

Le **Guide** des loisirs



50 ans +
pages 2-3

Mise en forme
pages 4-6


Sports
pages 7-8

Autres
page 9

Le Guide des loisirs


Programmation hiver 2024

50 ans +

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Yoga	Le cours de yoga est spécialement conçu pour les personnes âgées de 50 ans et plus. Il propose des exercices doux et adaptés aux besoins des débutants, visant à améliorer la flexibilité, la force et l'équilibre. Rejoignez-nous pour une séance de yoga apaisante et revigorante, adaptée à votre rythme.	50+	16 janvier au 21 mars 2024 Relâche du 4 au 8 mars 2024 Mardi 13 h 30 - 14 h 30			
Cardio-musculation	Le cours de cardio musculation est un entraînement qui mêle des exercices cardiovasculaires et des exercices de renforcement musculaire. Il vise à améliorer l'endurance cardiovasculaire et la force musculaire. Il est idéal pour ceux qui veulent améliorer leur condition physique globale.	50+	16 janvier au 21 mars 2024 Relâche du 4 au 8 mars 2024 Mercredi 10 h 30 - 11 h 30	125 \$ + tx pour un accès illimité aux 3 cours	Centre récréatif et communautaire	CAPRDN 450-436-1560, info@caprdn.ca, caprdn.ca
Tonus et souplesse	Le cours de tonus et souplesse est un entraînement physique axé sur le renforcement musculaire et l'amélioration de la flexibilité. Il combine des exercices de résistance et d'étirement visant à développer une musculature tonique et des articulations souples afin d'améliorer la posture, l'équilibre et la mobilité corporelle.	50+	16 janvier au 21 mars 2024 Relâche du 4 au 8 mars 2024 Jeudi 9 h 30 - 10 h 30			
Yoga doux sur chaise 	Yoga sur chaise pour aînés et prévention des chutes. Cours de Hatha yoga sur chaise, offert aux personnes de 60 ans et plus. Les cours offerts sont un doux mélange entre méditation, respiration et mouvements en douceur.	50+	Session hiver 31 janvier au 10 avril 2024 (10 semaines) Relâche du 4 au 8 mars 2024 Session printemps 17 avril au 19 juin 2024 (10 semaines) Les mercredis de 10 h - 11 h	300 \$ pour les 2 sessions (hiver et printemps) (rabais de 20 \$) 160 \$/session (hiver ou printemps)	Centre récréatif et communautaire	Inscription via le site www.access-yoga.ca , sous la section Forfaits et réservations. ACCESS-YOGA 514-718-4492 info@access-yoga.ca

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2024

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Yoga douceur au sol	Cours de Hatha yoga au sol, offerts aux personnes de 50 ans et plus ayant la capacité de s'asseoir au sol. Les cours offerts sont un doux mélange entre méditation, respiration et mouvements en douceur. Offert par Audrey Laroche Gagne, ergothérapeute, professeur de yoga et propriétaire	50+	Session hiver 31 janvier au 10 avril 2024 (10 semaines) Relâche du 4 au 8 mars 2024 Session printemps 17 avril au 19 juin (10 semaines) Mercredi 8 h 45 - 9 h 45	300 \$ pour les 2 sessions (hiver et printemps) (rabais de 20 \$) 160 \$/session (hiver ou printemps)	Centre récréatif et communautaire	Inscription via le site www.access-yoga.ca , sous la section Forfaits et réservations. ACCESS-YOGA 514-718-4492 info@access-yoga.ca
Danse en ligne	Danse en ligne, c'est une succession de pas effectués sur de la musique, seul ou en groupe, côte à côte ou l'un derrière l'autre.	50+	à partir du 1 ^{er} février 2024 Niveau débutant Vendredi 9 h 30 - 11 h 30 Niveau Intermédiaire/ avancé Jeudi 19 h - 20 h 30	Gratuit pour les membres 105 \$ / session ou 8 \$ / cours pour les non-membres	Centre récréatif et communautaire	Maureen Bond 450 259-4549
Pickleball	Le pickleball est une variante du tennis traditionnel. Jamais joué? Venez découvrir un nouveau sport!	50+	À partir du 12 janvier 2024 Vendredi 18 h 30 - 21 h 30	Gratuit pour les membres de l'âge d'or	Centre récréatif et communautaire	Diane Coursol 514 816-6749
Jeux libres 	Apportez vos jeux et venez partager un bon moment avec nous! C'est l'occasion de faire des nouvelles rencontres, socialiser et jouer à des jeux de société en groupe.	50+	À partir du 11 janvier 2024 Jeudi 13 h - 15 h	Gratuit pour les membres de l'âge d'or	Centre récréatif et communautaire	Francine Mathieu 450 436-9602 Céline Villemaire 450 432-4384
Pétanque	Venez découvrir un sport amusant en compagnie de gens passionnés! La pétanque s'adresse à tous et permet de bouger en bonne compagnie.	50+	À partir du 10 janvier 2024 Mercredi 13 h - 16 h	Gratuit pour les membres de l'âge d'or	Centre récréatif et communautaire	Réjean Clusuo 450 438-4606

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2024

Mise en forme

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Viniyoga pour tous	Le Viniyoga veut dire : «Partir d'où nous sommes». Un yoga qui permet d'adapter selon les besoins de la personne, c'est pourquoi il est proposé pour tous. Apprentissage des postures et des exercices de respirations.	Pour tous	16 janvier au 20 mars 2024 Relâche du 4 au 8 mars 2024 Mardi 9 h 15 - 10 h 30	175 \$	Centre récréatif et communautaire	Nathalie Robillard nathalierobillard.103@videotron.ca 450 858-2009
Viniyoga selon le niveau	Débutant : avoir l'intérêt d'expérimenter les postures et respirations du yoga. Vouloir apporter de la souplesse au corps et à l'esprit, grâce aux étirements doux. Intermédiaire/avancé : désir de poursuivre l'activité du yoga et apprendre davantage sur les postures, respiration, philosophie yogique, etc.	Famille	15 janvier au 19 mars 2024 Relâche du 4 au 8 mars 2024 Débutant 19 h - 20 h 15 Intermédiaire/avancé 17 h 45 - 19 h	175 \$	Bibliothèque	Nathalie Robillard nathalierobillard.103@videotron.ca 450 858-2009
Yoga parent/enfant	Apprendre et nourrir le lien avec votre enfant à travers les postures et les respirations de yoga. Yoga débutant ou intermédiaire pour les enfants de 6 à 12 ans accompagnés de leurs parents.	Famille	23 janvier au 20 mars 2024 Mardi 10 h 30 - 11 h 15	160 \$	Bibliothèque	Nathalie Robillard nathalierobillard.103@videotron.ca 450 858-2009
Yoga parent/bébé	Un temps de yoga et de massage pour les bébés de 1 à 18 mois environ accompagnés de leurs parents.	Famille	23 janvier au 20 mars 2024 Mardi 18 h 30 - 19 h 15	160 \$	Centre récréatif et communautaire	Nathalie Robillard nathalierobillard.103@videotron.ca 450 858-2009
Danse en ligne	Venez danser! Laissez-vous aller et apprenez un style de danse amusant. Impressionnez la galerie lors de votre prochain rassemblement festif.	Pour tous	11 janvier au 30 mai 2024 Débutant 10 h 15-11 h 15 Avancé 8 h 45 - 10 h	voir avec l'organisateur	Centre récréatif et communautaire	Chantal Ritchie 450-602-4252 chantalritchie@hotmail.com

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2024

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Danse créative	Le cours de danse créative! Apprentissage de techniques de plusieurs styles de danse, place à la créativité des jeunes qui pourront apprendre à amener leurs idées dans une chorégraphie et danser avec leurs passions et leurs émotions.	5-9 ans	À partir du 16 janvier 2024 Mardi 18 h 15 - 19 h	270 \$/session (20 semaines)	Centre récréatif et communautaire	Azalée Leroux 450-822-7819 petitelibelluleverte@yahoo.com
Zumba BURST + FITNESS	Cours de Zumba avec plusieurs styles de danses avec seulement des chansons à plus hautes intensités (beaucoup de sauts, de squats, fentes, etc.). N.B : Tout le monde peut adapter son intensité désirée sans problème.	Adultes	9 janvier au 19 juin 2024 Mardi 18 h 30 - 19 h 45 Option extra: mobilité et abdo 19 h 45 - 20 h 15	voir avec l'organisateur	École du Triolet	claudia@santeleplaisir.com 514-573-0941
Hip-hop	Ce cours de hip-hop pour enfants est une activité dynamique et amusante où les enfants apprendront les mouvements et la musicalité du hip-hop tout en développant leur créativité et leur confiance en eux.	3-10 ans	À partir du 18 janvier 2024 Jeudi (3-5 ans) 18 h 20 - 19 h 05 Jeudi (6-10 ans) 19 h 15 - 20 h Samedi (4-8 ans) 13 h 30 - 14 h 15	270 \$/session (20 semaines)	École des Hautbois	Azalée Leroux 450-822-7819 petitelibelluleverte@yahoo.com
Mini Jazz	Cours d'initiation au mini-jazz, mélange de techniques de jazz et d'activités ludiques pour transmettre ou faire grandir la passion de la danse chez les tout-petits.	3-5 ans	À partir du 16 janvier 2024 Mardi 17 h 15 - 18 h	270 \$/session (20 semaines)	Centre récréatif et communautaire	Azalée Leroux 450-822-7819 petitelibelluleverte@yahoo.com

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2024

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Mini Ballet	Initiation au ballet pour les tout-petits où ils apprendront les techniques de base, mais surtout à développer le plaisir de la danse tout en douceur. Les plus vieux apprendront les techniques de base du ballet avec des activités ludiques et apprentissage d'équilibre et de flexibilité.	3-10 ans	À partir du 20 janvier 2024 Samedi (3-5 ans) 10 h - 10 h 45 Samedi (6-10 ans) 11 h - 11 h 45	270 \$/session (20 semaines)	École des Hautbois	Azalée Leroux 450-822-7819 petitelibelluleverte@yahoo.com
Danse fusion	Cours fusionnant différents styles de danse où l'on travaille la création, ainsi que l'apprentissage de techniques de différents types de danse.	8-12 ans	À partir du 20 janvier 2024 Samedi 12 h 15 - 13 h 30	270 \$/session (20 semaines)	École des HautBois	Azalée Leroux 450-822-7819 petitelibelluleverte@yahoo.com
Éveil à la danse parent-enfant	Initiation au rythme et à la musicalité. Excellent pour le développement moteur et une super activité pour créer des beaux souvenirs avec ses petits.	18 mois à 3ans	À partir du 20 janvier 2024 Samedi 9 h - 9 h 45	150 \$/session (10 semaines)	École des Hautbois	Azalée Leroux 450-822-7819 petitelibelluleverte@yahoo.com

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Tir à l'arc	Venez acquérir les notions de base à l'archerie traditionnel pour éventuellement vous perfectionner avec des techniques adaptées à la chasse, en compétition tir à l'arc à cheval et bien plus.	12 ans et plus	Vendredi 19 h - 21 h 30	210 \$/session (10 semaines)	École de la Volière	Escole du Grand Arc 514 755-7915 medieval@hotmai.com
Club de Pickleball La ZAC- St-Colomban	Prenez le meilleur du tennis, du badminton et du ping-pong et vous obtenez le Pickleball, le sport avec la plus grande expansion en Amérique du Nord. Moins exigeant que ces trois sports, il se joue à deux, à trois mais préférablement à quatre. Que vous soyez seul, en couple ou avec des amis, débutant ou avec expérience, vous êtes les bienvenus.	Adultes	À partir du 8 janvier 2024 Lundi, mardi et vendredi 18 h 30 - 21 h 30	Être membre de La ZAC (25 \$/année)	Lundi École du Triolet Mardi École de la Volière Vendredi École à l'Orée-des-Bois	Jean Simard 450-412-5857 simardj99@gmail.com
Initiation Acro danse gym	L'acro danse gym est une discipline qui combine la danse et la gymnastique. Les danseurs travailleront des éléments de base en gymnastique : roulades, roues, renverses, sauts, tout en développant leur souplesse par des exercices précis. Ils apprendront aussi les techniques de base reliées à la danse.	3-5 ans	14 janvier au 28 avril 2024 Congé le 3 et 31 mars 2024 Dimanche 3-4 ans 8 h 30 - 9 h 15 4-5 ans 9 h 15 - 10 h 15	Contactez l'organisateur	Centre récréatif et communautaire	École artistique Nathalie Descôteaux 450-694-1552 info@eand.ca
Acro danse gym/cheer	L'acro danse gym/cheer est une combinaison de danse, de gymnastique et de cheerleading. Les danseurs travailleront d'abord des éléments de base en gymnastique tel que les diverses roulades, roues, renverses, sauts, tout en développant leur souplesse par des exercices précis. Ensuite, ils apprendront les techniques de base en cheerleading pour les montés et les stunts.	6-10 ans et plus	Dimanche 6-8 ans 10 h 15 - 11 h 15 8-13 ans 11 h 15 - 12 h 30 10 ans et plus 12 h 45 - 14 h 30	Contactez l'organisateur	Centre récréatif et communautaire	École artistique Nathalie Descôteaux 450-694-1552 info@eand.ca
laido	Le laido (合道) est un art martial basé sur l'action de dégainer le sabre et de trancher (taille ou enfoncement) en un seul geste	Adultes	Lundi, mercredi et vendredi 18 h-19 h	200 \$ pour 3 mois	Centre récréatif et communautaire	Stephane Janczuk 514-668-6073 s_janczuk@hotmail.com
Aikido	Art martial moderne non violent et non agressif où on apprend à contrer une attaque grâce à des techniques de torsions au niveau des articulations, de projections et de contrôles au sol.	Adultes	Lundi, mercredi et vendredi 19 h - 20 h 30 Samedi 11 h - 12 h	250 \$ pour 3 mois	Centre récréatif et communautaire	Stephane Janczuk 514-668-6073 s_janczuk@hotmail.com

Le Guide des loisirs

Programmation hiver 2024

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Aikido (enfants)	Art martial moderne non violent et non agressif où on apprend à contrer une attaque grâce à des techniques de torsions au niveau des articulations, de projections et de contrôles au sol.	6 ans et plus	Samedi 10 h - 11 h	120 \$/session	Centre récréatif et communautaire	Stephane Janczuk 514-668-6073 s_janczuk@hotmail.com
Judo	Sport de combat qui résulte de la synthèse de différentes écoles de jiu-jitsu et d'autres formes anciennes de combat au corps à corps.	12 ans et plus	Samedi 12 h - 14 h	Adultes 200 \$ /session Adolescents 120 \$/session	Centre récréatif et communautaire	Stephane Janczuk 514-668-6073 s_janczuk@hotmail.com
Karaté Shotokan	À travers une pratique régulière et un entraînement assidu dans le dojo, se dégage la philosophie réelle, l'équilibre entre le corps et l'esprit, la recherche de la perfection et la maîtrise de soi-même. Le karaté est une activité par excellence pour rassembler les familles.	Pour tous	À partir du 11 janvier 2024 (10 semaines) Débutant 18 h 30 - 19 h 30 Avancé 19 h 30 - 20 h 30	Les 2 premiers cours sont gratuits! Enfant 80 \$ /session Adulte 90 \$ /session	École de la Volière	Lorenzo D'Anna 450 563-3935 ou 450 431-6165 dannalorenzo20@gmail.com
Multisport	Dans nos cours multisports intérieurs parents et enfants, les enfants sont initiés aux habiletés fondamentales associées à huit sports différents : Hockey, Golf, Tennis, Soccer, Football, Basketball, Volleyball et Baseball.	2-6 ans	7 janvier au 25 février 2024 (8semaines) Dimanche (2-3 ans) 8 h 45 ou 9 h 30 Dimanche (4-6 ans) 10 h 15 ou 11 h 15	177 \$/session	École des Hautbois	Tara Trickett 514-347-7664 rivenord@ sportball.ca
Tennis intérieur	La Place Tennis vous invite à apprendre en jouant! Nos professionnels qualifiés par Tennis Québec et Tennis Canada vous enseigneront le tennis de manière ludique.	6 ans et plus	Pour les détails laplacetennis.com	Pour les détails laplacetennis.com	École du Triolet	Benjamin Cayuela (438) 787 6520 laplacetennis.com
Mini Révolution	Mini basket récréatif pour les 6 à 11 ans. Les groupes sont composés de garçons et de filles. Les entraînements permettent d'apprendre les rudiments du basketball et de progresser tout en s'amusant.	6-11 ans	14 janvier au 7 avril 2024 Congé le 2 et 31 mars 2024 Dimanche 6-7 ans 10 h-11 h 8-9 ans 11 h 05 - 12 h 20 10-11 ans 12 h 25 - 13 h 55	6-7 ans 175 \$ 8-9 ans 195 \$ 10-11 ans 235 \$	École à l'Orée-des-Bois	info@revolutionbasket.com revolutionbasket.com (438) 887-0836

Autres

Activité	Description	Âge	Horaire	Coût	Lieu	Organisateur/ Inscription
Scout 	Envie de voir vos enfants vivre le plein air à fond? Les scouts sont là pour ça. Il ou elle vivra des moments extraordinaires dans son groupe scout et se fera des amis. Éducation par l'action, travail d'équipe, développement personnel et jeux de plein air.	9-11 ans	Contactez l'organisateur	150 \$	Contactez l'organisateur	Pour inscription st-colomban.63scout@hotmail.com 450-436-1453, poste 6835 et laisser un message
Cours de dessin et arts plastiques 	Ce qui sera exploré : - Connaissance des couleurs et des contrastes (chaud et froid). - Explorer différents médiums; feutres, bois, peinture, papier, toile. - Dessins linéaires; tracer des formes, dessiner des contours, respecter des proportions. - Comment donner de la profondeur et reproduire ce que l'on voit, exploration d'une perspective. - Jouer sur des détails, faire passer une émotion. L'exploration des techniques se fera à travers différents thèmes.	7-9 ans	27 janvier au 6 avril 2024 (congé le 2 mars 2024) 10 h - 11 h	15 \$/cour	Centre récréatif et communautaire	Pamela Ranger 438-777-7521 atelierhydrangee@outlook.com
Prêt à rester seul	Votre jeune se sent prêt à rester seul à la maison? Ce programme vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité.	9 ans et plus	Samedi 11 et 18 février 2024 9 h - 12 h	39 \$	Hôtel de ville	CAPRDN 450-436-1560 caprdn.ca info@caprdn.ca
Gardien averti	Parce que s'occuper des enfants, ce n'est pas un jeu d'enfant! Votre ado (6e année et de 11 ans ou plus) a décidé de partir son entreprise de gardiennage; le croyez-vous prêt à remplir cette responsabilité importante?	11 ans et plus	Samedi 11 et 18 février 2024 9 h - 12 h	49,50 \$	Hôtel de ville	CAPRDN 450-436-1560 caprdn.ca info@caprdn.ca