

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.**

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 préposé·es 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 \$		
MA	9 h à 9 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
JE	8 h à 8 h 50	15 janv.	5 mars	55 ans +	77,25 \$	153,60 \$		
JE	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 \$		
JE	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 \$		
JE	10 h à 10 h 50	15 janv.	5 mars	18 ans +	77,25 \$	153,60 \$		

ACTIVITÉS

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'amusent 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-eille 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-eille 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 \$		

ACTIVITÉS

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 \$		
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 \$		
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 \$		
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 \$		
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 \$		
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 ATHLETES SEULEMENT								
				5 à 11 ans	Gratuit	Gratuit	Évaluation obligatoire pour tous les nouveaux et nouvelles participants au Club école. Être autonome, apprentissage de l'équilibre dorsal et ventral, début de la propulsion et de l'immersion. Les participants inscrits à l'évaluation seront contactés 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

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-blair</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 INTERMÉ-DIAIRE/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
	DI	10 h 30 à 11 h 25	18 janv.	17 mai	6-8 ans	123,50 \$	190,20 \$		Centre commun. Rivière-Nord
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.	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 \$	Pas de cours les 14 février, 1 ^{er} , 4, 6, 7, 21 mars, 1 ^{er} , 3, 5, 11, 25 avril et 23 mai.	
INITIATION À LA DANSE - 5 ANS*	DI	10 h à 10 h 55	25 janv.	17 mai	4-5 ans	123,50 \$	190,20 \$		
ÉVEIL À LA DANSE*	VE	17 h 30 à 18 h 25	30 janv.	22 mai	5 ans	123,50 \$	190,20 \$		
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.	Centre commun. Rivière-Nord
	ME	18 h 30 à 19 h 25	28 janv.	20 mai	5-7 ans	123,50 \$	190,20 \$	Pas de cours les 1 ^{er} , 4 mars, 1 ^{er} , 5 avril et 3 mai.	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.	La petite église Cabaret Spectacle
	JE	17 h 30 à 18 h 25	29 janv.	21 mai	6-9 ans	123,50 \$	190,20 \$	Pas de cours les 1 ^{er} , 3 mars, 2, 5, 7 et 23 avril.	
HIP-HOP - 8-10 ANS DÉBUTANT*	DI	11 h à 11 h 55	25 janv.	17 mai	6-9 ans	123,50 \$	190,20 \$		
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

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

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'agoisse et améliorer le lacher-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. Créeée 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 \$		Complexe multisport
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

Nouveau

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 \$	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
	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 \$	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
	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 \$	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							



« 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

