8 semaines*	Centre des loisirs et de la vie communautaire	**60 $**	68 $
MISE EN FORME GÉNÉRALE Séance de mise en forme combinant des exercices de musculation, d'endurance et de cardio.	**16 ans +**	**Jeudi, 10 h 30 à 11 h 30** 24 avril au 12 juin *8 semaines*	Centre des loisirs et de la vie communautaire	**60 $**	68 $
ABDOS-FESSES-CUISSES Séance dynamique combinant des excercices variés d'abdominaux, de fessiers et de cuisses.	**16 ans +**	**Jeudi, 12 h 10 à 12 h 50** 24 avril au 12 juin *8 semaines*	Centre des loisirs et de la vie communautaire	**60 $**	68 $
PICKLEBALL LIBRE (AVEC INSCRIPTION) Jeu libre, sous une formule de rotation selon le nombre de participants. Le participant doit apporter sa raquette et ses balles. **Une inscription par soirée et par participant.** Durée : 1 h 30 *8 semaines*	**14 ans +**	**Mardi, 18 h 45 OU 20 h 15** 22 avril au 10 juin **Mercredi, 18 h 45 OU 20 h 15** 23 avril au 11 juin **Jeudi, 18 h 45 OU 20 h 15** 24 avril au 12 juin **Dimanche, 8 h 45** **OU 10 h 15 OU 11 h 45** 27 avril au 15 juin	École du Grand-Rocher	**52 $**	72 $

NOM DE L'ACTIVITÉ	ÂGE	HORAIRE	LIEU	COÛT RÉSIDENT	COÛT NON-RÉSIDENT
PICKLEBALL : LOCATION DE TERRAIN (AVEC INSCRIPTION) Jeu libre. Les participants doivent apporter leurs raquettes et leurs balles. (3 terrains disponibles. Max. d'un terrain par inscription.)	**14 ans +**	**Dimanche, 13 h 15 à 14 h 45** 27 avril au 15 juin *8 semaines*	École du Grand-Rocher	**144 $**	192 $
PICKLEBALL : PRATIQUE LIBRE À LA CARTE Aucune inscription requise, jeu libre sous une formule de rotation selon le nombre de participants. (3 terrains disponibles.)	**14 ans +**	**Dimanche, 14 h 45 à 16 h 15** 27 avril au 15 juin *8 semaines*	École du Grand-Rocher	**Sur présentation de la carte de pratique libre**	
CARDIO-MUSCULATION Une expérience dynamique alliant endurance cardiovasculaire et musculaire.	**16 ans +**	**Mercredi, 18 h à 19 h** 26 mars au 18 juin *13 semaines*	Centre de plein air Roger-Cabana	Inscription **dès maintenant** à cardiopleinair.ca ou au **438 523-4442**	
CARDIO-MUSCULATION ET CARDIO-VITALITÉ Une expérience progressive et encadrante conçue pour développer l'effort cardiovasculaire et musculaire.	**16 ans +**	**Vendredi, 9 h 15 à 10 h 15** 28 mars au 20 juin *13 semaines*			
CARDIO-INTENSITÉ Mélange explosif d'exercices cardiovasculaires, de déplacements en jogging et d'intervalles musculaires.	**16 ans +**	**Vendredi, 12 h à 12 h 45** 28 mars au 20 juin *13 semaines*			
CARDIO-POUSSETTE Remise en forme dans la nature avec bébé.	**16 ans +**	**Vendredi, 10 h 30 à 11 h 30** 28 mars au 20 juin *13 semaines*			
CARDIO-NORDIQUE Initiation à la randonnée avec bâtons de marche travaillant à la fois vos capacités musculaires et cardiovasculaires.	**16 ans +**	**Dimanche, 9 h 30 à 10 h 30** 30 mars au 22 juin *13 semaines*			
TONUS, STRETCHING ET MOBILITÉ Exercices d'étirement permettant à la fois l'assouplissement et le renforcement musculaires et articulaires.	**16 ans +**	**Mercredi, 10 h 30 à 11 h 45** 23 avril au 11 juin *8 semaines*	Centre des loisirs et de la vie communautaire	**70 $**	78 $
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** 23 avril au 11 juin *8 semaines*	Centre des loisirs et de la vie communautaire	**60 $**	68 $
YOGA *FLOW* POUR TOUS Enchaînement de postures de manière dynamique et fluide, synchronisé avec la respiration.	**16 ans +**	**Jeudi, 18 h à 19 h** 24 avril au 12 juin *8 semaines*	Centre des loisirs et de la vie communautaire	**60 $**	68 $
PILATES Alignement du corps joint à la respiration sollicitant chaque groupe musculaire.	**16 ans +**	**Mercredi, 12 h à 13 h** 23 avril au 11 juin **Jeudi, 16 h 45 à 17 h 45** 24 avril au 12 juin *8 semaines*	Centre des loisirs et de la vie communautaire	**60 $**	68 $
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** 24 avril au 12 juin *8 semaines*	Centre des loisirs et de la vie communautaire	**60 $**	68 $
ZUMBA Aérobie et fitness sur des rythmes et des chorégraphies issus de danses latines.	**16 ans +**	**Jeudi, 19 h 15 à 20 h 15** 24 avril au 12 juin *8 semaines*	Centre des loisirs et de la vie communautaire	**60 $**	68 $
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** 28 avril au 16 juin **Samedi, 9 h à 11 h** 26 avril au 14 juin *8 semaines*	École du Grand-Rocher	**72 $**	84 $
TABLETTES ET TÉLÉPHONES APPLE* Membres FADOQ. Cours personnalisé basé sur l'utilisation efficace de votre tablette ou de votre téléphone APPLE*.	**50 ans +**	**Jeudi, 9 h à 12 h** 24 avril au 29 mai *6 semaines*	Bibliothèque	**100 $**	100 $
DANSE EN LIGNE – DÉBUTANT Apprentissage des danses populaires et des mouvements de base, suivi d'enchaînements de mouvements chorégraphiés. **DANSE EN LIGNE – DÉBUTANT 2 – INTERMÉDIAIRE**	**50 ans +**	**Lundi, 13 h à 14 h 15** 28 avril au 16 juin **Lundi, 14 h 15 à 15 h 30** 28 avril au 16 juin *8 semaines*	Centre des loisirs et de la vie communautaire	**60 $**	68 $

* Tous les participants doivent avoir un téléphone ou une tablette Apple et être membres de la FADOQ.

SUITE EN PAGE 8 >

Session du printemps 2025 – suite

NOM DE L'ACTIVITÉ	ÂGE	HORAIRE	LIEU	COÛT RÉSIDENT	COÛT NON-RÉSIDENT
YOGA SUR CHAISE 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** 23 avril au 11 juin *8 semaines*	Centre des loisirs et de la vie communautaire	**60 $**	68 $
ACTIVITÉS JEUNESSE					
1, 2, 3, ON BOUGE ! Activités motrices parents-enfants : parcours, ateliers et défis permettant d'apprivoiser graduellement le monde du sport et de l'activité physique.	**3-4 ans**	**Samedi, 9 h à 9 h 45** 26 avril au 14 juin *8 semaines*	École des Hauteurs	**40 $**	48 $
SUPERSPORTIF.VE Développement des habiletés motrices par des entraînements dynamiques, des parcours, des courses et des jeux coopératifs.	**5-6 ans**	**Samedi, 10 h à 11 h** 26 avril au 14 juin *8 semaines*	École des Hauteurs	**40 $**	48 $
SPORT AU MAX Éventail d'activités sportives et ludiques mettant au défi leurs habiletés, leur agilité et leur endurance.	**7-12 ans**	**Samedi, 11 h 15 à 12 h 15** 26 avril au 14 juin *8 semaines*	École des Hauteurs	**40 $**	48 $
ACTIVITÉS D'UNE JOURNÉE					
ATELIER DE SEMIS PARENT-ENFANT Apprentissage des bases de l'empotage. L'enfant rapportera sa création pour la voir grandir à la maison.	**5 ans +**	**Samedi, 10 h 15 à 12 h** 31 mai 2025 *1 atelier*	Bibliothèque	**25 $**	30 $
ATELIER DE PÂTISSERIE PARENT-ENFANT Le duo parent-enfant testera les techniques à la douille et comment travailler le fondant en décorant 6 cupcakes selon le thème du moment.	**5 ans +**	**Dimanche, 10 h à 11 h** 27 avril 2025 *1 atelier*	Parc du Grand-Héron	**35 $**	40 $

NOUVEAUTÉ ! CARTE DE PRATIQUE LIBRE

Vente en ligne, par téléphone ou en personne.

Résident – 80 $ | Non-résident – 120 $

Cette carte vous permet de choisir des activités identifiées dans la grille.
La carte donne droit à 8 participations libres.