

Session d'automne

INSCRIPTION

Du 1^{er} au 16 septembre. Inscription obligatoire et places limitées.

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

Par téléphone

450 563-2505, poste 2231

Via Internet

saint-hippolyte.ca

En personne

Centre des loisirs et de la vie communautaire



CRÉATION DE COMPTE ET CONFIRMATION DES INFORMATIONS DE CONNEXION

Pour vous inscrire, créez votre compte en ligne ou confirmez vos informations de connexion dès maintenant.

Les places sont souvent limitées, donc la connexion rapide à votre compte en ligne est primordiale au moment de votre inscription.

NOUVEL UTILISATEUR (RÉSIDENT ET NON-RÉSIDENT)

Il est obligatoire de créer votre compte en remplissant le formulaire d'ouverture de compte Sport-Plus disponible en ligne.

UTILISATEUR EXISTANT

Confirmez vos informations de connexion en vous connectant à Sport-Plus. Si vos informations sont incorrectes, cliquez sur ➤ Code d'utilisateur / Mot de passe oublié ?

Pour plus d'informations, communiquez avec nous par courriel à loisirs@saint-hippolyte.ca ou par téléphone au 450 563-2505, poste 2231.

CARTE DE PRATIQUE LIBRE

Résident – 80 \$

Non-résident – 120 \$

La carte donne droit à 8 participations libres de votre choix. Vente en ligne, par téléphone et en personne.



LA CARTE D'ACCOMPAGNEMENT LOISIR (CAL) EST ACCEPTÉE !

L'accès pour accompagnateur(-trice) d'une personne handicapée est maintenant gratuit sur présentation de la CAL.

Entente intermunicipale



La Municipalité de Saint-Hippolyte et la Ville de Prévost ont conclu une entente permettant à leurs citoyennes et citoyens de s'inscrire à certaines activités offertes et de bénéficier de la tarification résidente.

Inscriptions

➤ 27 août au 8 septembre (cours de Saint-Hippolyte)

➤ 8 au 16 septembre (cours de Prévost)

Consultez le site Web de la municipalité qui offre l'activité de votre choix et suivez la procédure d'inscription.

Modalités de remboursement

Les modalités de remboursement sont celles qui sont en vigueur dans la municipalité offrant l'activité.

 Retrouvez cette pastille dans notre programmation et dans celle de la Ville de Prévost pour connaître les cours qui font partie de l'entente.



CLUB DE PICKLEBALL DE SAINT-HIPPOLYTE



Pour vous inscrire ou pour obtenir de plus amples informations, consultez le site Internet du club ou communiquez directement avec celui-ci au clubpksh@gmail.com.

ACTIVITÉS POUR TOUS					
NOM DE L'ACTIVITÉ	ÂGE	HORAIRE	LIEU	COÛT RÉSIDENT	COÛT NON-RÉSIDENT
 ABDOS-FESSES-CUISSSES  Un entraînement axé sur le renforcement des abdominaux, des fessiers et des jambes.	16 ans +	Mardi, 12 h 05 à 12 h 50 22 septembre au 1 ^{er} décembre <i>11 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	82\$	94\$
 CHORALE PAR ENSEMBLE EN CHŒUR Atelier de chant choral pour les adultes qui souhaitent chanter en groupe, sans audition ni prérequis.	14 ans +	Lundi, 18 h 30 à 20 h 30 21 septembre au 7 décembre Pause: 12 octobre <i>11 semaines</i>	Parc du Grand-Héron	179\$	206\$
BADMINTON LIBRE (INSCRIPTION REQUISE) Jeu libre. Le participant doit apporter sa raquette et ses volants.	14 ans +	Lundi, 19 h à 21 h 21 septembre au 30 novembre Pause le 5 et le 12 octobre Mercredi, 19 h à 21 h 23 septembre au 2 décembre <i>11 semaines</i>	École des Hauteurs	50\$	58\$
 CARDIO-HIIT  Entraînement dynamique qui combine des intervalles cardio et musculaires pour maximiser les résultats.	16 ans +	Jeudi, 12 h 05 à 12 h 50 24 septembre au 3 décembre <i>11 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	82\$	94\$
CARDIO-JOGGING Grâce à une progression graduelle alternant course et marche, développez votre endurance sur les sentiers, à votre rythme et dans une ambiance conviviale.	16 ans +	Lundi, 19 h 15 à 20 h 15 7 septembre au 14 décembre <i>15 semaines</i>	Centre de plein air Roger-Cabana	Inscription dès maintenant au app.cardiopleinair.ca Obtenez 15% de rabais avec le code CL15REA26	
CARDIO-MUSCULATION Une expérience dynamique alliant endurance cardiovasculaire et musculaire.	16 ans +	Lundi, 18 h à 19 h 7 septembre au 14 décembre <i>15 semaines</i>	Centre de plein air Roger-Cabana		
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 19 octobre au 7 décembre 21 octobre au 9 décembre <i>8 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	Enfant: 48\$ Adulte: 60\$	Enfant: 55\$ Adulte: 69\$
COURS DE GUITARE – DÉBUTANT Ce cours permet de consolider les bases de l'instrument grâce à des exercices progressifs, à l'apprentissage de nouveaux accords, au travail du rythme et à l'interprétation de morceaux simples.	12 ans +	Lundi, 19 h à 20 h 21 septembre au 30 novembre Pause: 12 octobre <i>10 semaines</i>	Bibliothèque	160\$	184\$
COURS DE TAM-TAM (DJEMBÉ) – DÉBUTANT Ce cours s'adresse à toute personne souhaitant découvrir ou approfondir les bases du tam-tam.	12 ans +	Lundi, 20 h à 21 h 21 septembre au 30 novembre Pause: 12 octobre <i>10 semaines</i>	Bibliothèque	160\$	184\$
DANSE EN LIGNE – DÉBUTANT-INITIATION	16 ans +	Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30 8 octobre au 26 novembre	Parc du Grand-Héron	68\$	78\$
DANSE EN LIGNE – DÉBUTANT-INTERMÉDIAIRE Initiation à la danse en ligne country donnée par Suzie de l'école de danse Carrément Country.		Jeudi, 19 h 40 à 20 h 40 8 octobre au 26 novembre <i>8 semaines</i>			
 INITIATION AU TAÏ-CHI QIGONG SHIBASHI  Intégrant les principes du Qigong et du Tai Chi, le Shibashi propose une série de 18 mouvements répétés tout en lenteur, fluidité et détente, au rythme de la respiration.	16 ans +	Lundi, 9 h à 10 h 15 19 octobre au 7 décembre <i>8 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	70\$	81\$
 INITIATION AU UKULÉLÉ Vous y découvrirez l'instrument à travers les techniques de base, la posture, les accords simples, le rythme et la mélodie dans une approche progressive axée sur le plaisir de jouer.	12 ans +	Lundi, 18 h à 19 h 21 septembre au 30 novembre Pause: 12 octobre <i>10 semaines</i>	Bibliothèque	160\$	184\$
				Location d'instrument (rés. / non-rés.): 30\$	

 Nouveauté

 Activité disponible à la carte.

 Cours de l'entente intermunicipale.

ACTIVITÉS POUR TOUS					
NOM DE L'ACTIVITÉ	ÂGE	HORAIRE	LIEU	COÛT RÉSIDENT	COÛT NON-RÉSIDENT
 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 22 septembre au 1 ^{er} décembre Jeudi, 11 h à 12 h 24 septembre au 3 décembre <i>11 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	82\$	94\$
  PILATES EXPRESS Alignement du corps joint à la respiration sollicitant globalement chaque groupe musculaire.	16 ans +	Lundi, 12 h 05 à 12 h 50 19 octobre au 7 décembre <i>8 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	70\$	81\$
		Jeudi, 16 h 30 à 17 h 15 24 septembre au 3 décembre <i>11 semaines</i>		88\$	101\$
 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, 8 h 55 à 9 h 55 24 septembre au 3 décembre <i>11 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	82\$	94\$
 TONUS, STRETCHING ET MOBILITÉ Exercices d'étirement permettant à la fois l'assouplissement et le renforcement musculaires et articulaires.	16 ans +	Mercredi, 10 h 45 à 12 h 23 septembre au 2 décembre <i>11 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	88\$	101\$
	16 ans +	Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30 23 septembre au 2 décembre <i>11 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	88\$	101\$
 YOGA POUR TOUS Enchaînement de postures dynamiques et fluides synchronisées avec la respiration.	16 ans +	Jeudi, 17 h 30 à 18 h 30 24 septembre au 3 décembre <i>11 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	88\$	101\$
	16 ans +	Lundi, 10 h 30 à 11 h 30 19 octobre au 7 décembre <i>8 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	70\$	81\$
 YOGA SUR CHAISE Exercices de yoga sur chaise combinés à de la méditation.	16 ans +	Jeudi, 19 h 15 à 20 h 15 24 septembre au 3 décembre <i>11 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	82\$	94\$
  ZUMBA Aérobie et fitness sur des rythmes et des chorégraphies issus de danses latines.	16 ans +				

ACTIVITÉS 50+ (aînés)					
NOM DE L'ACTIVITÉ	ÂGE	HORAIRE	LIEU	COÛT RÉSIDENT	COÛT NON-RÉSIDENT
 CLUB DE JEUX DE SOCIÉTÉ L'ENTRE-DEUX Activité de jeux de société pour socialiser. Sans pression et avec plaisir.	50 ans +	Mardi, 13 h 30 à 15 h 30 22 septembre au 1 ^{er} décembre <i>11 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	5\$	10\$
CYBERSÉCURITÉ Réservé aux membres de la FADOQ, ce cours personnalisé traite de cybersécurité.	50 ans +	Vendredi, 9 h à 12 h 16, 23 et 30 octobre <i>3 semaines</i>	Bibliothèque	65\$	75\$
 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 19 octobre au 7 décembre	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75\$	86\$
		Lundi, 14 h 15 à 15 h 30 19 octobre au 7 décembre <i>8 semaines</i>		75\$	86\$
 DANSE EN LIGNE – DÉBUTANT 2-INTERMÉDIAIRE					
TABLETTES ET TÉLÉPHONES ANDROID Réservé aux membres de la FADOQ, ce cours personnalisé est basé sur l'utilisation efficace de votre tablette ou de votre téléphone ANDROID.	50 ans +	Lundi, 13 h à 16 h 19 octobre au 23 novembre <i>6 semaines</i>	Bibliothèque	105\$	121\$
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 septembre au 2 décembre <i>11 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	88\$	101\$

 Activité disponible à la carte.

 Cours de l'entente intermunicipale.

ACTIVITÉS D'UNE JOURNÉE					
NOM DE L'ACTIVITÉ	ÂGE	HORAIRE	LIEU	COÛT RÉSIDENT	COÛT NON-RÉSIDENT
ATELIER DE DÉCORATION DE CUPCAKES THÉMATIQUE DE NOËL Le duo parent-enfant apprendra les techniques à la douille et comment travailler le fondant en décorant 6 cupcakes sur le thème de Noël.	5 ans +	Dimanche, 10 h à 11 h 30 6 décembre <i>1 atelier</i>	Parc du Grand-Héron	50 \$	58 \$
ATELIER DE CRÉATION D'UN PANIER DÉCORATIF THÉMATIQUE DE NOËL Cet atelier vous propose de confectionner un arrangement de plantes tropicales. Prix incluant tout le matériel nécessaire.	14 ans +	Samedi, 10 h à 12 h 28 novembre <i>1 atelier</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	85 \$	98 \$
ATELIER DE CUISINE D'HALLOWEEN Venez concocter un smoothie bol terreur avec un animateur de l'équipe C'est moi le chef! Prenez note que les ingrédients utilisés peuvent avoir été en contact avec des allergènes. L'enfant doit être accompagné d'un adulte.	6-12 ans	Samedi, 13 h à 14 h 31 octobre <i>1 atelier</i>	Bibliothèque	Gratuit	Gratuit
ATELIER DE DÉCORATION DE BISCUITS THÉMATIQUE D'HALLOWEEN Le duo parent-enfant testera différentes techniques en décorant 6 biscuits d'Halloween.	5 ans +	Dimanche, 10 h à 11 h 30 25 octobre <i>1 atelier</i>	Parc du Grand-Héron	50 \$	58 \$
ATELIER D'ÉVEIL MUSICAL POUR LES BAMBINS Jeux sonores et découverte d'instruments permettant aux enfants de développer leur motricité et d'éveiller leurs sens.	1 à 3 ans	Vendredi, 10 h 15 à 11 h 9 octobre ET/OU 6 novembre <i>1 atelier</i>	Bibliothèque	Gratuit	Gratuit
AUTOUR DES CHAMPIGNONS SAUVAGES (CUEILLETTE) Cueillette et identification de champignons sauvages avec le Club des mycologues des Laurentides.	10 ans +	Samedi, 10 h à 14 h 30 19 septembre <i>1 atelier</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	Gratuit	Gratuit
AUTOUR DES CHAMPIGNONS SAUVAGES (ILLUSTRATION) Illustration des champignons à l'aquarelle avec l'artiste Simon Dupuis. Pas besoin de matériel ni de prérequis.	10 ans +	Samedi, 12 h 30 à 14 h 30 19 septembre <i>1 atelier</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	Gratuit	Gratuit
CONFÉRENCE COMMENT RACONTER SON HISTOIRE Le projet de transmettre votre histoire mijote dans votre tête depuis un petit moment? Dans cette conférence, différentes méthodes vous sont proposées.	18 ans +	Judi, 18 h à 19 h 30 1 ^{er} octobre <i>1 atelier</i>	Bibliothèque	Gratuit	Gratuit
CONFÉRENCE SI SAINT-HIPPOLYTE M'ÉTAIT CONTÉ Cette conférence est l'occasion de découvrir ou redécouvrir des moments qui ont forgé le territoire hippolytois depuis plus de 150 ans. Des images anciennes, des récits de vie et quelques objets ponctueront cette présentation.	18 ans +	Judi, 18 h 30 à 20 h 26 novembre <i>1 atelier</i>	Bibliothèque	Gratuit	Gratuit
CONFÉRENCE CANINE Animée par Nelson Lebrun, consultant canin, conférencier et auteur, cette conférence propose une immersion authentique et réfléchie dans le monde de l'éducation canine.	14 ans +	Samedi, 13 h à 15 h 10 octobre <i>1 atelier</i>	Bibliothèque	Gratuit	Gratuit
CONFÉRENCE COMMENT ATTEINDRE SON SOMMET À travers son parcours, notamment son expérience à <i>Survivor Québec</i> , Joël Dandurand propose une conférence qui amène à réfléchir à son propre potentiel. La conférence se conclut par une période de questions, suivie d'un jeu inspiré de <i>Survivor</i> .	16 ans+	Mercredi, 19 h à 20 h 15 7 octobre <i>1 conférence</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	20 \$	30 \$
IMPRESSION SUR PLAQUE DE GEL Créez des hirondelles porteuses de joie et de légèreté, tout en explorant la technique d'impression végétale sur plaque de gel. Pas besoin d'habiletés spécifiques. Matériel inclus.	4 ans +	Samedi, 13 h à 14 h 30 26 septembre <i>1 atelier</i>	Bibliothèque	Gratuit	Gratuit
UNE HISTOIRE, UN BRICO Animation littéraire avec Madame Tourne-Page. Lecture d'un album suivi d'un bricolage sur le thème de celui-ci.	4-12 ans	Samedi, 10 h 30 à 11 h 30 17 octobre <i>1 atelier</i>	Bibliothèque	Gratuit	Gratuit
VINS ET MUSIQUE DU MONDE Cette année, découvrez les saveurs des vins canadiens à travers de délicieux accords bouchées et vins.	18 ans +	Vendredi, 19 h à 22 h 6 novembre OU 20 novembre <i>2 soirées</i>	Parc du Grand-Héron	70 \$	80 \$

ACTIVITÉS JEUNESSE

NOM DE L'ACTIVITÉ	ÂGE	HORAIRE	LIEU	COÛT RÉSIDENT	COÛT NON-RÉSIDENT
ACCRO-DANSE GYM Ce cours innovant combine la gymnastique au sol et la danse, offrant aux enfants l'occasion de développer leur force, leur souplesse, leur équilibre et leur coordination. <i>10 semaines</i>	4-5 ans	Dimanche, 9 h 40 à 10 h 25 27 septembre au 29 novembre		60 \$	69 \$
	6-8 ans	Dimanche, 10 h 30 à 11 h 30 27 septembre au 29 novembre	École des Hauteurs	60 \$	69 \$
	9-13 ans	Dimanche, 11 h 35 à 12 h 35 27 septembre au 29 novembre		60 \$	69 \$
BASKETBALL LIBRE POUR ADOS Plage horaire destinée aux jeunes âgés de 12 à 17 ans. Partie amicale ou jeu libre.	12-17 ans	Jeudi, 19 h à 21 h 24 septembre au 26 novembre <i>10 semaines</i>	École des Hauteurs	44 \$	51 \$
ÉVEIL À LA DANSE PARENTS-ENFANTS Découverte du plaisir de bouger avec la musique à travers des jeux, des exercices ludiques et des explorations du mouvement.	2 ans	Dimanche, 8 h 30 à 9 h 27 septembre au 29 novembre <i>10 semaines</i>	École des Hauteurs	55 \$	63 \$
ÉVEIL À LA DANSE Découverte du plaisir de bouger avec la musique à travers des jeux, des exercices ludiques et des explorations du mouvement.	3 ans	Dimanche, 9 h 05 à 9 h 35 27 septembre au 29 novembre <i>10 semaines</i>	École des Hauteurs	55 \$	63 \$
JAZZ CONTEMPORAIN Ce cours dynamique propose un mélange entraînant de styles populaires, comme le jazz, le contemporain et le moderne. <i>10 semaines</i>	4-6 ans	Mardi, 17 h 15 à 18 h 22 septembre au 24 novembre		60 \$	69 \$
	7-9 ans	Mardi, 18 h 05 à 19 h 05 22 septembre au 24 novembre	Parc du Grand-Héron	60 \$	69 \$
	10-13 ans	Mardi, 19 h 10 à 20 h 10 22 septembre au 24 novembre		60 \$	69 \$
1, 2, 3... ON BOUGE! Activités motrices parents-enfants : parcours, ateliers et défis permettant d'approprier graduellement le monde du sport et de l'activité physique.	3-4 ans	Samedi, 9 h à 9 h 45 26 septembre au 14 novembre <i>8 semaines</i>	École des Hauteurs	68 \$	78 \$
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 septembre au 14 novembre <i>8 semaines</i>	École des Hauteurs	68 \$	78 \$
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 septembre au 14 novembre <i>8 semaines</i>	École des Hauteurs	68 \$	78 \$



Inscription dès le 16 septembre, en ligne seulement, au m5linscription.com/saint-hippolyte2026.

Un soutien téléphonique est disponible au 450 563-2505, poste 2231.

Vous aimez la course? C'est déjà le moment de vous inscrire à notre rendez-vous annuel sportif! La Municipalité de Saint-Hippolyte vous invite à parcourir les sentiers du Centre de plein air Roger-Cabana dans le cadre du Festival des sentiers le samedi **24 octobre** prochain!

- 4 parcours complètement en nature de 1, 2, 5 et 10 km pour les coureurs et coureuses de tous les âges et de tous les niveaux
- Service de chronométrage par puce
- Point d'eau sur le parcours
- Équipe de premiers soins et de bénévoles pour assurer la réussite de l'événement!



Activité disponible à la carte.



Cours de l'entente intermunicipale.

Récupération des dossards	7 h 45	
10 km (13 ans et +)	9 h	25 \$
5 km (13 ans et +)	10 h 15	20 \$
1 km (4 à 12 ans)	11 h 15	10 \$
2 km (9 ans et +)	11 h 40	10 \$
Remise des médailles	12 h	

> Pour vous préparer, commencez votre entraînement dès maintenant: les tracés sont en ligne et balisés sommairement dans les sentiers.



> Joins-toi à l'équipe comme bénévole! Il suffit de remplir le formulaire sur notre site web.