



**LOISIRS,
CULTURE ET VIE
COMMUNAUTAIRE**

**P
R
I
N
T
E
M
P
S

2
0
1
9**

INFORMATIONS

PROCÉDURES D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

Pour les activités offertes par la Municipalité, suivez les étapes suivantes :

1. Visitez le **www.val-des-monts.net**.
2. Consultez l'onglet « Activités – Programmation et inscriptions » de la section Loisirs, Culture et Vie communautaire. Si vous n'avez pas d'accès Internet, contactez-nous au 819 457-9400, poste 2326.
3. Cliquez sur le lien pour vous connecter à la plateforme d'inscription en ligne. S'il s'agit de votre première fois, vous devrez vous créer un dossier « Nouveau client – Création de votre dossier ».
4. Lorsque vous serez connecté, cliquez sur « Inscription en ligne » et suivez les directives indiquées pour procéder à votre inscription. Notez que vous devrez payer les frais d'inscription pour réserver vos cours. Notre plateforme de paiement sécurisée vous permet d'effectuer votre paiement par carte de crédit. Si vous devez payer en argent comptant ou par carte de débit, vous devrez vous présenter à nos bureaux durant nos heures d'ouverture.
5. Votre reçu vous sera transmis par courriel et restera accessible dans votre dossier en ligne.

**Prendre note que pour les non-résidents,
le tarif d'inscription est majoré de 10 %.**

INFORMATIONS IMPORTANTES

La programmation du service des Loisirs, de la Culture et de la Vie communautaire peut parfois être modifiée. Veuillez consulter la plateforme d'inscription en ligne, car celle-ci est continuellement mise à jour.

Advenant une disparité entre les coûts affichés dans le cahier de la programmation printanière du service des Loisirs, de la Culture et de la Vie communautaire et ceux affichés dans la plateforme d'inscription en ligne, les coûts en ligne prévaudront.

INFORMATIONS

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Pour les activités offertes par la Municipalité, les frais d'inscriptions ne sont pas remboursables, sauf :

1. Lorsque la Municipalité doit annuler une activité dû à un manque de participants ou autre cas de force majeure.
2. Lorsque, pour des raisons de santé (maladie ou blessure), le participant ne peut plus suivre l'activité. Un certificat médical sera exigé et le remboursement sera fait au prorata des cours suivis.

PÉRIODE D'INSCRIPTION

Début des inscriptions : 15 mars 2019

Fin des inscriptions : 5 avril 2019

NOUS JOINDRE

Directeur du service des Loisirs, de la Culture et de la Vie communautaire

Camille Lemire-Monette - 819 457-9400, poste 2217
camillelemire-monette@val-des-monts.net

Préposée aux activités sportives, de plein-air et saines habitudes de vie

Pascale Lajeunesse - 819 457-9400, poste 2211
pascalelajeunesse@val-des-monts.net

Préposée aux événements spéciaux et aux communications

Sophie Bergeron - 819 457-9400, poste 2225
sophiebergeron@val-des-monts.net

Préposée aux activités culturelles et à la Vie communautaire

Suzanne Gobeil - 819 457-9400, poste 2210
suzannegobeil@val-des-monts.net

Commis

André Patenaude - 819 457-9400, poste 2326
andrepatenaude@val-des-monts.net

JEUNESSE

ATELIERS SCIENTIFIQUES

(6 à 12 ans)

Beppo chimique - Il y a tout un monde merveilleux de la chimie à découvrir! Au menu, les acides, les bases, les sels, les liquides, les mélanges homogènes, le pH et bien d'autres. Nouveaux ateliers.

Les samedis, de 11 h à 12 h

27 avril - Parc J.-A. Perkins - Salle Marcel-Périard

25 mai - École l'Équipage - Salle polyvalente

15 \$ / atelier

GARDIENS AVERTIS

(11 ans et plus)

Cours d'une durée de 7 heures offert aux jeunes de 11 ans et plus désirant obtenir une formation de base pour garder des enfants.

Le samedi 25 mai, de 8 h 30 à 15 h 30

Parc J.-A. Perkins - Salle du bas

75 \$ / participant

ANGLAIS POUR DÉBUTANT

Ce cours s'adresse aux enfants qui ne savent pas vraiment parler anglais, qui ont peu de vocabulaire et qui veulent s'améliorer.

Les jeudis, de 18 h 30 à 19 h 30

18 avril au 13 juin (à l'exception du 16 mai)

Bibliothèque du secteur Perkins

60 \$ / 8 cours

DESSIN

Les participants auront la chance d'expérimenter différents médiums et diverses thématiques de dessin.

Matériel requis : crayon 2H, HB, 4B, 8B, règle de 10 cm, crayons de couleur de bois, 2 marqueurs noirs pointe extra fine, un carnet de croquis 8 ½" x 11".

Les mardis, de 15 h 30 à 17 h

16 avril au 18 juin

Parc Thibault - Salle au sous-sol

75 \$ / 10 ateliers

JEUNESSE

COURS DE DANSE RÉCRÉATIF

INITIATION À LA DANSE (3 à 5 ans)

Groupe A - École de la Colline

Les samedis, de 8 h 30 à 9 h 15

50 \$ / 8 cours

Groupe B - École l'Équipage

Les dimanches, de 8 h 30 à 9 h 15

50 \$ / 8 cours

JAZZ (5 à 7 ans)

Groupe A - École de la Colline

Les samedis, de 9 h 30 à 10 h 30

50 \$ / 8 cours

Groupe B - École l'Équipage

Les dimanches, de 9 h 30 à 10 h 30

50 \$ / 8 cours

ACCRO (7 à 10 ans)

École l'Équipage

Les dimanches, de 10 h 45 à 11 h 45

50 \$ / 8 cours

HIP HOP (10 ans et plus)

Groupe A - École de la Colline

Les samedis, de 10 h 45 à 11 h 45

50 \$ / 8 cours

Groupe B - École l'Équipage

Les dimanches, de 12 h à 13 h

50 \$ / 8 cours

JAZZ MODERNE ET CONTEMPORAIN (10 ans et plus)

École L'Équipage

Les dimanches, de 13 h 15 à 14 h 15

60 \$ / 8 cours

Les cours de danse débutent la fin de semaine du 13-14 avril et se terminent la fin de semaine du 15-16 juin.

Il n'y aura pas de cours la fin de semaine de Pâques (20-21 avril) et la fin de semaine de la fête de la Reine (18-19 mai).

JEUNESSE

PINCEAUX EN FOLIE

(6 à 12 ans)

Atelier de peinture acrylique sur toile dans le style « Paint Nite ». Apprenez, étape par étape, les techniques de base de la peinture. Chaque atelier comprend :

- 2 heures de peinture guidée par une artiste professionnelle.
- Une toile, les chevalets et les tabliers.
- La peinture, les pinceaux et tout autre matériel nécessaire.

Un mercredi par mois, de 18 h à 20 h

17 avril, 15 mai et 5 juin

Parc J.-A. Perkins - Salle Marcel-Périard

30 \$ chaque atelier

YOGA PARENTS-ENFANTS

(4 à 9 ans)

Au travers des histoires ludiques et des jeux amusants, connectant les postures aux animaux et aux éléments de la terre, les enfants découvrent un monde fascinant avec leurs parents. Cours après cours, une nouvelle confiance en soi s'installe, l'estime de soi, de la souplesse et de l'équilibre.

Chaque enfant inscrit doit être accompagné d'un parent. Il n'est pas possible d'inscrire un adulte avec plusieurs enfants.

Les lundis, de 18 h 30 à 19 h 15

15 avril au 3 juin

J.-A. Perkins - Salle Marcel-Périard

60 \$ / 8 cours

ANIMATION EN BIBLIOTHÈQUE **ACTIVITÉS GRATUITES**

Activités gratuites et animées à votre bibliothèque municipale!

9 h à 10 h : **Heure du conte**

10 h à 11 h : **Club LEGO^{MD}**

11 h à 12 h : **Jeux de société**

Secteur Perkins et Saint-Pierre : Tous les samedis, du 6 avril au 15 juin

Secteur Poltimore : 13 avril, 18 mai et 15 juin

JEUNESSE



Par une série de parcours, de jeux, d'exercices et d'animations, les tout-petits sont invités à courir, à sauter, à danser, à rouler et à grimper. Les activités visent à développer les habiletés motrices et permettent aux enfants de ressentir la fierté liée à la réussite personnelle, renforçant ainsi leur estime de soi.

L'environnement est très stimulant et accueillant, souvent accompagné de musique. Évidemment, l'objectif premier est de s'amuser, tout simplement! Les activités sont variées et permettent aux tout-petits d'expérimenter une vaste gamme de jeux adaptés à leur âge et à leurs capacités. La présence d'un parent est requise.

Poussins coquins et Lapins taquins



12 à 20 mois
8 h 30 à 9 h 20

Ratons fripons et Oursons mignons



20 mois à 2 ans ½
9 h 30 à 10 h 20

P'tits loups filous et Renards débrouillards



2 ans ½ à 3 ans
10 h 30 à 11 h 20

Ratons fripons et Aigles agiles



2 ans ½ à 3 ans
11 h 30 à 12 h 20

Les dimanches au Parc J.-A. Perkins,
du 7 avril au 16 juin (sauf le 21 avril)
40 \$ / enfant / 10 ateliers

ADULTES • MISE EN FORME

Tous les cours de la section « Adultes Mise en forme » sont offerts en 8 sessions. Inscrivez-vous à un ou plusieurs de ces cours et bénéficiez des tarifs forfaitaires suivants :

1 cours par semaine : 55 \$

2 cours par semaine : 100 \$

3 cours par semaine : 135 \$

4 cours par semaine : 160 \$

CARDIO TAI-CHI ET MUSCULATION AVEC ÉLASTIQUE

Mouvements de Tai-Chi conçus pour travailler le cardio suivis d'exercices de musculation avec élastique.

Matériel requis : élastique

Les jeudis, de 19 h à 20 h 15

18 avril au 6 juin

École l'Équipage - Palestre

CORE DE FORCE

Les séances d'entraînement de Core de Force sont divisées en rondes de 3 minutes. Pendant 3 minutes, vous vous attaquez à des combinaisons de boxe, de kickboxing et de muay thaï. Des mouvements avec poids de corps et un pic cardio-vasculaire brûlant les calories à chaque ronde.

Les mardis, de 19 h 30 à 20 h 30

16 avril au 4 juin

Parc J.-A. Perkins - Salle Marcel-Périard

INSANITY LIVE

Cours de groupe avec des exercices cardiovasculaires et de musculation conçus pour tous les niveaux. Vous développerez votre endurance, votre force et votre cardio à l'aide de routines d'exercices, et ce, sans lever aucun poids.

Groupe I

Les lundis, de 19 h 15 à 20 h 15

15 avril au 3 juin

Parc J.-A. Perkins - Salle du bas

Groupe II

Les mercredis, de 20 h 30 à 21 h 30

17 avril au 5 juin

École l'Équipage - Palestre

ADULTES • MISE EN FORME

MISE EN FORME 55+ (55 ans et plus)

GROUPE I : ZUMBA ET PILATES

Routine adaptée combinant des mouvements de danse latine suivis d'exercices de musculation avec ballon de pilates.

Matériel requis : ballon de pilates

Les lundis, de 13 h à 14 h

15 avril au 3 juin

Parc J.-A. Perkins - Salle Marcel-Périard

GROUPE II : CARDIO TAÏ-CHI / AÉROBIE AVEC BALLON SUISSE

Mouvements de Taï-Chi conçus et adaptés pour travailler le cardio, suivi d'exercices sur ballon suisse.

Matériel requis : ballon suisse

Les jeudis, de 13 h à 14 h

18 avril au 6 juin

Parc J.-A. Perkins - Salle Marcel-Périard

STRONG BY ZUMBA

Entraînement de haute intensité, par le biais de squats, des planches et des burpees, en suivant le rythme de la musique pour une combinaison parfaite entre le cardio et la musculation pour faire travailler tout le corps.

Matériel requis : tapis de yoga et bouteille d'eau

Les jeudis, de 19 h 30 à 20 h 30

18 avril au 6 juin

Parc J.-A. Perkins - Salle du bas

TABATA I, II ET III ET MUSCULATION AVEC POIDS

Entraînement de haute intensité, cycle formé d'intervalles de 20 secondes d'exercices suivis de 10 secondes de repos. Ce cycle est répété, sans pause 8 fois, pour 4 minutes et pour une durée totale d'une heure.

Matériel requis : poids de 2 à 5 livres

Les lundis, de 19 h à 20 h 15

15 avril au 3 juin

École l'Équipage - Palestre

ADULTES • MISE EN FORME

TABATA IV ET MUSCULATION AVEC POIDS / TABATA TONUS

Entraînement de haute intensité, cycle formé d'intervalles de 20 secondes d'exercices suivis de 10 secondes de repos. Ce cycle est répété, sans pause 8 fois, pour 4 minutes et pour une durée totale d'une heure.

Matériel requis : poids de 2 à 5 livres

Les mercredis, de 19 h à 20 h 15

17 avril au 5 juin

École l'Équipage - Palestre

ZUMBA TONUS ET MUSCULATION AVEC BALLON DE PILATES

Routine combinant des mouvements d'aérobie et de danse latine suivis d'exercices de musculation avec ballon de pilates.

Matériel requis : poids de 2 à 5 livres et ballon de pilates

Les mardis, de 19 h à 20 h 15

16 avril au 4 juin

École l'Équipage - Palestre

ZUMBA

Venez vous amuser au rythme de la musique latine tout en améliorant votre santé cardiovasculaire, votre tonus musculaire, votre coordination et votre flexibilité.

Groupe I

Les lundis, de 18 h 45 à 20 h

15 avril au 3 juin

École de la Colline - Gymnase

Groupe II

Les jeudis, de 18 h 45 à 20 h

18 avril au 6 juin

École de la Colline - Gymnase

BADMINTON LIBRE **ACTIVITÉ GRATUITE**

Période libre pour la pratique du badminton. Joute amicale sans encadrement. Trois terrains de disponibles et partie en double obligatoire si beaucoup de participants.

Matériel requis : Raquettes et volant

Les vendredis, de 18 h 30 à 20 h 30

19 avril au 7 juin

École l'Équipage - Gymnase

ADULTES • MISE EN FORME

VIACTIVE *ACTIVITÉ GRATUITE* (50 ans et plus)

Le programme VIACTIVE, qui s'adresse aux personnes de 50 ans et plus, a été créé par Kino-Québec en 1988. Composé majoritairement de séances d'exercices exécutées au son d'une musique entraînante, ce programme permet aux animateurs de faire bouger les aînés en groupe de façon sécuritaire. Les séances VIACTIVE sont animées par des bénévoles ayant reçu une formation et sont gratuites.

Groupe I

Les lundis, de 13 h à 14 h
15 avril au 17 juin
Parc J.-A. Perkins - Salle du bas

Groupe II

Les vendredis, de 13 h à 14 h
19 avril au 21 juin
Parc J.-A. Perkins - Salle du bas

TENNIS LÉGER (PICKLEBALL)

Sport de raquette qui combine des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table. Activité offerte pour les adultes seulement. Équipement fourni.

Matériel requis : espadrilles et bouteille d'eau

École de la Colline - Gymnase

20 \$ / 1 soir par semaine 35 \$ / 2 soirs par semaine

Débutant

Les dimanches, de 10 h à 12 h
14 avril au 9 juin (sauf le 21 avril)

Novice - Groupe I

Les mardis, de 18 h 30 à 20 h 30
16 avril au 4 juin

Novice - Groupe II

Les jeudis, de 20 h 15 à 22 h 15
18 avril au 6 juin

Intermédiaire - Groupe I

Les mercredis, de 19 h à 21 h
17 avril au 5 juin

Intermédiaire - Groupe II

Les vendredis de 19 h à 21 h
19 avril au 14 juin (sauf le 26 avril)

ADULTES • BIEN-ÊTRE

MÉDITATION ET RELAXATION

L'enseignante a une approche simple afin de démystifier la pratique que vous pourrez ensuite exercer dans votre quotidien. La méditation et les exercices de respiration sont une méthode de diminution et de contrôle du stress qui améliore la santé globale.

Matériel requis : coussin de méditation ou couverture et vêtements confortables

Les mardis, de 15 h 45 à 16 h 45

16 avril au 4 juin

Parc Thibault

60 \$ / 8 cours

YOGA DOUX

Pour tous niveaux. Vous désirez une pause et améliorer votre santé globale tout en douceur? C'est le cours pour vous! Aucune expérience requise. Prenez ce moment pour venir vous détendre et libérer les tensions du corps et de l'esprit. Une respiration à la fois.

Matériel requis : tapis de yoga et bouteille d'eau

Groupe I

Les mardis, de 14 h 30 à 15 h 30

16 avril au 11 juin

(à l'exception du 28 mai)

Parc Thibault

60 \$ / 8 cours

Groupe II

Les jeudis, de 14 h 30 à 15 h 30

18 avril au 6 juin

J.-A. Perkins - Salle Marcel-Périard

60 \$ / 8 cours

YOGA HATHA DÉBUTANT

Pour tous niveaux. Vous désirez une pause et améliorer votre santé globale tout en douceur? C'est le cours pour vous. Aucune expérience requise. Prenez ce moment pour venir vous détendre et libérer les tensions du corps et de l'esprit. Une respiration à la fois.

Matériel requis : tapis de yoga et bouteille d'eau

Les lundis, de 19 h 30 à 20 h 30

15 avril au 3 juin

Parc J.-A. Perkins - Salle Marcel-Périard

60 \$ / 8 cours

ADULTES • BIEN-ÊTRE

YOGA KUNDALINI ET MÉDITATION

Le yoga Kundalini utilise la respiration, le rythme, les postures dynamiques ou statiques, le son, la relaxation, le chant et la méditation dans le but de réveiller l'énergie interne qui repose au plus profond de nous-mêmes. L'enseignante vous guidera vers les merveilleux bienfaits de la méditation pleine conscience et régénérera votre corps avec la relaxation guidée. Une détente assurée!

Matériel requis : tapis de yoga et bouteille d'eau

Les mercredis, de 19 h 15 à 20 h 15

17 avril au 12 juin

(À l'exception du 1^{er} mai)

Salle polyvalente - École l'Équipage

60 \$ / 8 cours

YOGA NIVEAU I ET II

Une fusion de yoga Hatha et de Vinyasa. Il s'agit d'enchaînement de mouvements dynamiques, initié et harmonisé par la respiration. Il permet de se dépenser tout en travaillant l'alignement du corps. Les participants doivent posséder une base en yoga et n'avoir aucune contrainte physique.

Matériel requis : tapis de yoga et bouteille d'eau

Les jeudis, de 19 h 15 à 20 h 15

18 avril au 6 juin

Parc J.-A. Perkins - Salle Marcel-Périard

60 \$ / 8 cours

YOGA VITALITÉ

Une fusion de yoga Hatha et de Vinyasa. Il s'agit d'enchaînement de mouvements dynamiques, initié et harmonisé par la respiration. Il permet de se dépenser tout en travaillant l'alignement du corps.

Matériel requis : tapis de yoga et bouteille d'eau

Les mardis, de 18 h 30 à 19 h 30

16 avril au 4 juin

Parc Thibault

60 \$ / 8 cours

ADULTES • ATELIERS

COURS D'ESPAGNOL

PRÉ-REQUIS

Débutant I : Aucun pré-requis

Débutant II : Avoir suivi le cours « Débutant I » ou l'équivalent.

Intermédiaire I : Avoir suivi le cours « Débutant II » ou l'équivalent.

Matériel requis : papier et crayons

Niveau Débutant I

Les lundis, de 16 h 30 à 18 h 30

15 avril au 17 juin

Parc Thibault - Salle de réunion

95 \$ pour 10 cours

Niveau Débutant II

Les vendredis, de 19 h à 21 h 30

26 avril au 14 juin

Parc J.-A. Perkins - Salle du bas

95 \$ pour 8 cours de 2,5 heures

Niveau Intermédiaire I

Les lundis, de 19 h 15 à 21 h 15

15 avril au 17 juin

Sportium - Salle de réunion

95 \$ pour 10 cours

COURS D'ANGLAIS

Cours s'adressant aux personnes n'ayant aucune connaissance de cette langue ou ayant de la difficulté à l'utiliser. Dans le but de communiquer plus facilement, les cours seront surtout axés sur la conversation.

Les jeudis, de 19 h 30 à 21 h 30

18 avril au 13 juin (à l'exception du 16 mai)

Bibliothèque du secteur Perkins

80 \$ pour 8 cours

ADULTES • ATELIERS

CHANTONS ENSEMBLE **ACTIVITÉ GRATUITE**

Venez partager votre amour de la musique en chantant des chansons de Piaf, Brel, Aznavour, Ferland, Vignault et plusieurs autres tout en étant accompagnés à la guitare. Les paroles des chansons apparaissent sur un écran pour que vous puissiez chanter tous ensemble. Cette activité se fait pour le plaisir seulement, aucun talent en chant n'est nécessaire.

Les lundis, de 18 h 30 à 20 h
8 avril, 6 mai et 10 juin
Salle polyvalente - École l'Équipage
Gratuit - Inscription obligatoire

DANSE EN LIGNE

Les participants apprendront, tout au long de la session, des pas et des techniques de danse sur des rythmes variés : Country, Cha Cha, Rumba, Merengue, Triple Swing, Samba, Mambo, Valse, Viennoise, Tango, Fox Trot, Disco, Cumbia, etc.

Les dimanches, de 17 h à 18 h
28 avril au 9 juin (Sauf le 19 mai)
Parc Thibault
60 \$ / 6 cours

PINCEAUX EN FOLIE

Atelier de peinture acrylique sur toile dans le style « Paint Nite ». Apprenez, étape par étape, les techniques de base de la peinture. Chaque atelier comprend :

- 2 heures de peinture guidée par une artiste professionnelle.
- Une toile, les chevalets et les tabliers.
- La peinture, les pinceaux et tout autre matériel nécessaire.

Un mercredi par mois, de 19 h à 21 h
24 avril, 22 mai et 19 juin
J.-A. Perkins - Salle Marcel-Périard
40 \$ chaque atelier

ADRESSES DES LOCAUX

SECTEUR PERKINS

Bibliothèque municipale • 17, chemin du Manoir
École l'Équipage • 20, chemin de l'École
Parc J.-A. Perkins • 17, chemin du Manoir
Salle Marcel-Périard • 17, chemin du Manoir
Parc Claudette Lavergne • 1733, route du Carrefour
Parc écologique Pélissier • 2, chemin Pélissier
Parc Marc-Carrière • 2233, montée Paiement
Rampe de mise à l'eau • 2, chemin Pélissier
Sportium • 5, chemin du Manoir

SECTEUR POLTIMORE

Bibliothèque municipale • 2720, route Principale
Parc Saint-Germain • 2720, route Principale

SECTEUR SAINT-PIERRE

Bibliothèque municipale • 24, chemin du Parc
École de la Colline • 20, chemin du Parc
Hôtel de ville • 1, route du Carrefour
Parc Thibault • 24, chemin du Parc
Plage municipale • 1214, route Principale
Rampe de mise à l'eau • 2048, route Principale



Municipalité de Val-des-Monts

1, route du Carrefour, Val-des-Monts (Québec) J8N 4E9
819 457-9400 • www.val-des-monts.net