

# PROGRAMME DES ACTIVITÉS HIVER 2024

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

**INSCRIPTION EN LIGNE :** [saint-eustache.ca/inscription-aux-activites](http://saint-eustache.ca/inscription-aux-activites)  
**Résidents de Saint-Eustache :** à partir du lundi 4 décembre, 18 h à 8 décembre.  
**Non-résidents :** à partir du mercredi 6 décembre, 18 h à 8 décembre.

- Carte citoyen (ou Carte non-résident) obligatoire.
- Paiement par cartes de crédit Visa ou MasterCard seulement.

Pour plus de renseignements sur la Carte citoyen et les preuves d'identité et de résidence requises, consultez le [saint-eustache.ca/carte-citoyen](http://saint-eustache.ca/carte-citoyen) ou composez le 450 974-5000.

### 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-e-s seront sur place à la bibliothèque, le lundi 4 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 21 h, le lundi 4 décembre au 450 974-5000 pour le support.

Horaires sujets à modifications.

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
<b>AQUA 55 +</b>								
MA	8 h à 8 h 50	16 janv.	12 mars	55 ans +	72,65 \$	144,85 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde). Pas de cours du 4 au 7 mars.	Complexe aquatique
MA	9 h à 9 h 50	16 janv.	12 mars	55 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	8 h à 8 h 50	18 janv.	14 mars	55 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	9 h à 9 h 50	18 janv.	14 mars	55 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
<b>AQUA-DOUCEUR</b>								
LU	13 h à 13 h 50	15 janv.	11 mars	65 ans +	72,65 \$	144,85 \$	Exercices de flexibilité et de renforcement musculaire en eau peu profonde, pour favoriser une meilleure mobilité aux adultes atteints de douleurs articulaires. Pas de cours du 4 au 7 mars.	Complexe aquatique
MA	11 h à 11 h 50	16 janv.	12 mars	65 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
ME	13 h à 13 h 50	17 janv.	13 mars	65 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	11 h à 11 h 50	18 janv.	14 mars	65 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
VE	11 h 30 à 12 h 20	12 janv.	1 <sup>er</sup> mars	65 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
<b>AQUAFORME</b>								
LU	8 h 30 à 9 h 20	15 janv.	11 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde). Pas de cours du 4 au 7 mars.	Complexe aquatique
LU	10 h 30 à 11 h 20	15 janv.	11 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
MA	12 h à 12 h 50	16 janv.	12 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
MA	19 h 10 à 20 h	16 janv.	12 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
ME	8 h 30 à 9 h 20	17 janv.	13 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
ME	10 h 30 à 11 h 20	17 janv.	13 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	12 h à 12 h 50	18 janv.	14 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
VE	12 h 30 à 13 h 20	12 janv.	1 <sup>er</sup> mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
<b>AQUAJOGGING</b>								
LU	9 h 30 à 10 h 20	15 janv.	11 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$	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. Pas de cours du 4 au 7 mars.	Complexe aquatique
MA	7 h à 7 h 50	16 janv.	12 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
MA	10 h à 10 h 50	16 janv.	12 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
ME	9 h 30 à 10 h 20	17 janv.	13 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	7 h à 7 h 50	18 janv.	14 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	10 h à 10 h 50	18 janv.	14 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	19 h 10 à 20 h	18 janv.	14 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
<b>AQUA-POUSSETTE</b>								
VE	9 h 30 à 10 h 20	12 janv.	1 <sup>er</sup> mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$	Ne pas craindre l'eau profonde. Mise en forme pour parent accompagné de son enfant âgé de 6 à 18 mois, 15 à 35 lb, capable de tenir sa tête seul, installé dans un siège flottant « dauphin » fourni. Seule l'inscription de l'adulte est nécessaire.	Complexe aquatique



## ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
<b>ADOLESCENT 1 - DÉBUTANT</b>								
ME	19 h 10 à 20 h	17 janv.	6 mars	12-16 ans	65,65 \$	131,30 \$	Ne sait pas nager ou n'est pas à l'aise en eau profonde. Ce cours est conçu pour permettre l'acquisition de la base de la natation et des techniques nécessaires pour apprendre à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau.	Complexe aquatique
<b>ADOLESCENT 2 - INTERMÉDIAIRE</b>								
LU	19 h 10 à 20 h	15 janv.	4 mars	12-16 ans	65,65 \$	131,30 \$	Préalable : 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. Ce cours est une initiation aux nages du crawl et du dos crawlé.	Complexe aquatique
ME	19 h 10 à 20 h	17 janv.	6 mars	12-16 ans	65,65 \$	131,30 \$		
<b>ADOLESCENT 3 - AVANCÉ</b>								
LU	19 h 10 à 20 h	15 janv.	4 mars	12-16 ans	65,65 \$	131,30 \$	Préalable : doit nager 4 longueurs (100 mètres). Cours pour améliorer et perfectionner le crawl et le dos crawlé tout en permettant d'augmenter les distances (300 mètres et sprints de 25 à 50 mètres).	Complexe aquatique
<b>ADULTE 1 - DÉBUTANT</b>								
LU	20 h 05 à 21 h	15 janv.	4 mars	16 ans +	68,60 \$	137,05 \$	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
<b>ADULTE 2 - INTERMÉDIAIRE</b>								
LU	20 h 05 à 21 h	15 janv.	4 mars	16 ans +	68,60 \$	137,05 \$	Préalable : 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

**! IL N'EST PAS PERMIS DE S'INSCRIRE À PLUS D'UN COURS DE NATATION PAR SESSION (PARENT-ENFANT, PRÉSCOLAIRE, NAGEUR).**

<b>PARENT-ENFANT 1</b>								
SA	11 h 10 à 11 h 35	20 janv.	9 mars	12-18 mois	51,60 \$	102,80 \$	Initiation au milieu aquatique et techniques de soutien. Le parent apprend les conseils de sécurité Aqua Bon <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. <b>Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant.</b> Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère.	Complexe aquatique
DI	11 h 10 à 11 h 35	21 janv.	10 mars	12-18 mois	51,60 \$	102,80 \$		
DI	11 h 40 à 12 h 05	21 janv.	10 mars	12-18 mois	51,60 \$	102,80 \$		
<b>PARENT-ENFANT 2</b>								
SA	9 h 10 à 9 h 35	20 janv.	9 mars	18-24 mois	51,60 \$	102,80 \$	Le parent et l'enfant se déplacent de différentes façons et s'amuse dans l'eau. Le parent apprend les conseils de sécurité Aqua Bon <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. <b>Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant.</b> Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère.	Complexe aquatique
SA	11 h 40 à 12 h 05	20 janv.	9 mars	18-24 mois	51,60 \$	102,80 \$		
DI	11 h 10 à 11 h 35	21 janv.	10 mars	18-24 mois	51,60 \$	102,80 \$		
DI	11 h 40 à 12 h 05	21 janv.	10 mars	18-24 mois	51,60 \$	102,80 \$		
<b>PARENT-ENFANT 3</b>								
SA	8 h 10 à 8 h 35	20 janv.	9 mars	24-36 mois	51,60 \$	102,80 \$	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 apprend les conseils de sécurité Aqua Bon <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. <b>Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant.</b> Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère.	Complexe aquatique
SA	11 h 10 à 11 h 35	20 janv.	9 mars	24-36 mois	51,60 \$	102,80 \$		
DI	8 h 10 à 8 h 35	21 janv.	10 mars	24-36 mois	51,60 \$	102,80 \$		
DI	9 h 10 à 9 h 35	21 janv.	10 mars	24-36 mois	51,60 \$	102,80 \$		



## ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
<b>PRÉSCOLAIRE 1 (Parent-enfant)</b>								
SA	8 h 40 à 9 h 05	20 janv.	9 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$	L'objectif de ce cours est de faire une douce transition pour que l'enfant soit seul en compagnie du moniteur. 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 <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. <b>Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant.</b>	Complexe aquatique
SA	9 h 40 à 10 h 05	20 janv.	9 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
SA	10 h 40 à 11 h 05	20 janv.	9 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
SA	11 h 40 à 12 h 05	20 janv.	9 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	8 h 40 à 9 h 05	21 janv.	10 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	9 h 40 à 10 h 05	21 janv.	10 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	10 h 10 à 10 h 35	21 janv.	10 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	10 h 40 à 11 h 05	21 janv.	10 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
<b>PRÉSCOLAIRE 2</b>								
SA	8 h 10 à 8 h 35	20 janv.	9 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$	L'enfant pratiquera le saut seul 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 <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	9 h 10 à 9 h 35	20 janv.	9 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
SA	10 h 10 à 10 h 35	20 janv.	9 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	8 h 10 à 8 h 35	21 janv.	10 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	9 h 10 à 9 h 35	21 janv.	10 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	10 h 10 à 10 h 35	21 janv.	10 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	11 h 40 à 12 h 05	21 janv.	10 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
<b>PRÉSCOLAIRE 3</b>								
SA	8 h 40 à 9 h 05	20 janv.	9 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$	L'enfant pratiquera le saut seul 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 <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	9 h 40 à 10 h 05	20 janv.	9 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
SA	10 h 40 à 11 h 05	20 janv.	9 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	8 h 40 à 9 h 05	21 janv.	10 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	9 h 40 à 10 h 05	21 janv.	10 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	10 h 40 à 11 h 05	21 janv.	10 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
<b>PRÉSCOLAIRE 4</b>								
ME	17 h 10 à 18 h	17 janv.	6 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$	L'enfant nage sur le ventre et sur le dos. Il pratiquera le saut seul et la sortie en eau profonde, ouvrir 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 <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
ME	18 h 10 à 19 h	17 janv.	6 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	19 janv.	8 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	19 janv.	8 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	20 janv.	9 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	20 janv.	9 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	20 janv.	9 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	21 janv.	10 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	21 janv.	10 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	21 janv.	10 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
<b>PRÉSCOLAIRE 5</b>								
ME	17 h 10 à 18 h	17 janv.	6 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$	L'enfant améliore la nage sur le ventre et sur le dos sur 5 mètres. Il pratiquera la roulade dans l'eau et apprendra la nage sur place pendant 10 secondes. L'enfant applique les conseils Aqua Bon <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
ME	18 h 10 à 19 h	17 janv.	6 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	19 janv.	8 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	19 janv.	8 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	20 janv.	9 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	20 janv.	9 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	20 janv.	9 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	21 janv.	10 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	21 janv.	10 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	21 janv.	10 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		

## ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
<b>NAGEUR 1</b>								
LU	18 h 10 à 19 h	15 janv.	4 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$	Initiation aux entrées et sorties de l'eau en eau peu profonde et saut à la culbute en eau profonde avec aide. Immersion avec les yeux ouverts. Effectuer la flottaison et le glissement sur le ventre et sur le dos avec aide. S'initier au battement de jambes du crawl et du dos crawlé avec aide. Nager sur place avec un gilet de sauvetage durant 30 à 45 secondes. Nager 5 mètres au crawl avec ou sans aide. Conseils de sécurité Aqua Bon <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
LU	19 h 10 à 20 h	15 janv.	4 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
ME	17 h 10 à 18 h	17 janv.	6 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
ME	18 h 10 à 19 h	17 janv.	6 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	19 janv.	8 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	19 janv.	8 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	20 janv.	9 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	20 janv.	9 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	20 janv.	9 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	20 janv.	9 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	21 janv.	10 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	21 janv.	10 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	21 janv.	10 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	21 janv.	10 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
<b>NAGEUR 2</b>								
LU	18 h 10 à 19 h	15 janv.	4 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$	Préalable: avoir réussi Nageur 1. Développer la capacité à entrer et sortir de l'eau en partie profonde de façon sécuritaire. Récupérer un objet au fond de l'eau, à hauteur de poitrine. Batta des jambes sur le ventre, le dos et de côté 10 mètres dans chaque position. Nager le crawl et le dos crawlé 10 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
LU	19 h 10 à 20 h	15 janv.	4 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
ME	17 h 10 à 18 h	17 janv.	6 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
ME	18 h 10 à 19 h	17 janv.	6 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	19 janv.	8 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	19 janv.	8 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	20 janv.	9 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	20 janv.	9 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	20 janv.	9 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	20 janv.	9 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	21 janv.	10 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	21 janv.	10 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	21 janv.	10 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	21 janv.	10 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
<b>NAGEUR 3</b>								
ME	18 h 10 à 19 h	17 janv.	6 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 2 et être âgé-e de 7 ans et plus. Apprentissage du 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 <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
VE	19 h 10 à 20 h	19 janv.	8 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	20 janv.	9 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	20 janv.	9 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	20 janv.	9 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	20 janv.	9 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	21 janv.	10 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	21 janv.	10 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	21 janv.	10 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	21 janv.	10 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
<b>NAGEUR 4</b>								
LU	18 h 10 à 19 h	15 janv.	4 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$	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 <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	8 h 10 à 9 h	20 janv.	9 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	20 janv.	9 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	20 janv.	9 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	20 janv.	9 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	21 janv.	10 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	21 janv.	10 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	21 janv.	10 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	21 janv.	10 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		

## ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
<b>NAGEUR 5</b>								
ME	19 h 10 à 20 h	17 janv.	6 mars	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$	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 <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	9 h 10 à 10 h	20 janv.	9 mars	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	20 janv.	9 mars	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	21 janv.	10 mars	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		
<b>NAGEUR 6</b>								
ME	19 h 10 à 20 h	17 janv.	6 mars	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$	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 <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	10 h 10 à 11 h	20 janv.	9 mars	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	20 janv.	9 mars	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	21 janv.	10 mars	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		
<b>JEUNE SAUVETEUR INITIÉ</b>								
VE	19 h 05 à 20 h 05	19 janv.	8 mars	12-15 ans	79,10 \$	157,75 \$	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 50 mètres et nage sur une distance de 100 mètres chronométrée.	Complexe aquatique
<b>JEUNE SAUVETEUR AVERTI</b>								
VE	19 h 05 à 20 h 05	19 janv.	8 mars	12-15 ans	79,10 \$	157,75 \$	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 75 mètres. Des relais en sauvetage sur une distance de 100 mètres et une nage chronométrée sur 200 mètres.	Complexe aquatique
<b>JEUNE SAUVETEUR EXPERT</b>								
VE	19 h 05 à 20 h 05	19 janv.	8 mars	12-15 ans	79,10 \$	157,75 \$	Préalable : avoir réussi Jeune sauveteur averti. Perfectionnement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur différentes distances allant jusqu'à 100 mètres et nager 300 mètres chronométré plusieurs fois.	Complexe aquatique
SA	11 h 10 à 12 h 10	20 janv.	9 mars	12-15 ans	79,10 \$	157,75 \$		
<b>MÉDAILLE DE BRONZE ET CROIX DE BRONZE</b>								
DI	13 h à 18 h	7 janv.	10 mars	13 ans +	75,00 \$	75,00 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 6 et 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 le masque de poche (60 \$). Examen : date à confirmer. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec. Un dépôt de 75 \$ est exigé à l'inscription et remboursé lors de l'examen, sans condition de réussite.	Complexe aquatique
<b>PREMIERS SOINS GÉNÉRAL EN NATATION</b>								
SA-DI	9 h 30 à 17 h 30	20 janv.	21 janv.	15 ans +	75,00 \$	75,00 \$	Préalables : Croix de bronze et être inscrit au Sauveteur national. Frais de certification et examen inclus dans le coût. Requis : trousse de premiers soins incluant le masque de poche (60 \$). <b>Attention : 2 jours de cours seulement.</b> Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec. Un dépôt de 75 \$ est exigé à l'inscription et remboursé lors de l'examen, sans condition de réussite.	Complexe aquatique
<b>SAUVETEUR NATIONAL PISCINE</b>								
SA	9 h 30 à 17 h 30	27 janv.	9 mars	15 ans +	75,00 \$	75,00 \$	Préalables : Croix de bronze et Premiers soins général (les cartes devront être présentées lors du premier cours). Requis : trousse de premiers soins incluant le masque de poche (60 \$). Examen : 9 mars 2024. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec. Un dépôt de 75 \$ est exigé à l'inscription et remboursé lors de l'examen, sans condition de réussite.	Complexe aquatique

## ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
<b>NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 1 ET 2 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)</b>								
SA	16 h à 17 h	20 janv.	9 mars	5-6 ans	78,00 \$	152,50 \$	L'enfant doit nager sans aide flottante et être autonome pour suivre le cours sans parent. Apprentissage des mouvements de base en natation artistique et natation tout en s'amusant.	Complexe aquatique
DI	16 h à 17 h	21 janv.	10 mars	5-6 ans	78,00 \$	152,50 \$		
<b>NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 3 ET 4 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)</b>								
SA	17 h à 18 h 30	20 janv.	9 mars	6-8 ans	115,00 \$	189,50 \$	L'enfant doit nager sans aide flottante et être autonome pour suivre le cours sans parent. Apprentissage des mouvements de base en natation artistique et natation tout en s'amusant.	Complexe aquatique
DI	17 h à 18 h 30	21 janv.	10 mars	6-8 ans	115,00 \$	189,50 \$		
<b>NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 5 ET 6 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)</b>								
SA	16 h à 18 h	20 janv.	9 mars	8-12 ans	145,00 \$	219,50 \$	Apprentissage des techniques et figures de base, perfectionnement des techniques apprises auparavant.	Complexe aquatique
DI	16 h à 18 h	21 janv.	10 mars	8-12 ans	145,00 \$	219,50 \$		
<b>NATATION ARTISTIQUE - PRÉ-COMPÉTITIF</b>								
DI	16 h à 19 h	21 janv.	19 mai	8-13 ans	300,00 \$	449,10 \$	Préalable : avoir fait au moins une session de cours en natation artistique. Apprentissage plus complet des techniques et figures de bases apprises au préalable. Excellente préparation pour les athlètes qui désirent intégrer un volet compétitif. Pas de cours les 17 et 31 mars.	Complexe aquatique
<b>NATATION - GRENOUILLE (CASE CLUB ÉCOLE)</b>								
LU	17 h 10 à 18 h	15 janv.	3 juin	6-7 ans	181,00 \$	255,50 \$	Être autonome, apprentissage des équilibres dorsal et ventral, début de la propulsion et de l'immersion. Pas de cours les 4 mars, 1 <sup>er</sup> avril et 20 mai.	Complexe aquatique
<b>NATATION - GRENOUILLE 2 X SEMAINE (CASE CLUB ÉCOLE)</b>								
MA et JE	18 h à 18 h 50	16 janv.	6 juin	6-7 ans	257,00 \$	331,50 \$	Être autonome, apprentissage des équilibres dorsal et ventral, début de la propulsion et de l'immersion. Pas de cours les 29 février, 5, 7 mars, 2 et 4 avril.	Complexe aquatique
<b>NATATION - DAUPHIN (CASE CLUB ÉCOLE)</b>								
LU	17 h 10 à 18 h	15 janv.	3 juin	6-10 ans	181,00 \$	255,50 \$	Vers la maîtrise des équilibres et de la propulsion, apprentissage de la respiration et de la coordination, crawl et dos. Pas de cours les 4 mars, 1 <sup>er</sup> avril et 20 mai.	Complexe aquatique
<b>NATATION - DAUPHIN 2 X SEMAINE (CASE CLUB ÉCOLE)</b>								
MA et JE	18 h à 18 h 50	16 janv.	6 juin	6-10 ans	257,00 \$	331,50 \$	Vers la maîtrise des équilibres et de la propulsion, apprentissage de la respiration et de la coordination, crawl et dos. Pas de cours les 29 février, 5, 7 mars, 2 et 4 avril.	Complexe aquatique
<b>NATATION - REQUIN 2 X SEMAINE (CASE CLUB ÉCOLE)</b>								
MA et JE	17 h 05 à 18 h	16 janv.	6 juin	7-12 ans	365,00 \$	439,50 \$	Renforcement de l'endurance au crawl et au dos, apprentissage de la brasse, nager un 200 mètres en crawl, participation aux compétitions du circuit régional (4 compétitions dans l'année). Le prix de l'inscription comprend l'affiliation à la FNQ. Pas de cours les 29 février, 5, 7 mars, 2 et 4 avril.	Complexe aquatique
<b>PLONGEON - DÉBUTANT (CLUB DE PLONGEON L'ENVOL)</b>								
LU	19 h 15 à 20 h 10	15 janv.	4 mars	9-12 ans	112,00 \$	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
LU	20 h 15 à 21 h 10	15 janv.	4 mars	13-17 ans	112,00 \$	n/a		
DI	12 h 15 à 13 h 10	21 janv.	10 mars	7-9 ans	112,00 \$	n/a		
DI	12 h 15 à 13 h 10	21 janv.	10 mars	9-12 ans	112,00 \$	n/a		
<b>PLONGEON - INTERMÉDIAIRE (CLUB DE PLONGEON L'ENVOL)</b>								
LU	19 h 15 à 20 h 10	15 janv.	4 mars	9-12 ans	112,00 \$	n/a	Préalable: Propulsion 1 et aimer plonger.	Complexe aquatique
LU	20 h 15 à 21 h 10	15 janv.	4 mars	13-17 ans	112,00 \$	n/a		
DI	13 h 15 à 14 h 10	21 janv.	10 mars	7-9 ans	112,00 \$	n/a		
DI	13 h 15 à 14 h 10	21 janv.	10 mars	9-12 ans	112,00 \$	n/a		

# ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
<b>ARTS VISUELS (ATELIERS CRÉATIFS)</b>									
<b>PEINTURE À L'HUILE</b>	MA	13 h à 16 h	16 janv.	30 avril	16 ans +	258,75 \$	398,50 \$	Matériel non fourni; voir la liste du matériel suggéré sur saint-eustache.ca ou 450 974-5001 poste 5173.	Manoir Globensky
<b>DESSIN MÉDIUMS MIXTES</b>	MA	19 h à 21 h	16 janv.	30 avril	12 ans +	174,65 \$	269,00 \$	Cours offrant la possibilité de travailler le crayon à mine de plomb, le pastel, l'encre de Chine avec plume et pinceaux. Matériel fourni, prévoir tablier.	Manoir Globensky
	VE	18 h 30 à 20 h 30	19 janv.	10 mai	12 ans +	174,65 \$	269,00 \$		
<b>DESSIN TECHNIQUES MIXTES</b>	MA	17 h à 18 h 30	16 janv.	30 avril	6-12 ans	129,40 \$	199,25 \$	Acquisition de notions de base en dessin et peinture, exploration des techniques à l'aide de différents médiums. Matériel fourni, prévoir tablier.	Manoir Globensky
	SA	9 h à 10 h 25	20 janv.	11 mai	6-12 ans	129,40 \$	199,25 \$		
<b>PEINTURE ACRYLIQUE</b>	SA	10 h 30 à 12 h	20 janv.	11 mai	6-12 ans	129,40 \$	199,25 \$	Matériel fourni, prévoir tablier.	Manoir Globensky
<b>DANSE</b>									
<b>BALADI</b>	LU	19 h 30 à 20 h 25	15 janv.	6 mai	15 ans +	116,45 \$	179,30 \$	Danse orientale.	La petite église Cabaret Spectacle
<b>BALLET CLASSIQUE DÉBUTANT (1)</b>	VE	18 h à 18 h 55	19 janv.	10 mai	6-7 ans	116,45 \$	179,30 \$	Introduction aux pas de base du ballet classique en 1 <sup>re</sup> et 2 <sup>e</sup> positions, travail face à la barre.	La petite église Cabaret Spectacle
<b>BALLET CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE (2-3)</b>	DI	10 h 30 à 11 h 25	14 janv.	12 mai	7-10 ans	116,45 \$	179,30 \$	Introduction aux pas de base du ballet classique en 1 <sup>re</sup> et 2 <sup>e</sup> positions, travail face à la barre. Pour niveau intermédiaire, possibilité d'ajouter des pas de liaison, des sauts plus complexes et des pirouettes.	Centre commun. Rivière-Nord
<b>BALLET CLASSIQUE AVANCÉ ET POINTE (4)</b>	LU	18 h 30 à 19 h 55	15 janv.	6 mai	11 ans +	174,65 \$	269,00 \$	Préalables : 6 sessions de ballet classique 1 et 2. Introduction aux pas de base du ballet classique. Apprentissage de la 5 <sup>e</sup> position et travail sur pointe, d'adages et de variations au centre et des pas plus complexes à la barre et au centre.	Centre commun. Rivière-Nord
<b>BALLET JAZZ 1 - DÉBUTANT</b>	DI	11 h 30 à 12 h 25	14 janv.	5 mai	6-9 ans	116,45 \$	179,30 \$	Introduction aux mouvements et coordinations de base des pas de ballet jazz.	La petite église Cabaret Spectacle
<b>BALLET JAZZ AVANCÉ</b>	DI	13 h à 14 h 30	14 janv.	12 mai	8-14 ans	174,65 \$	269,00 \$	Approfondissement des mouvements et techniques de ballet jazz.	Centre commun. Rivière-Nord
<b>BALLET JAZZ ET CLAQUETTES</b>	MA	17 h 30 à 18 h 25	16 janv.	7 mai	7-12 ans	116,45 \$	179,30 \$	Introduction aux mouvements et coordination de base des pas de ballet jazz et introduction aux claquettes.	Centre commun. Rivière-Nord
<b>COMÉDIE MUSICALE</b>	ME	17 h 30 à 18 h 25	17 janv.	8 mai	6-9 ans	116,45 \$	179,30 \$	Introduction au ballet jazz, lyrique et autres styles variés en lien avec diverses comédies musicales.	La petite église Cabaret Spectacle
<b>COMÉDIE MUSICALE - 2</b>	DI	11 h 30 à 12 h 25	14 janv.	12 mai	10-15 ans	116,45 \$	179,30 \$	Exploration par de mini-exercices de théâtre et d'improvisation. Aucun texte, ni chant.	Centre commun. Rivière-Nord
<b>DANSE CONTEMPORAINE</b>	JE	17 h 30 à 18 h 25	18 janv.	9 mai	8-14 ans	116,45 \$	179,30 \$	Apprentissage des notions de rebond, contraction, spirale, chute et roulade de la danse moderne (technique Graham, Limon et Simonson). Beaucoup de travail au sol et de portés.	Centre commun. Rivière-Nord
<b>INITIATION À LA DANSE - 4 ANS</b>	LU	17 h 30 à 18 h 25	15 janv.	6 mai	4 ans	116,45 \$	179,30 \$	Initiation au ballet classique et au ballet jazz par le biais de jeux et d'exercices.	Centre commun. Rivière-Nord
	MA	16 h 30 à 17 h 25	16 janv.	7 mai	4 ans	116,45 \$	179,30 \$		
<b>INITIATION À LA DANSE - 4-5 ANS</b>	VE	17 h à 17 h 55	19 janv.	10 mai	4-5 ans	116,45 \$	179,30 \$	Introduction au vocabulaire et aux pas de ballet jazz par le biais d'exercices au centre et à la barre.	La petite église Cabaret Spectacle
	SA	9 h 30 à 10 h 25	20 janv.	11 mai	4-5 ans	116,45 \$	179,30 \$		
<b>INITIATION À LA DANSE - 5 ANS</b>	JE	16 h 30 à 17 h 25	18 janv.	9 mai	5 ans	116,45 \$	179,30 \$	Introduction au vocabulaire et aux pas de ballet classique et au ballet jazz par le biais d'exercices au centre et à la barre.	Centre commun. Rivière-Nord
<b>INITIATION À LA DANSE - 5-7 ANS</b>	DI	8 h 30 à 9 h 25	14 janv.	12 mai	5-7 ans	116,45 \$	179,30 \$		
<b>ÉVEIL À LA DANSE</b>	VE	16 h 15 à 17 h	19 janv.	10 mai	3 ans	116,45 \$	179,30 \$	Initiation à la danse par le biais de comptines et de jeux-exercices faisant appel à l'imagination de l'enfant.	La petite église Cabaret Spectacle
	SA	8 h 45 à 9 h 30	20 janv.	11 mai	3 ans	116,45 \$	179,30 \$		
	DI	9 h 45 à 10 h 30	14 janv.	5 mai	3 ans	116,45 \$	179,30 \$		
<b>INITIATION HIP-HOP</b>	DI	9 h 30 à 10 h 25	14 janv.	12 mai	5-7 ans	116,45 \$	179,30 \$	Initiation au rythme de la musique à l'aide de jeux. Une mini-chorégraphie sera présentée à la fin de la session.	Centre commun. Rivière-Nord

## ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES (SUITE)

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
HIP-HOP - 6-9 ANS	LU	17 h 30 à 18 h 25	15 janv.	6 mai	6-9 ans	116,45 \$	179,30 \$	L'enfant apprendra le rythme d'une musique et plusieurs jeux seront utilisés afin de le rendre à l'aise sur une scène.	La petite église Cabaret Spectacle
HIP-HOP - 6-9 ANS	ME	18 h 30 à 19 h 25	17 janv.	8 mai	6-9 ans	116,45 \$	179,30 \$		
HIP-HOP - 6-9 ANS	DI	10 h 30 à 11 h 25	14 janv.	5 mai	6-9 ans	116,45 \$	179,30 \$		
HIP-HOP - 7-8 ANS	SA	11 h 30 à 12 h 25	20 janv.	11 mai	7-8 ans	116,45 \$	179,30 \$		
HIP-HOP - 9-11 ANS	SA	10 h 30 à 11 h 25	20 janv.	11 mai	9-11 ans	116,45 \$	179,30 \$		
HIP-HOP - 9-12 ANS	DI	16 h à 16 h 55	14 janv.	5 mai	9-12 ans	116,45 \$	179,30 \$		
HIP-HOP - ADULTES	LU	18 h 30 à 19 h 25	15 janv.	6 mai	15 ans +	116,45 \$	179,30 \$	Apprentissage de danses rythmées et des techniques de danse de rue.	La petite église Cabaret Spectacle
HIP-HOP - ADULTES	MA	19 h 45 à 21 h	16 janv.	7 mai	15 ans +	144,90 \$	223,15 \$	Apprentissage de danses rythmées et des techniques de danse de rue.	La petite église Cabaret Spectacle
INITIATION À LA DANSE - GARÇONS	ME	16 h 30 à 17 h 25	17 janv.	8 mai	3-5 ans	116,45 \$	179,30 \$	Cours offert aux garçons seulement, explorant la danse sous forme de jeux et d'exercices ayant pour objectif le développement de la motricité et de la créativité.	La petite église Cabaret Spectacle

## ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
<b>ABDO-TONUS</b>								
MA	19 h 30 à 20 h 30	9 janv.	12 mars	16 ans +	72,40 \$	144,90 \$	Aucun préalable. Entraînement immersif dans les différentes couches de vos abdos. Exercices de respiration, mobilisation, équilibre et renforcement. Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
<b>AÉROBIE - 2 FOIS/SEMAINE</b>								
MA et JE	18 h 15 à 19 h 15	9 janv.	14 mars	16 ans +	144,90 \$	289,75 \$	Aucun préalable. Exercices cardio et musculaires par intervalles sur musique rythmée. Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
<b>BALLON PILATES</b>								
MA	11 h 20 à 12 h 35	9 janv.	12 mars	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Entraînements sur petits et gros ballons pour tonifier les muscles abdominaux, lombaires et ceinture pelvienne. Requis : tapis de sol, bouteille d'eau et serviette.	Complexe aquatique
<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - 2 FOIS/SEMAINE</b>								
LU et ME	19 h 30 à 21 h	8 janv.	13 mars	16 ans +	144,90 \$	289,75 \$	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
<b>DANCE FITNESS</b>								
ME	18 h à 19 h 15	10 janv.	13 mars	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Entraînement festif où se mélange danse et exercices par intervalles.	Complexe multisport
<b>DÉVELOPPEMENT MOTEUR PAR LE JEU (Seule l'inscription de l'enfant est requise)</b>								
SA	10 h 15 à 11 h 15	20 janv.	24 fév.	4-5 ans	70,40 \$	103,60 \$	Activités sous forme de jeu développant la coordination générale, la coordination œil-main et œil-pied ainsi que le développement des habiletés motrices de l'enfant. Présence du parent obligatoire durant les activités.	École Curé-Paquin
<b>ENFANTS QUI JOUENT, ENFANTS QUI EXPLORENT (Seule l'inscription de l'enfant est requise)</b>								
SA	9 h à 10 h	20 janv.	24 fév.	2-3 ans	70,40 \$	103,60 \$	Développement d'habiletés sous forme de jeux thématiques pour aider l'enfant à maîtriser certaines activités physiques, comme s'asseoir, ramper, marcher, courir, grimper, sauter, etc. Présence et participation du parent obligatoire durant les activités.	École Curé-Paquin
<b>FORCE-0-MAX</b>								
MA	19 h à 20 h 30	9 janv.	12 mars	16 ans +	129,35 \$	166,70 \$	Niveau intermédiaire et plus. Entraînement en salle, visant l'amélioration du tonus musculaire et la capacité aérobie au son de la musique. Chaque entraînement est composé d'une dizaine d'exercices autant musculaires que cardiovasculaires ainsi que de quelques exercices de flexibilité.	Complexe aquatique

## ACTIVITÉS DE MISE EN FORME (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
<b>MÉDITATION</b>								
JE	19 h 30 à 20 h 45	11 janv.	14 mars	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Pour ceux et celles qui souhaitent débiter ou approfondir leur pratique de méditation en utilisant des méthodes telles que la méditation pleine conscience, la méditation du souffle et bien plus. Requis: tapis de sol, bouteille d'eau et couverture.	Complexe aquatique
<b>MISE EN FORME POSTNATALE</b>								
JE	10 h à 11 h	11 janv.	14 mars	16 ans +	72,40 \$	144,90 \$	Entraînement maman-bébé en douceur, portant l'attention sur la récupération et la réhabilitation des abdos et de la ceinture pelvienne. Les exercices se font principalement sur le dos, avec bébé à côté de vous (apportez accessoires pour bébé, tapis de jeux, etc.). Requis: tapis de sol et bouteille d'eau.	Complexe multisport
<b>TAÏ-CHI QI GONG DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE</b>								
LU	20 h à 21 h 15	8 janv.	11 mars	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Accessible à tous et toutes. Mouvements doux en position debout et/ou assise, techniques de visualisation et de méditation.	Complexe aquatique
ME	20 h à 21 h 15	10 janv.	13 mars	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$		
<b>YIN ET MÉDITATION</b>								
MA	19 h à 20 h 15	9 janv.	12 mars	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Parfait équilibre entre le yoga et la méditation. Ce cours vous permet d'apprivoiser la méditation ou d'approfondir vos connaissances. Requis : serviette, bouteille d'eau et tapis de yoga.	Complexe aquatique
<b>YOGA HATHA</b>								
JE	18 h à 19 h 15	11 janv.	14 mars	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Aucun préalable. Favorise l'équilibre et la vitalité du corps et de l'esprit à travers les postures, la respiration et la méditation. Requis : serviette, bouteille d'eau et tapis de yoga.	Complexe aquatique
<b>YOGA LATÈS</b>								
JE	11 h à 12 h 15	11 janv.	14 mars	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Aucun préalable. Pour rééquilibrer les muscles et un meilleur maintien de la colonne vertébrale, tout en travaillant la souplesse. Requis : tapis de sol, serviette, bouteille d'eau.	Complexe aquatique
<b>ZUMBA ®</b>								
MA	9 h à 10 h 15	9 janv.	12 mars	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Aucun préalable. Soyez prêt-e à travailler votre endurance, votre coordination et votre flexibilité sur des rythmes musicaux stimulants! Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe aquatique
ME	18 h à 19 h 15	10 janv.	13 mars	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$		
JE	19 h 15 à 20 h 15	11 janv.	21 mars	16 ans +	72,40 \$	144,90 \$		Pas de cours le 7 mars.
<b>ZUMBA ®, FITNESS/TONING</b>								
LU	17 h 45 à 19 h	8 janv.	11 mars	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Aucun préalable. Exercice mêlant des mouvements à haute et basse intensité dans un esprit festif. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
<b>ZUMBA ® GOLD</b>								
VE	8 h 30 à 9 h 45	12 janv.	22 mars	50 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Aucun préalable. Facile à suivre, le cours met l'emphase sur l'équilibre, la coordination, le tonus musculaire, le travail cardiovasculaire et la flexibilité sur des rythmes musicaux stimulants. Pas de cours le 9 février.	Complexe aquatique
<b>CIRCL MOBILITY™</b>								
JE	18 h à 19 h	11 janv.	21 mars	16 ans +	72,40 \$	144,90 \$	Basé sur la science du mouvement fonctionnel, CIRCL Mobility™ se concentre sur la souplesse, la respiration, et la mobilité du corps. Requis: tapis de sol, serviette et bouteille d'eau. Pas de cours le 7 mars.	Complexe multisport

NOUVEAU

## ACTIVITÉS SPORTIVES

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
<b>ARTS MARTIAUX</b>									
KARATÉ FAMILIAL - ENFANT	SA	9 h à 10 h 30	13 janv.	30 mars	6 ans +	50,50 \$	93,00 \$	Aucun préalable. Activité qui permet de développer la force, la souplesse, l'endurance, la concentration et la coordination. Apprentissage des techniques d'auto-défense. Kimono 70 \$ et examen minimum 40 \$ (le prix varie selon la couleur de la ceinture). Le parent peut s'inscrire au même cours que son enfant - inscription individuelle. Pas de cours les 2 et 9 mars.	Complexe multisport
	SA	10 h 45 à 12 h 15	13 janv.	30 mars	6 ans +	50,50 \$	93,00 \$		
KARATÉ FAMILIAL - ADULTE	SA	9 h à 10 h 30	13 janv.	30 mars	16 ans +	58,05 \$	106,90 \$		
	SA	10 h 45 à 12 h 15	13 janv.	30 mars	16 ans +	58,05 \$	106,90 \$		
KARATÉ ADULTE (2 FOIS/SEMAINE)	MA et JE	19 h 30 à 21 h	9 janv.	14 mars	16 ans +	121,90 \$	224,20 \$	Aucun préalable. Activité qui permet de développer la force, la souplesse, l'endurance, la concentration et la coordination. Apprentissage des techniques d'auto-défense. Kimono 70 \$ et examen minimum 40 \$ (le prix varie selon la couleur de la ceinture).	Complexe aquatique
<b>BASKETBALL (BASKETBALL LAURENTIDES)</b>									
BASKETBALL INITIATION	SA	9 h 30 à 10 h 30	13 janv.	13 avril	6-7 ans	132,70 \$	205,55 \$	Initiation au ballon et coordination pour les joueurs avec divers jeux. Requis : avoir son propre ballon (grandeur 5). Pas de cours les 9 et 30 mars.	École des Jardins-des-Patriotes
BASKETBALL NOVICE	SA	10 h 35 à 11 h 50	13 janv.	13 avril	8-9 ans	149,75 \$	222,60 \$	Enseignement des bases du basketball par des jeux. Dates de tournois à venir. Requis : avoir son propre ballon (grandeur 5). Dates de tournoi à venir. Pas de cours les 9 et 30 mars.	École des Jardins-des-Patriotes
MINI-BASKET	SA	11 h 55 à 13 h 25	13 janv.	13 avril	10-11 ans	172,45 \$	245,30 \$	Apprentissage de l'ABC du basketball dans une atmosphère ludique. Dates de tournois à venir. Requis : avoir son propre ballon (grandeur 5). Dates de tournoi à venir. Pas de cours les 9 et 30 mars.	École des Jardins-des-Patriotes
<b>CLUB DE PICKLEBALL SAINT-EUSTACHE</b>									
LIGUE DE PICKLEBALL ADULTE			8 janv.	14 déc.	18 ans +	50,00 \$	199,10 \$	Pour tous les niveaux. Frais d'affiliation de la Fédération québécoise de pickleball du Québec et de Pickleball Canada inclus. Abonnement d'une durée de 12 mois. Renseignements: pickleballste.ca	École secondaire des Patriotes
<b>TENNIS DE TABLE (CLUB SMASH DE SAINT-EUSTACHE)</b>									
DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 1 X SEMAINE	SA	9 h à 10 h	13 janv.	27 avril	5-16 ans	81,00 \$	155,50 \$	Initiation, apprentissage des techniques et des règlements de base. Frais supplémentaires à prévoir pour l'achat d'une raquette. Pas de cours les 3 février, 2, 9 et 30 mars.	Complexe multisport
DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 2 X SEMAINE	SA	9 h à 10 h	13 janv.	27 avril	8-16 ans	100,00 \$	174,50 \$	Initiation, apprentissage des techniques et des règlements de base. Frais supplémentaires à prévoir pour l'achat d'une raquette. Pas de cours les 3 février, 2, 4, 9, 30 mars et 1 <sup>er</sup> avril.	Complexe multisport
	LU	18 h à 19 h							
DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 3 X SEMAINE	SA	9 h à 10 h	13 janv.	27 avril	8-16 ans	111,00 \$	260,10 \$		Complexe multisport
	LU, JE	18 h à 19 h							
DÉVELOPPEMENT COMPÉTITIF 3 X SEMAINE	SA	10 h à 11 h 30	13 janv.	27 avril	10-16 ans	160,00 \$	309,10 \$	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 3x sem. Prévoir l'achat d'une raquette. Pas de cours les 3 février, 2, 4, 7, 9, 30 mars et 1 <sup>er</sup> avril.	Complexe multisport
	LU, JE	19 h à 20 h 30							
COURS ADULTES - 2X SEM. TOUS NIVEAUX	LU et JE	19 h à 20 h 30	15 janv.	18 avril	16-20 ans	130,00 \$	204,50 \$	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 4, 7 mars et 1 <sup>er</sup> avril.	Complexe multisport
COURS ADULTES - 2X SEM. TOUS NIVEAUX	LU et JE	19 h à 20 h 30	15 janv.	18 avril	21 ans +	150,00 \$	224,50 \$		Complexe multisport



## CONFÉRENCES, ATELIERS ET FORMATIONS

	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
<b>GARDIEN-NE AVERTI-E</b>	DI	8 h 30 à 17 h 15	28 janv.	28 janv.	11-15 ans	65,00 \$	130,00 \$	Technique de secourisme pour adolescent-e. Matériel à prévoir.	Maison du citoyen
<b>HÉROS OU HÉROÏNE EN 30 MINUTES</b>	LU	19 h à 19 h 30	5 fév.	5 fév.	16 ans +	15,00 \$	30,00 \$	Apprentissage de l'essentiel pour sauver une vie lorsque vous n'avez aucune connaissance médicale. Cette formation inclut la résolution des cas suivants : • obstruction complète des voies respiratoires; • arrêt cardio-respiratoire d'origine cardiaque RCR et DEA.	Maison du citoyen
<b>PRÊT-E À RESTER SEUL-E</b>	SA	9 h à 15 h 45	27 janv.	27 janv.	9-11 ans	65,00 \$	130,00 \$	Apprendre les façons d'assurer sa sécurité partout et comment bien réagir aux situations imprévues. Matériel à prévoir.	Maison du citoyen
<b>RCR CARDIO-SECOURS</b>	SA	8 h 30 à 12 h 30	10 fév.	10 fév.	16 ans +	64,00 \$	128,00 \$	Les cours de réanimation cardiorespiratoire (RCR) permettent d'acquérir les compétences nécessaires pour reconnaître et intervenir lors d'urgences cardiovasculaires et d'obstructions des voies respiratoires.	Maison du citoyen