



Inscription aux activités - Consentement obligatoire

Pour vous inscrire via l'application Sport-Plus, vous devez obligatoirement accepter que la Ville communique avec vous par courriel ou téléphone au sujet de l'activité. Pour ce faire, allez dans votre Dossier sur le site d'inscription en ligne. **Sans consentement, aucune inscription possible.**

ACTIVITÉS

PROGRAMME DES ACTIVITÉS HIVER 2026

MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION EN LIGNE : saint-eustache.ca/inscription

| RÉSIDENT-ES DE SAINT-EUSTACHE | NON-RÉSIDENT-ES |
|--|---|
| à partir du lundi 1 ^{er} décembre, 18 h au 5 décembre 2025. | à partir du mercredi 3 décembre, 18 h au 5 décembre 2025. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Carte citoyen (ou Carte non-résident) obligatoire. • Paiement par cartes de crédit Visa ou MasterCard seulement. <p>Pour plus de renseignements sur la Carte citoyen et les preuves d'identité et de résidence requises, consultez le saint-eustache.ca/carte-citoyen ou composez le 450 974-5000.</p> | |

VOUS N'AVEZ PAS DE CARTE DE CRÉDIT?

Vous pouvez vous procurer une carte de crédit prépayée, en vente dans les bureaux de Postes Canada et dans certaines pharmacies. Notez que des frais peuvent être exigés pour activer ce type de carte.

VOUS N'AVEZ PAS ACCÈS À INTERNET?

Des postes informatiques sont disponibles à la bibliothèque Guy-Bélisle, 12, chemin de la Grande-Côte. Des préposées seront sur place à la bibliothèque, le lundi 1^{er} décembre, entre 17 h 30 et 19 h, pour vous aider à effectuer les inscriptions.

De plus, une aide téléphonique sera offerte entre 18 h et 20 h, le lundi 1^{er} décembre au 450 974-5000. Horaires sujets à modifications.

ACTIVITÉS AQUATIQUES

| Jour | Heure | Dates | | Âge | Coût | | Description | Endroit |
|--------------|-------------------|----------|--------|----------|------------|-----------|---|--------------------|
| | | Début | Fin | | Résident-e | Non-rés. | | |
| AQUA 55 + | | | | | | | | |
| MA | 8 h à 8 h 50 | 13 janv. | 3 mars | 55 ans + | 77,25 \$ | 153,60 \$ | Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde). | Complexe aquatique |
| MA | 9 h à 9 h 50 | 13 janv. | 3 mars | 55 ans + | 77,25 \$ | 153,60 \$ | | |
| JE | 8 h à 8 h 50 | 15 janv. | 5 mars | 55 ans + | 77,25 \$ | 153,60 \$ | | |
| JÉ | 9 h à 9 h 50 | 15 janv. | 5 mars | 55 ans + | 77,25 \$ | 153,60 \$ | | |
| AQUA-DOUCEUR | | | | | | | | |
| MA | 11 h à 11 h 50 | 13 janv. | 3 mars | 55 ans + | 77,25 \$ | 153,60 \$ | Exercices de flexibilité et de renforcement musculaire en eau peu profonde, pour favoriser une meilleure mobilité aux adultes atteints de douleurs articulaires. | Complexe aquatique |
| JE | 11 h à 11 h 50 | 15 janv. | 5 mars | 55 ans + | 77,25 \$ | 153,60 \$ | | |
| VE | 9 h 30 à 10 h 20 | 16 janv. | 6 mars | 55 ans + | 77,25 \$ | 153,60 \$ | | |
| AQUAFORME | | | | | | | | |
| LU | 8 h 30 à 9 h 20 | 12 janv. | 2 mars | 18 ans + | 77,25 \$ | 153,60 \$ | Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde). | Complexe aquatique |
| LU | 10 h 30 à 11 h 20 | 12 janv. | 2 mars | 18 ans + | 77,25 \$ | 153,60 \$ | | |
| MA | 12 h à 12 h 50 | 13 janv. | 3 mars | 18 ans + | 77,25 \$ | 153,60 \$ | | |
| MA | 20 h 10 à 21 h | 13 janv. | 3 mars | 18 ans + | 77,25 \$ | 153,60 \$ | | |
| ME | 8 h 30 à 9 h 20 | 14 janv. | 4 mars | 18 ans + | 77,25 \$ | 153,60 \$ | | |
| ME | 10 h 30 à 11 h 20 | 14 janv. | 4 mars | 18 ans + | 77,25 \$ | 153,60 \$ | | |
| JE | 12 h à 12 h 50 | 15 janv. | 5 mars | 18 ans + | 77,25 \$ | 153,60 \$ | | |
| JÉ | 19 h 10 à 20 h | 15 janv. | 5 mars | 18 ans + | 77,25 \$ | 153,60 \$ | | |
| VE | 11 h 30 à 12 h 20 | 16 janv. | 6 mars | 18 ans + | 77,25 \$ | 153,60 \$ | | |
| AQUAJOGGING | | | | | | | | |
| LU | 9 h 30 à 10 h 20 | 12 janv. | 2 mars | 18 ans + | 77,25 \$ | 153,60 \$ | Préalable : être à l'aise en eau profonde. Entraînement et conditionnement physique en eau profonde pour développer la capacité cardiovasculaire, le tonus musculaire et la flexibilité. | Complexe aquatique |
| MA | 7 h à 7 h 50 | 13 janv. | 3 mars | 18 ans + | 77,25 \$ | 153,60 \$ | | |
| MA | 10 h à 10 h 50 | 13 janv. | 3 mars | 18 ans + | 77,25 \$ | 153,60 \$ | | |
| MA | 19 h 10 à 20 h | 13 janv. | 3 mars | 18 ans + | 77,25 \$ | 153,60 \$ | | |
| ME | 9 h 30 à 10 h 20 | 14 janv. | 4 mars | 18 ans + | 77,25 \$ | 153,60 \$ | | |
| JE | 7 h à 7 h 50 | 15 janv. | 5 mars | 18 ans + | 77,25 \$ | 153,60 \$ | | |
| JÉ | 10 h à 10 h 50 | 15 janv. | 5 mars | 18 ans + | 77,25 \$ | 153,60 \$ | | |

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

| Jour | Heure | Dates | | Âge | Coût | | Description | Endroit |
|-------------------------------|-------------------|----------|--------|------------|------------|-----------|---|--------------------|
| | | Début | Fin | | Résident-e | Non-rés. | | |
| PRÉ-ADOLESCENTS | | | | | | | | |
| ME/VE | 19 h 10 à 20 h | 14 janv. | 6 mars | 10-15 ans | 139,30 \$ | 278,80 \$ | Préalables : doit nager 25 mètres sans arrêt et sauter en eau profonde sans aide. Ce cours est idéal pour les jeunes qui n'ont pas suivi tous les cours de natation, ils-elles seront initié-es aux différents styles de nage; du crawl, du dos crawlé et de la brasse, en plus, ils-elles apprennent des techniques de sauvetage; parfait pour se préparer aux cours de sauvetage. | Complexe aquatique |
| SA/DI | 12 h 30 à 13 h 20 | 17 janv. | 8 mars | 10-15 ans | 139,30 \$ | 278,80 \$ | | |
| ADULTES 1 - DÉBUTANT | | | | | | | | |
| LU | 15 h à 15 h 50 | 12 janv. | 2 mars | 16 ans + | 72,75 \$ | 145,35 \$ | Ne sait pas nager ou n'est pas à l'aise en eau profonde. Apprentissage des techniques de base pour apprendre à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau. | Complexe aquatique |
| ADULTES 2 - INTERMÉDIAIRE | | | | | | | | |
| LU | 15 h à 15 h 50 | 12 janv. | 2 mars | 16 ans + | 72,75 \$ | 145,35 \$ | Préalables : doit nager 15 à 20 mètres, ne pas craindre l'eau profonde, être à l'aise la tête sous l'eau et être capable de sauter dans l'eau profonde. Ce cours est une initiation aux nages du crawl et du dos crawlé. | Complexe aquatique |
| ME | 15 h à 15 h 50 | 14 janv. | 4 mars | | | | | |
| SA | 12 h 30 à 13 h 20 | 17 janv. | 7 mars | | | | | |
| ADULTES 3 - AVANCÉ | | | | | | | | |
| ME | 15 h à 15 h 50 | 14 janv. | 4 mars | 16 ans + | 72,75 \$ | 145,35 \$ | Préalable : doit nager deux longueurs sans arrêt. Ce cours est une amélioration aux nages du crawl et du dos crawlé. | Complexe aquatique |
| SA | 12 h 30 à 13 h 20 | 17 janv. | 7 mars | | | | | |
| PARENT-ENFANT 1 | | | | | | | | |
| SA | 8 h 30 à 8 h 55 | 17 janv. | 7 mars | 12-18 mois | 54,90 \$ | 109,05 \$ | Le parent apprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère. | Complexe aquatique |
| SA | 11 h 30 à 11 h 55 | 17 janv. | 7 mars | 12-18 mois | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| DI | 8 h 30 à 8 h 55 | 18 janv. | 8 mars | 12-18 mois | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| DI | 11 h 30 à 11 h 55 | 18 janv. | 8 mars | 12-18 mois | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| PARENT-ENFANT 2 | | | | | | | | |
| SA | 9 h 30 à 9 h 55 | 17 janv. | 7 mars | 18-24 mois | 54,90 \$ | 109,05 \$ | Le parent et l'enfant se déplacent de différentes façons et s'amuse dans l'eau. Le parent comprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère. | Complexe aquatique |
| SA | 12 h à 12 h 25 | 17 janv. | 7 mars | 18-24 mois | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| SA | 12 h 30 à 12 h 55 | 17 janv. | 7 mars | 18-24 mois | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| DI | 9 h 30 à 9 h 55 | 18 janv. | 8 mars | 18-24 mois | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| DI | 12 h à 12 h 25 | 18 janv. | 8 mars | 18-24 mois | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| PARENT-ENFANT 3 | | | | | | | | |
| SA | 10 h à 10 h 25 | 17 janv. | 7 mars | 24-36 mois | 54,90 \$ | 109,05 \$ | L'enfant saute dans l'eau avec l'aide du parent et développe sa confiance à flotter sur le ventre et sur le dos avec l'aide du parent et du moniteur. Le parent applique les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère. | Complexe aquatique |
| SA | 12 h à 12 h 25 | 17 janv. | 7 mars | 24-36 mois | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| SA | 13 h à 13 h 25 | 17 janv. | 7 mars | 24-36 mois | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| DI | 10 h à 10 h 25 | 18 janv. | 8 mars | 24-36 mois | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| DI | 12 h à 12 h 25 | 18 janv. | 8 mars | 24-36 mois | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| PRÉSCOLAIRE 1 (Parent-enfant) | | | | | | | | |
| SA | 9 h à 9 h 25 | 17 janv. | 7 mars | 3-6 ans | 54,90 \$ | 109,05 \$ | L'objectif de ce cours est de faire une douce transition pour que l'enfant soit seul-e en compagnie du moniteur ou de la monitrice. L'enfant pratiquera les entrées et sorties à l'eau, l'immersion du visage, la flottaison et les glissements avec aide ou un gilet de sauvetage. Le parent apprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. | Complexe aquatique |
| SA | 10 h 30 à 10 h 55 | 17 janv. | 7 mars | 3-6 ans | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| DI | 9 h à 9 h 25 | 18 janv. | 8 mars | 3-6 ans | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| DI | 11 h 30 à 11 h 55 | 18 janv. | 8 mars | 3-6 ans | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

| Jour | Heure | Dates | | Âge | Coût | | Description | Endroit |
|---------------|-------------------|----------|--------|----------|------------|-----------|--|--------------------|
| | | Début | Fin | | Résident-e | Non-rés. | | |
| PRÉSCOLAIRE 2 | | | | | | | | |
| SA | 8 h 30 à 8 h 55 | 17 janv. | 7 mars | 3-6 ans | 54,90 \$ | 109,05 \$ | L'enfant pratiquera le saut seul-e à l'eau, les entrées et sorties, l'immersion ainsi que les glissements sur le ventre et le dos avec aide flottante ou un gilet de sauvetage. L'enfant apprend les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques. | Complexe aquatique |
| SA | 9 h 30 à 9 h 55 | 17 janv. | 7 mars | 3-6 ans | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| SA | 11 h 30 à 11 h 55 | 17 janv. | 7 mars | 3-6 ans | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| SA | 12 h 30 à 12 h 55 | 17 janv. | 7 mars | 3-6 ans | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| DI | 8 h 30 à 8 h 55 | 18 janv. | 8 mars | 3-6 ans | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| DI | 9 h 30 à 9 h 55 | 18 janv. | 8 mars | 3-6 ans | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| DI | 10 h 30 à 10 h 55 | 18 janv. | 8 mars | 3-6 ans | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| PRÉSCOLAIRE 3 | | | | | | | | |
| SA | 9 h à 9 h 25 | 17 janv. | 7 mars | 3-6 ans | 54,90 \$ | 109,05 \$ | L'enfant pratiquera le saut seul-e à l'eau, les entrées et sorties, l'immersion ainsi que les glissements sur le ventre et le dos avec aide flottante, un gilet de sauvetage et/ou le moniteur ou la monitrice. L'enfant apprend les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques. | Complexe aquatique |
| SA | 10 h à 10 h 25 | 17 janv. | 7 mars | 3-6 ans | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| SA | 11 h à 11 h 25 | 17 janv. | 7 mars | 3-6 ans | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| DI | 9 h à 9 h 25 | 18 janv. | 8 mars | 3-6 ans | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| DI | 10 h à 10 h 25 | 18 janv. | 8 mars | 3-6 ans | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| DI | 11 h à 11 h 25 | 18 janv. | 8 mars | 3-6 ans | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| DI | 11 h 30 à 11 h 55 | 18 janv. | 8 mars | 3-6 ans | 54,90 \$ | 109,05 \$ | | |
| PRÉSCOLAIRE 4 | | | | | | | | |
| ME | 17 h 10 à 18 h | 14 janv. | 4 mars | 4-6 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | L'enfant nage sur le ventre et sur le dos. Il-elle pratiquera le saut seul-e et la sortie en eau profonde, ouvre les yeux dans l'eau, nage sur 5 mètres avec aide flottante ou un gilet de sauvetage, sur le ventre, glisse sur le côté et bat des jambes. Aide flottante retirée au rythme de l'enfant. L'enfant applique les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques. | Complexe aquatique |
| VE | 17 h 10 à 18 h | 16 janv. | 6 mars | 4-6 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 8 h 30 à 9 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 4-6 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 9 h 30 à 10 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 4-6 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 10 h 30 à 11 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 4-6 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 11 h 30 à 12 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 4-6 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 8 h 30 à 9 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 4-6 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 9 h 30 à 10 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 4-6 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 11 h 30 à 12 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 4-6 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| PRÉSCOLAIRE 5 | | | | | | | | |
| ME | 17 h 10 à 18 h | 14 janv. | 4 mars | 4-6 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | L'enfant améliore la nage sur le ventre et sur le dos sur 5 mètres. Il-elle pratiquera la roulade dans l'eau et apprendra la nage sur place pendant 10 secondes. L'enfant applique les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques. | Complexe aquatique |
| VE | 17 h 10 à 18 h | 16 janv. | 6 mars | 4-6 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 8 h 30 à 9 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 4-6 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 9 h 30 à 10 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 4-6 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 10 h 30 à 11 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 4-6 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 11 h 30 à 12 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 4-6 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 8 h 30 à 9 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 4-6 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 9 h 30 à 10 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 4-6 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 10 h 30 à 11 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 4-6 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 11 h 30 à 12 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 4-6 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| NAGEUR 1 | | | | | | | | |
| ME | 17 h 10 à 18 h | 14 janv. | 4 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | Apprendre l'entrée et sortie de l'eau en partie peu profonde, à s'immerger, à retenir son souffle et expirer sous l'eau. Flotter sur le ventre et sur le dos 5 secondes. Glissement sur le ventre et sur le dos avec aide. Initiation aux battements de jambes sur le ventre et sur le dos. Nager sur place, 30 secondes, avec un gilet de sauvetage. Nager 5 mètres au crawl avec ou sans aide flottante. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage. | Complexe aquatique |
| ME | 18 h 10 à 19 h | 14 janv. | 4 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| VE | 17 h 10 à 18 h | 16 janv. | 6 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| VE | 18 h 10 à 19 h | 16 janv. | 6 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 8 h 30 à 9 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 9 h 30 à 10 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 10 h 30 à 11 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 11 h 30 à 12 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 12 h 30 à 13 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 8 h 30 à 9 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 9 h 30 à 10 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 10 h 30 à 11 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 11 h 30 à 12 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 11 h 30 à 12 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |

ATTENTION!

Surveillez les médias sociaux ainsi que le site Web de la Ville pour connaître les horaires spéciaux pour le temps des Fêtes du bain libre et du patin libre.

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

| Jour | Heure | Dates | | Âge | Coût | | Description | Endroit |
|----------|-------------------|----------|--------|----------|------------|-----------|--|-----------------------|
| | | Début | Fin | | Résident-e | Non-rés. | | |
| NAGEUR 2 | | | | | | | | |
| ME | 17 h 10 à 18 h | 14 janv. | 4 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | Préalable: avoir réussi Nageur 1. Développer la capacité à entrer et sortir de l'eau en partie pro- fonde de façon sécuritaire. Récupérer un objet au fond de l'eau à hauteur de la poitrine. Battre des jambes sur le ventre, sur le dos et de côté sur 10 mètres dans chaque position. Nager le crawl et le dos crawlé sur 10 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage. | Complexe aquatique |
| ME | 18 h 10 à 19 h | 14 janv. | 4 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| VE | 17 h 10 à 18 h | 16 janv. | 6 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| VE | 18 h 10 à 19 h | 16 janv. | 6 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 8 h 30 à 9 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 9 h 30 à 10 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 10 h 30 à 11 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 11 h 30 à 12 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 12 h 30 à 13 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 8 h 30 à 9 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 9 h 30 à 10 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 10 h 30 à 11 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 11 h 30 à 12 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 6-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| NAGEUR 3 | | | | | | | | |
| ME | 18 h 10 à 19 h | 14 janv. | 4 mars | 7-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | Préalables : avoir réussi Nageur 2 et être âgé-e de 7 ans et plus. Plongeon à genoux et entrée en eau profonde en culbute avant. Sauter en eau profonde, nager sur place durant 30 secondes et se déplacer sur 25 mètres. Battements de jambes efficaces du crawl et du dos crawlé avec changement de direction à 5 mètres. Coup de pied rotatif simultané au dos sur 10 mètres. Nager le crawl et le dos crawlé sur 15 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage. | Complexe aquatique |
| VE | 18 h 10 à 19 h | 16 janv. | 6 mars | 7-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 8 h 30 à 9 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 7-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 9 h 30 à 10 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 7-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 10 h 30 à 11 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 7-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 11 h 30 à 12 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 7-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 8 h 30 à 9 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 7-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 9 h 30 à 10 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 7-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 10 h 30 à 11 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 7-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 11 h 30 à 12 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 7-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| NAGEUR 4 | | | | | | | | |
| SA | 8 h 30 à 9 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 7-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | Préalables : avoir réussi Nageur 3 et être âgé-e de 7 ans et plus. Plongeon tête première en eau profonde. Initiation à la brasse sur 15 mètres. Amélioration du crawl et du dos crawlé sur 25 mètres. Coup de pied rotatif simultané sur le dos pour 10 mètres. (Norme canadienne de Nager pour survivre : rouler en eau profonde, nager sur place pendant 1 minute et nager 50 mètres). Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage. | Complexe aquatique |
| SA | 9 h 30 à 10 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 7-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 10 h 30 à 11 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 7-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 8 h 30 à 9 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 7-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 9 h 30 à 10 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 7-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 10 h 30 à 11 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 7-12 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| NAGEUR 5 | | | | | | | | |
| SA | 8 h 30 à 9 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 8-15 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | Préalable : avoir réussi Nageur 4. Plongeon à fleur d'eau, saut groupé et culbute arrière en eau profonde. Amélioration de la brasse sur 25 mètres. Entraînement par intervalle 4 x 15 mètres en brasse et 4 x 50 mètres au crawl et au dos crawlé. Sprinter au crawl et au dos crawlé sur 25 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage. | Complexe aquatique |
| SA | 9 h 30 à 10 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 8-15 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 11 h 30 à 12 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 8-15 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 8 h 30 à 9 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 8-15 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 9 h 30 à 10 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 8-15 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 11 h 30 à 12 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 8-15 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| NAGEUR 6 | | | | | | | | |
| SA | 8 h 30 à 9 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 8-15 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | Préalable : avoir réussi Nageur 5. Saut d'arrêt et saut compact. Exécuter le coup de pied rotatif alternatif au dos sur 15 mètres. Nager le crawl et le dos crawlé sur 100 mètres et 50 mètres à la brasse. Entraînement de 300 mètres. Sprinter à la brasse sur 25 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. | Complexe aquatique |
| SA | 9 h 30 à 10 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 8-15 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| SA | 11 h 30 à 12 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 8-15 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 8 h 30 à 9 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 8-15 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 9 h 30 à 10 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 8-15 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |
| DI | 11 h 30 à 12 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 8-15 ans | 60,60 \$ | 121,15 \$ | | |

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

| Jour | Heure | Dates | | Âge | Coût | | Description | Endroit |
|---|-------------------|----------|---------|------------|------------|-----------|---|--------------------|
| | | Début | Fin | | Résident-e | Non-rés. | | |
| JEUNE SAUVETEUR INITIÉ | | | | | | | | |
| SA | 11 h 30 à 12 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 12-15 ans | 83,90 \$ | 167,30 \$ | Préalables : avoir réussi Nageur 6 et être âgé-e de 12 ans et plus. Développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 75 mètres et nage sur une distance de 100 mètres chronométrée. | Complexe aquatique |
| DI | 11 h 30 à 12 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 12-15 ans | 83,90 \$ | 167,30 \$ | | |
| JEUNE SAUVETEUR AVERTI | | | | | | | | |
| SA | 12 h 30 à 13 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 12-15 ans | 83,90 \$ | 167,30 \$ | Préalables : avoir réussi Jeune sauveteur initié et être âgé-e de 12 ans et plus. Développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 100 mètres. Des relais en sauvetage sur une distance de 200 mètres et une nage chronométrée sur 400 mètres. | Complexe aquatique |
| DI | 11 h 30 à 12 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 12-15 ans | 83,90 \$ | 167,30 \$ | | |
| JEUNE SAUVETEUR EXPERT | | | | | | | | |
| SA | 12 h 30 à 13 h 20 | 17 janv. | 7 mars | 12-15 ans | 83,90 \$ | 167,30 \$ | Préalable : avoir réussi Jeune sauveteur averti. Perfectionnement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur différentes distances allant jusqu'à 200 mètres et nager 500 mètres chronométré plusieurs fois. | Complexe aquatique |
| DI | 12 h 30 à 13 h 20 | 18 janv. | 8 mars | 12-15 ans | 83,90 \$ | 167,30 \$ | | |
| MÉDAILLE DE BRONZE ET CROIX DE BRONZE | | | | | | | | |
| SA/DI | 13 h à 18 h | 17 janv. | 8 mars | 14 ans + | Gratuit | Gratuit | Préalables : avoir réussi le Jeune sauveteur expert ou Nageur 6 et être apte à nager 400 mètres sans arrêt. Une évaluation des styles de nage sera requise avant le début du cours. Requis : trousse de premiers soins incluant masque de poche (45 \$). Dates d'examens : Médaille de bronze : 1 ^{er} février et Croix de bronze : 8 mars. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec. | Complexe aquatique |
| MONITEUR DE NATATION | | | | | | | | |
| SA/DI | 9 h à 17 h 30 | 24 janv. | 14 mars | 15 ans + | Gratuit | Gratuit | Préalables : Sauveteur National et excellentes connaissances des trois styles de nage : crawl, dos crawlé et brasse. Une évaluation des styles de nage sera requise avant le début de la formation. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec. | Complexe aquatique |
| NATATION - CLUB ÉCOLE - NOUVEAUX OU NOUVELLES ATHLÈTES SEULEMENT | | | | | | | | |
| | | | | 5 à 11 ans | Gratuit | Gratuit | Évaluation obligatoire pour tous les nouveaux et nouvelles participant-es au Club école. Être autonome, apprentissage de l'équilibre dorsal et ventral, début de la propulsion et de l'immersion. Les participant-es inscrit-es à l'évaluation seront contacté-es dès que la date et l'heure des évaluations seront confirmés. Information : info@casenatation.com. Évaluation : les essais seront le 18 décembre, de 18 h à 19 h. | Complexe aquatique |
| PLONGEON - DÉBUTANT (CLUB DE PLONGEON L'ENVOL) | | | | | | | | |
| DI | 12 h 15 à 13 h 10 | 18 janv. | 8 mars | 7-9 ans | 116,00 \$ | n/a | Emphase sur les habiletés au sol, au bord de l'eau et au tremplin de 1 mètre. Apprentissage des éléments Propulsion 1. | Complexe aquatique |
| DI | 12 h 15 à 13 h 10 | 18 janv. | 8 mars | 9-12 ans | 116,00 \$ | n/a | | |
| NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 1 ET 2 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO) | | | | | | | | |
| SA | 15 h 30 à 16 h 30 | 17 janv. | 7 mars | 4-6 ans | 95,00 \$ | 174,05 \$ | L'enfant doit nager sans aide flottante et être autonome pour suivre le cours sans parent. Apprentissage des mouvements de base en natation artistique tout en s'amusant. | Complexe aquatique |
| DI | 16 h à 17 h | 18 janv. | 8 mars | 4-6 ans | 95,00 \$ | 174,05 \$ | | |
| NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 3 ET 4 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO) | | | | | | | | |
| SA | 16 h 30 à 18 h | 17 janv. | 7 mars | 6-10 ans | 120,00 \$ | 199,05 \$ | L'enfant doit être à l'aise dans l'eau. Apprentissage des mouvements et figures de base en natation artistique. | Complexe aquatique |
| DI | 17 h 30 à 19 h | 18 janv. | 8 mars | 6-10 ans | 120,00 \$ | 199,05 \$ | | |
| NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 5 ET 6 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO) | | | | | | | | |
| SA | 15 h 30 à 17 h 30 | 17 janv. | 7 mars | 7-13 ans | 152,00 \$ | 231,05 \$ | Préalable : niveaux 3 et 4 ou être à l'aise dans l'eau. Apprentissage des techniques et figures de base et, perfectionnement des techniques apprises auparavant. | Complexe aquatique |
| DI | 17 h à 19 h | 18 janv. | 8 mars | 7-13 ans | 152,00 \$ | 231,05 \$ | | |
| NATATION ARTISTIQUE - PRÉ-COMPÉTITIF | | | | | | | | |
| DI | 16 h à 19 h | 18 janv. | 24 mai | 7-13 ans | 365,00 \$ | 523,15 \$ | Préalable : niveaux 5 et 6 ou 3 et 4 basé sur l'évaluation du dernier cours. Apprentissage et perfectionnement des techniques apprises pour se préparer à une compétition à la fin de la saison à Montréal (23-24 mai). Pas de cours les 15 février, 29 mars, 5 avril et 17 mai. | Complexe aquatique |

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

| Cours | Jour | Heure | Dates | | Âge | Coût | | Description | Endroit |
|------------------------------------|------|-------------------|-----------|---------|----------|------------|-----------|---|---|
| | | | Début | Fin | | Résident-e | Non-rés. | | |
| ARTS VISUELS | | | | | | | | | |
| DESSIN ET PEINTURE ADOS-ADULTES | MA | 19 h à 20 h 55 | 20 janv. | 12 mai | 13 ans + | 185,25 \$ | 285,35 \$ | Cours offrant la possibilité d'expérimenter divers médiums - peinture, crayons, fusain, pastel - selon votre préférence. Vous explorerez différentes techniques et développerez votre style unique à travers des projets libres. Pas de cours les 3, 5, 6 mars, 2, 3 et 7 avril. | Maison du citoyen |
| | JE | 18 h 30 à 20 h 25 | 15 janv. | 14 mai | 13 ans + | 185,25 \$ | 285,35 \$ | | |
| | VE | 18 h 30 à 20 h 25 | 23 janv. | 15 mai | 13 ans + | 185,25 \$ | 285,35 \$ | | |
| DESSIN ET PEINTURE ENFANTS | DI | 13 h à 14 h 25 | 18 janv. | 10 mai | 7-11 ans | 137,30 \$ | 211,35 \$ | Cours permettant aux enfants d'expérimenter divers médiums tout en étant guidé-es par une enseignante. Pas de cours les 1 ^{er} , 3 mars, 5 et 7 avril. | Maison du citoyen |
| | DI | 14 h 30 à 15 h 55 | 18 janv. | 10 mai | 7-11 ans | 137,30 \$ | 211,35 \$ | | |
| | MA | 17 h à 18 h 25 | 20 janv. | 12 mai | 8-12 ans | 137,30 \$ | 211,35 \$ | | |
| PEINTURE À L'HUILE | VE | 13 h à 15 h 55 | 23 janv. | 15 mai | 16 ans + | 274,50 \$ | 422,75 \$ | Projets personnels de peinture à l'huile avec l'accompagnement d'une enseignante. Matériel non fourni; voir la liste du matériel suggéré sur saint-eustache.ca ou 450 974-5001 poste 5173. Pas de cours le 6 mars et le 3 avril. | Maison du citoyen |
| INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE | MA | 19 h à 21 h | 20 janv. | 10 mars | 16 ans + | 120,75 \$ | 199,55 \$ | Initiation aux techniques essentielles et aux règles de composition pour transformer vos images en œuvres captivantes. À travers des exercices pratiques, vous développerez votre regard artistique et maîtriserez votre appareil. | Maison du citoyen |
| INITIATION À LA SCULPTURE SUR BOIS | SA | 9 h 30 à 11 h 30 | 17 janv. | 7 mars | 16 ans + | 120,75 \$ | 199,55 \$ | Cours permettant de se familiariser avec la sculpture sur bois. Apprentissage du maniement des gouges et des ciseaux et réalisation d'une sculpture de niveau débutant. Matériel fourni. | Atelier Louis-Laurion (83A, rue Chénier) |
| ATELIER DE GRAVURE | LU | 18 h 30 à 20 h 30 | 19 janv. | 23 mars | 15 ans + | 150,95 \$ | 249,45 \$ | Cours exclusif pour participant-es vivant avec une déficience intellectuelle, un trouble du spectre de l'autisme ou autres troubles de l'apprentissage. Apprentissage des différentes techniques de gravure (linogravure, gravure sur bois, sur plexiglas et embossage). | Maison du citoyen |
| INITIATION À LA BRODERIE (ADULTES) | JE | 13 h à 16 h | 5 février | 19 mars | 16 ans + | 88,05 \$ | 149,65 \$ | Apprentissage des points de base de la broderie. Le projet à broder est un sac fourre-tout (frais de 25 \$ pour l'achat du sac, payable au premier cours en argent comptant. Toutes les autres fournitures sont incluses. Quatre cours : 5, 12, 26 février et 19 mars. | Centre communautaire Rivière-Nord |
| INITIATION À LA BRODERIE (ENFANTS) | SA | 10 h 30 à 12 h | 24 janv. | 7 mars | 9-16 ans | 54,65 \$ | 92,85 \$ | Apprentissage de la broderie (points de base) durant l'atelier <i>Je brode mon chat-blier</i> . Toutes les fournitures sont incluses. Quatre cours : 24 janvier, 7, 21 février et 7 mars. | Centre communautaire Rivière-Nord |
| DANSE | | | | | | | | | |
| BALADI DÉBUTANT | LU | 19 h à 19 h 55 | 26 janv. | 18 mai | 15 ans + | 123,50 \$ | 190,20 \$ | Initiation à la danse orientale. Pas de cours les 2 mars et 6 avril. | La petite église Cabaret Spectacle |
| BALADI INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ | LU | 20 h à 20 h 55 | 26 janv. | 18 mai | 15 ans + | 123,50 \$ | 190,20 \$ | Approfondissement des techniques de danse orientale. Pas de cours les 2 mars et 6 avril. | La petite église Cabaret Spectacle |
| BALLET CLASSIQUE DÉBUTANT* | VE | 18 h 30 à 19 h 25 | 30 janv. | 22 mai | 6-8 ans | 123,50 \$ | 190,20 \$ | Introduction aux pas de base du ballet classique en 1 ^{re} et 2 ^e positions, travail face à la barre et au centre. Pas de cours les 6 mars, 3, 5 avril et 3 mai. | La petite église Cabaret Spectacle Centre commun. Rivière-Nord |
| | DI | 10 h 30 à 11 h 25 | 18 janv. | 17 mai | 6-8 ans | 123,50 \$ | 190,20 \$ | | |
| BALLET CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE* | DI | 11 h 30 à 12 h 25 | 18 janv. | 17 mai | 9-12 ans | 123,50 \$ | 190,20 \$ | Approfondissement des techniques et positions de ballet classique. Travail au centre et à la barre. Pas de cours les 1 ^{er} mars, 5 avril et 3 mai. | Centre commun. Rivière-Nord |
| JAZZ DÉBUTANT* | MA | 17 h à 17 h 55 | 27 janv. | 19 mai | 6-9 ans | 123,50 \$ | 190,20 \$ | Introduction aux mouvements et coordinations de base des pas de ballet jazz. Pas de cours les 3 mars et 7 avril. | La petite église Cabaret Spectacle |

* Veuillez noter que les cours de danse menant au spectacle auront un frais supplémentaire de 35 \$ lors de l'inscription pour le paiement du costume.

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES (SUITE)

| Cours | Jour | Heure | Dates | | Âge | Coût | | Description | Endroit |
|---|------|-------------------|----------|----------|-----------|------------|-----------|---|------------------------------------|
| | | | Début | Fin | | Résident-e | Non-rés. | | |
| JAZZ ET COMÉDIE MUSICALE DÉBUTANT* | SA | 10 h à 10 h 55 | 10 janv. | 30 mai | 6-9 ans | 123,50 \$ | 190,20 \$ | Introduction au ballet jazz, en lien avec diverses comédies musicales. Exploration par de mini-exercices d'interprétation et d'improvisation. Aucun texte, ni chant. Pas de cours les 14 février, 7, 21 mars, 11, 25 avril et 23 mai. | La petite église Cabaret Spectacle |
| JAZZ ET COMÉDIE MUSICALE INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ* | DI | 13 h à 13 h 55 | 18 janv. | 17 mai | 10-16 ans | 123,50 \$ | 190,20 \$ | Approfondissement des techniques de ballet jazz en lien avec diverses comédies musicales. Exploration par de mini-exercices d'interprétation et d'improvisation. Aucun texte, ni chant. Pas de cours les 1 ^{er} mars, 5 avril et 3 mai. | Centre commun. Rivière-Nord |
| DANSE CONTEMPORAINE* | JE | 18 h à 18 h 55 | 29 janv. | 21 mai | 10-15 ans | 123,50 \$ | 190,20 \$ | Approfondissement des techniques de danse contemporaine et apprentissage de chorégraphies. Pas de cours les 5 mars et 2 avril. | Centre commun. Rivière-Nord |
| INITIATION À LA DANSE – 4 ANS* | ME | 17 h 30 à 18 h 25 | 28 janv. | 20 mai | 4 ans | 123,50 \$ | 190,20 \$ | Introduction au vocabulaire et aux pas de ballet classique et jazz par le biais d'exercices au centre et à la barre. Pas de cours les 14 février, 1 ^{er} , 4, 6, 7, 21 mars, 1 ^{er} , 3, 5, 11, 25 avril et 23 mai. | La petite église Cabaret Spectacle |
| INITIATION À LA DANSE – 4-5 ANS* | SA | 9 h à 9 h 55 | 10 janv. | 30 mai | 4-5 ans | 123,50 \$ | 190,20 \$ | | |
| | DI | 10 h à 10 h 55 | 25 janv. | 17 mai | 4-5 ans | 123,50 \$ | 190,20 \$ | | |
| INITIATION À LA DANSE – 5 ANS* | VE | 17 h 30 à 18 h 25 | 30 janv. | 22 mai | 5 ans | 123,50 \$ | 190,20 \$ | | |
| ÉVEIL À LA DANSE* | DI | 8 h 45 à 9 h 30 | 18 janv. | 17 mai | 3 ans | 123,50 \$ | 190,20 \$ | Initiation à la danse par le biais de comptines et de jeux-exercices faisant appel à l'imagination de l'enfant. Pas de cours les 1 ^{er} mars, 5 avril et 3 mai. | Centre commun. Rivière-Nord |
| | ME | 16 h 45 à 17 h 30 | 28 janv. | 20 mai | 3 ans | 123,50 \$ | 190,20 \$ | | |
| | VE | 16 h 45 à 17 h 30 | 30 janv. | 22 mai | 3 ans | 123,50 \$ | 190,20 \$ | | |
| INITIATION HIP-HOP 5-7 ANS* | DI | 9 h 30 à 10 h 25 | 18 janv. | 17 mai | 5-7 ans | 123,50 \$ | 190,20 \$ | Apprentissage de danses rythmées et des techniques de danse de rue. Pas de cours les 1 ^{er} , 4 mars, 1 ^{er} , 5 avril et 3 mai. | Centre commun. Rivière-Nord |
| | ME | 18 h 30 à 19 h 25 | 28 janv. | 20 mai | 5-7 ans | 123,50 \$ | 190,20 \$ | | La petite église Cabaret Spectacle |
| HIP-HOP – 6-9 ANS* | MA | 18 h à 18 h 55 | 27 janv. | 19 mai | 6-9 ans | 123,50 \$ | 190,20 \$ | Initiation au rythme et aux techniques de danse de rue. Pas de cours les 1 ^{er} , 3 mars, 2, 5, 7 et 23 avril. | La petite église Cabaret Spectacle |
| | JE | 17 h 30 à 18 h 25 | 29 janv. | 21 mai | 6-9 ans | 123,50 \$ | 190,20 \$ | | |
| | DI | 11 h à 11 h 55 | 25 janv. | 17 mai | 6-9 ans | 123,50 \$ | 190,20 \$ | | |
| HIP-HOP – 8-10 ANS DÉBUTANT* | LU | 18 h à 18 h 55 | 26 janv. | 18 mai | 8-10 ans | 123,50 \$ | 190,20 \$ | Initiation au rythme et aux techniques de danse de rue. Pas de cours les 2 mars et 6 avril. | La petite église Cabaret Spectacle |
| HIP-HOP – 11-14 ANS INTERMÉDIAIRE* | JE | 18 h 30 à 19 h 25 | 29 janv. | 21 mai | 11-14 ans | 123,50 \$ | 190,20 \$ | Approfondissement des techniques de danse de rue. Pas de cours les 5 mars et 2 avril. | La petite église Cabaret Spectacle |
| HIP-HOP – ADULTES* | ME | 19 h à 19 h 55 | 28 janv. | 20 mai | 15 ans + | 123,50 \$ | 190,20 \$ | Apprentissage de danses rythmées et des techniques de danse de rue. Pas de cours les 4 mars et 1 ^{er} avril. | Centre commun. Rivière-Nord |
| DANSE EXPLORATIVE | MA | 19 h à 19 h 55 | 27 janv. | 19 mai | 30 ans + | 123,50 \$ | 190,20 \$ | Par différents styles de danse (jazz, moderne, urbain, latin, improvisation, etc.), cours récréatif ayant pour but de développer le plaisir de bouger, de se connecter à son corps, et de partager la danse avec d'autres, sans but de performance. Pas de cours les 3 mars et 7 avril. | La petite église Cabaret Spectacle |
| CONTEMPORAIN CLASSE TECHNIQUE | MA | 18 h à 18 h 55 | 27 janv. | 19 mai | 11 ans + | 123,50 \$ | 190,20 \$ | Cours avancé axé sur la technique, aucune chorégraphie. Pas de cours les 3 mars et 7 avril. | Centre commun. Rivière-Nord |
| ATELIER CHORÉGRAPHIQUE | DI | 12 h à 13 h 55 | 25 janv. | 12 avril | 15 ans + | 98,80 \$ | 152,15 \$ | Apprentissage d'une nouvelle chorégraphie à chaque cours (pas de retour sur les chorégraphies passées) avec des styles variés. Six cours de deux heures, une semaine sur deux (25 janvier, 8, 22 février, 8, 22 mars et 12 avril). | La petite église Cabaret Spectacle |
| DANSE FUSION | ME | 18 h à 18 h 55 | 28 janv. | 20 mai | 15 ans + | 123,50 \$ | 190,20 \$ | Cours combinant différents styles, tels le contemporain, le hip-hop, le jazz, la danse urbaine et expérimentale par l'exploration des mouvements. Niveau intermédiaire. Pas de cours les 4 mars et 1 ^{er} avril. | Centre commun. Rivière-Nord |
| DANSE EN LIGNE | JE | 18 h 30 à 19 h 25 | 22 janv. | 14 mai | 15 ans + | 123,50 \$ | 190,20 \$ | Cours dynamique où l'on apprend et danse ensemble! La professeure décortique 3 à 4 chorégraphies par séance, que vous pratiquez ensuite sur la musique complète. Accessible à tous les niveaux, ce moment convivial allie plaisir, rythme et coordination – sans partenaire! Pas de cours les 5 février et 12 mars. | Maison du citoyen |

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

Nouveau

| Jour | Heure | Dates | | Âge | Coût | | Description | Endroit |
|---|-------------------|----------|-----------------------|----------|-----------|-----------|--|---------------------|
| | | Début | Fin | | Résident | Non-rés. | | |
| ABDOS-FESSIERS | | | | | | | | |
| ME | 18 h à 19 h | 14 janv. | 18 mars | 16 ans + | 76,60 \$ | 153,75 \$ | Aucun préalable. Entraînement dynamique et immersif dans les différentes couches de vos abdominaux et fessiers. Exercices de mobilisation, équilibre et renforcement. Tous niveaux. Requis : serviette, tapis de sol et bouteille d'eau. | Complexe aquatique |
| BALLON PILATES (À LA CARTE) | | | | | | | | |
| MA | 11 h 20 à 12 h 35 | 13 janv. | 17 mars | 16 ans + | 96,60 \$ | 192,00 \$ | Aucun préalable. Entraînements sur gros ballons pour tonifier les muscles abdominaux, lombaires et la ceinture pelvienne. Requis : tapis de sol, bouteille d'eau et serviette. | Complexe aquatique |
| CIRCL MOBILITY | | | | | | | | |
| ME | 19 h 15 à 20 h 15 | 14 janv. | 18 mars | 16 ans + | 76,60 \$ | 153,75 \$ | Aucun préalable. La mobilité circulaire est une séance de mouvements doux et fluides conçus pour améliorer la mobilité articulaire, activer la circulation et libérer les tensions mentales et physiques. Tous niveaux. Requis: serviette, tapis de sol et bouteille d'eau. | Complexe multisport |
| CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - 2 FOIS/SEMAINE | | | | | | | | |
| LU et ME | 19 h 30 à 21 h | 12 janv. | 18 mars | 16 ans + | 153,15 \$ | 307,45 \$ | Aucun préalable. Entraînement cardiovasculaire (course), exercices musculaires sans poids et sports d'équipe (volleyball). Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau. | École Curé-Paquin |
| DANSE CARDIO | | | | | | | | |
| ME | 9 h à 10 h 15 | 21 janv. | 25 mars | 16 ans + | 96,60 \$ | 192,00 \$ | Aucun préalable. Cours de danse dynamique et rythmé. Mouvements faciles avec petits déplacements qui vous permettront d'améliorer votre cardio et votre coordination, tout en travaillant les différents muscles de votre corps. Requis : serviette, bouteille d'eau et tapis de sol. | Complexe aquatique |
| FORCE-O-MAX | | | | | | | | |
| JE | 19 h 15 à 20 h 15 | 15 janv. | 19 mars | 16 ans + | 91,30 \$ | 182,60 \$ | Niveau intermédiaire et plus. Entraînement visant l'amélioration du tonus musculaire ainsi que la capacité aérobique au son de la musique. Requis : serviette et bouteille d'eau. | Complexe aquatique |
| HATHA YOGA (À LA CARTE) | | | | | | | | |
| JE | 18 h 30 à 19 h 45 | 15 janv. | 26 mars | 16 ans + | 96,60 \$ | 192,00 \$ | Aucun préalable. Ce cours répondra à vos besoins de mouvements tout en restant accessible et doux pour votre corps. Il saura tonifier votre corps et le rendre plus flexible à la fois. Requis : tapis de yoga, couverture, bouteille d'eau et tenue de yoga. Pas de cours le 12 mars. | Complexe aquatique |
| STEPS | | | | | | | | |
| MA | 18 h 30 à 19 h 30 | 13 janv. | 17 mars | 16 ans + | 76,60 \$ | 153,75 \$ | Aucun préalable. Entraînement cardiovasculaire dont les enchaînements sont organisés autour d'une plateforme. Ce cours travaille les muscles du bas du corps, la coordination et l'endurance. Tous niveaux. Requis : serviette, tapis de sol et bouteille d'eau. | Complexe multisport |
| TAÏ-CHI QI GONG DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE | | | | | | | | |
| LU | 18 h 15 à 19 h 30 | 12 janv. | 16 mars | 16 ans + | 96,60 \$ | 192,00 \$ | Accessible à tous et toutes. Mouvements doux, avec et sans accessoires, en position debout et/ou assise. Introduction de techniques de visualisation et de méditation. | École Curé-Paquin |
| MA | 10 h à 11 h 15 | 13 janv. | 17 mars | 16 ans + | 96,60 \$ | 192,00 \$ | | Complexe aquatique |
| YIN ET MÉDITATION (À LA CARTE) | | | | | | | | |
| MA | 18 h 30 à 19 h 45 | 13 janv. | 17 mars | 16 ans + | 96,60 \$ | 192,00 \$ | Parfait équilibre entre le yoga et la méditation. Ce cours vous permet d'apprivoiser la méditation ou d'approfondir vos connaissances. Requis : couverture, bouteille d'eau, tapis de yoga et tenue de yoga. | Complexe aquatique |
| YOGA ANTI-STRESS (À LA CARTE) | | | | | | | | |
| MA | 20 h à 21 h 15 | 13 janv. | 17 mars | 16 ans + | 96,60 \$ | 192,00 \$ | Yoga doux proposant des postures apaisantes pour favoriser la libération de l'angoisse et améliorer le lâcher-prise. Matériel : tapis de yoga, couverture, bouteille d'eau et tenue de yoga. | Complexe aquatique |
| YOGALATES (À LA CARTE) | | | | | | | | |
| JE | 11 h à 12 h 15 | 15 janv. | 19 mars | 16 ans + | 96,60 \$ | 192,00 \$ | Aucun préalable. Mélange de pilates et de mouvements de type yoga pour rééquilibrer les muscles et un meilleur maintien de la colonne vertébrale. Requis : tapis de sol, serviette, bouteille d'eau. | Complexe aquatique |
| YOGA SUR CHAISE | | | | | | | | |
| LU | 13 h 30 à 14 h 30 | 12 janv. | 16 mars | 16 ans + | 76,60 \$ | 153,75 \$ | Le yoga sur chaise est une pratique douce. Il offre les bienfaits traditionnels du yoga, tels que l'amélioration de la mobilité, de la souplesse et de la force musculaire. Accessible à tous et toutes. | Complexe aquatique |
| ZUMBA ® | | | | | | | | |
| LU | 18 h 30 à 19 h 30 | 12 janv. | 30 mars | 16 ans + | 76,60 \$ | 153,75 \$ | Aucun préalable. Créée pour être une activité facile à suivre, soyez prêt-e à travailler votre endurance, votre coordination et votre flexibilité sur des rythmes musicaux stimulants! Requis : serviette et bouteille d'eau. Pas de cours les 9, 11, 16, 25 février et 12 mars. | Complexe aquatique |
| ME | 19 h 05 à 20 h 05 | 14 janv. | 1 ^{er} avril | 16 ans + | 76,60 \$ | 153,75 \$ | | |
| ME | 18 h à 19 h | 14 janv. | 18 mars | 16 ans + | 76,60 \$ | 153,75 \$ | Même descriptif que ci-haut à l'exception des annulations de cours. | Complexe multisport |

ACTIVITÉS SPORTIVES

| Cours | Jour | Heure | Dates | | Âge | Coût | | Description | Endroit | | |
|--|----------|-------------------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|---|---------------------|--|--|
| | | | Début | Fin | | Résident | Non-rés. | | | | |
| ARTS MARTIAUX | | | | | | | | | | | |
| KARATÉ FAMILIAL - ENFANT | SA | 9 h à 10 h 30 | 17 janv. | 21 mars | 6 ans + | 53,30 \$ | 98,40 \$ | Aucun préalable. Coordination, réflexes, conditionnement physique et technique d'auto-défense (utilisation des pieds). Costume noir 70 \$ et examen minimum 80 \$ (le prix varie selon la couleur de la ceinture). Le parent peut s'inscrire au même cours que son enfant - inscription individuelle. | École Clair Matin | | |
| | SA | 10 h 45 à 12 h 15 | 17 janv. | 21 mars | 6 ans + | 53,30 \$ | 98,40 \$ | | | | |
| KARATÉ FAMILIAL - ADULTE | SA | 9 h à 10 h 30 | 17 janv. | 21 mars | 16 ans + | 64,75 \$ | 119,00 \$ | | | | |
| | SA | 10 h 45 à 12 h 15 | 17 janv. | 21 mars | 16 ans + | 64,75 \$ | 119,00 \$ | | | | |
| KARATÉ ADULTE (2 X SEMAINE) | MA et JE | 19 h 30 à 21 h | 13 janv. | 24 mars | 16 ans + | 129,45 \$ | 238,00 \$ | Aucun préalable. Coordination, réflexes, conditionnement physique et technique d'auto-défense (utilisation des pieds). Costume noir 70 \$ et examen minimum 80 \$ (le prix varie selon la couleur de la ceinture). Pas de cours le 12 mars. | Complexe aquatique | | |
| TENNIS DE TABLE (CLUB SMASH DE SAINT-EUSTACHE) | | | | | | | | | | | |
| DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 1 X SEMAINE | SA | 9 h à 10 h | 10 janv. | 25 avril | 5-16 ans | 80,00 \$ | 159,05 \$ | Initiation, apprentissage des techniques et des règlements de base. Frais supplémentaires à prévoir pour l'achat d'une raquette. Pas de cours les 28 février et 7 mars. | Complexe multisport | | |
| DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 2 X SEMAINE | LU | 18 h à 19 h | 5 janv. | 27 avril | 8-16 ans | 100,00 \$ | 179,05 \$ | Initiation, apprentissage des techniques et des règlements de base. Frais supplémentaires à prévoir pour l'achat d'une raquette. Pas de cours les 28 février, 2, 5, 7 mars et 6 avril. | Complexe multisport | | |
| | SA | 9 h à 10 h | | | | | | | | | |
| DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 3 X SEMAINE | LU | 18 h à 19 h | 5 janv. | 7 mai | 8-16 ans | 111,00 \$ | 269,15 \$ | | | | |
| | JE | 18 h 30 à 20 h 30 | | | | | | | | | |
| | SA | 9 h à 10 h | | | | | | | | | |
| DÉVELOPPEMENT COMPÉTITIF 3 X SEMAINE | LU | 19 h à 20 h 30 | 5 janv. | 7 mai | 10-16 ans | 160,00 \$ | 318,15 \$ | Connaît les règlements, peut maintenir au moins 10 échanges. Évaluation dans les premières semaines de cours pour la composition de l'équipe. Frais supplémentaires lors des tournois. Cours 3 X semaine. Prévoir l'achat d'une raquette. Pas de cours les 28 février, 2, 5, 7 mars et 6 avril. | Complexe multisport | | |
| | JE | 18 h 30 à 20 h 30 | | | | | | | | | |
| | SA | 10 h à 11 h 30 | | | | | | | | | |
| COURS ADULTES - 2 X SEM. TOUS NIVEAUX | LU | 19 h à 20 h 30 | 5 janv. | 7 mai | 16-20 ans | 130,00 \$ | 209,05 \$ | Apprentissage des techniques et des règlements de base - tous les niveaux. Frais supplémentaires à prévoir pour l'achat d'une raquette. Pas de cours les 2, 5 mars et 6 avril. | Complexe multisport | | |
| | JE | 18 h 30 à 20 h 30 | | | | | | | | | |
| COURS ADULTES - 2 X SEM. TOUS NIVEAUX | LU | 19 h à 20 h 30 | 5 janv. | 7 mai | 21 ans + | 150,00 \$ | 222,00 \$ | | | | |
| | JE | 18 h 30 à 20 h 30 | | | | | | | | | |



Votre ville, vos nouvelles

Abonnez-vous à l'infolettre pour être informé-es des dernières nouvelles municipales : activités, événements, services, consultations publiques, etc.


INSCRIPTION
saint-eustache.ca/infolettre
