

PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES – AUTOMNE 2022

PROGRAMMATION TOUT-PETITS							
Activité	Description	Âge	Horaire	Dates	Coût	Lieu	Professeur
Développement de la motricité globale et fine *	Activité permettant à l'enfant d'améliorer sa force, son équilibre, sa coordination et sa dextérité. Ces habiletés l'aideront à bien s'asseoir, courir, sauter ainsi qu'à dessiner, découper, bricoler. Avec parent.	6 à 18 mois	Jeudi 8 h 30 à 9 h 10	6 oct., 3 nov., 1 ^{er} déc.	20 \$ /séance	Pavillon Roland-Guindon	Andrée Habel, thérapeute experte de l'activité à l'enfance
		2 à 3 ans	Jeudi 9 h 40 à 10 h 30	6 oct., 3 nov., 1 ^{er} déc.	20 \$ /séance		
		4 à 5 ans	Jeudi 11 h à 11 h 50	6 oct., 3 nov., 1 ^{er} déc.	20 \$ /séance		
Développement des habiletés sportives*	Pratique de l'équilibre, manipulation de balles et ballons, coordination des mouvements, déplacements dans l'espace, l'interaction entre coéquipiers, etc. Avec parent.	3 à 5 ans	Samedi 9 h 45 à 10 h 30	24 sept. au 10 déc.	107 \$	École du Grand-Héron	CAPRDN
Éveil à la danse *	Exploration des bases de la danse alliant mouvement, musicalité et expression corporelle.	2 à 3 ans	Dimanche 9 h à 9 h 45	18 sept. au 4 déc.	50 \$	Pavillon Roland-Guindon	Ève à Marie Cyr
		3 ans	Dimanche 9 h 50 à 10 h 35				
Éveil musical*	Grâce à des marionnettes, comptines, livres de contes, jeux et instruments de musique, les enfants découvrent, toutes les facettes de la musique.	18 à 24 mois	Samedi 9 h à 9 h 30	24 sept. au 10 déc.	50 \$	Pavillon Racine	Les Solfégiens
		2 à 5 ans	Samedi 9 h 30 à 10 h 15		65 \$		
Mini hip-hop	Cours basé sur la chorégraphie permettant des enchaînements de mouvements urbains et tendances.	4 à 5 ans	Samedi 9 h à 9 h 45	24 sept. au 10 déc.	50 \$	Pavillon Roland à Guindon	Noemy Lafleur
Mini jazz	Cours technique et chorégraphique permettant d'explorer la diversité du style jazz.	4 à 5 ans	Samedi 9 h 50 à 10 h 35	24 sept. au 10 déc.	50 \$	Pavillon Roland à Guindon	Noemy Lafleur
Mini à ballet	Initiation au ballet classique.	4 à 5 ans	Dimanche 10 h 40 à 11 h 25	18 sept. au 4 déc.	50 \$	Pavillon Roland-Guindon	Ève à Marie Cyr
Petite bougeotte *	Cours s'adressant aux enfants dès la marche jusqu'à 36 mois. Échauffement ludique, parcours d'habiletés motrices, jeu collectif et petite séance de relaxation. Avec parent.	18 à 36 mois	Samedi 8 h 45 à 9 h 30	24 sept. au 10 déc.	97 \$	École du Grand-Héron	CAPRDN
PROGRAMMATION 6 à 12							
Activité	Description	Âge	Horaire	Dates	Coût	Lieu	Professeur
Basketball	Parties amicales de basketball entre jeunes supervisées par un moniteur.	8 à 12 ans	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	19 sept. au 5 déc.	55 \$	École du Grand-Héron	CAPRDN
Cheerleading	Initiation au cheerleading combinant d, gymnastique, pyramides, positionnement et sauts.	5 à 10 ans	Samedi 11 h 45 à 12 h 45	18 sept. au 4 déc.	97 \$	École du Grand à Héron	CAPRDN
Danse hip-hop	Cours basé sur la chorégraphie permettant des enchaînements de mouvements urbains et tendances.	6 à 7 ans	Mercredi 17 h 30 à 18 h 30	21 sept. au 7 déc.	65 \$	Pavillon Roland-Guindon	Noemy Lafleur
Danse jazz	Cours technique et chorégraphique permettant d'explorer la diversité du style jazz.	6 à 7 ans	Samedi 10 h 40 à 11 h 40	24 sept. au 10 déc.	65 \$	Pavillon Roland-Guindon	Noemy Lafleur
Danse jazz et hip-hop	Cours technique et chorégraphique alliant les styles jazz et hip-hop.	8 à 12 ans	Mercredi 18 h 35 à 19 h 35	21 sept. au 7 déc.	65 \$	Pavillon Roland-Guindon	Noemy Lafleur
Dessin et peinture	Apprentissage de diverses techniques de dessin et de peinture permettant la création de plusieurs œuvres.	8 à 10 ans	Mardi 17 h 45 à 18 h 45	20 sept. au 6 déc.	85 \$	Pavillon Bellevue	Abdelhadi Rhoumriss
		11 à 14 ans	Mardi 18 h 45 à 19 h 45				
Gardiens avertis	Cours pour devenir un gardien responsable. Il développe l'assurance et fournit des trucs pour trouver des emplois.	11 à 15 ans	Samedi 8 h 30 à 12 h 30	22 oct. et 29 oct.	47 \$	Pavillon Bellevue	CAPRDN
Gymnastique	Initiation à la gymnastique. Apprentissage sous forme de parcours comprenant diverses habiletés de gymnastique.	5 à 10 ans	Dimanche 11 h 30 à 12 h 30	24 sept. au 10 déc.	97 \$	École du Grand-Héron	CAPRDN

PROGRAMMATION 6 à 12 ans							
Activité	Description	Âge	Horaire	Dates	Coût	Lieu	Professeur
Hockey à balle	Parties amicales de hockey à balle entre jeunes supervisées par un moniteur.	8 à 12 ans	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	22 sept. au 8 déc.	75 \$	École du Grand-Héron	CAPRDN
Multisport	Apprentissage de différents sports. Le sport varie chaque semaine.	6 à 8 ans	Samedi 10 h 30 à 11 h 30	24 sept. au 10 déc.	55 \$	École du Grand-Héron	CAPRDN
Prêts à rester seuls!	Le programme « Prêts à rester seuls! » vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité.	9 à 12 ans	Samedi 9 h à 12 h	19 nov. et 26 nov.	37 \$	Pavillon Bellevue	CAPRDN
Soccer	Cours qui comprend échauffement, apprentissage de techniques, parties amicales et séance d'étirements.	5 à 8 ans 9 à 12 ans	Dimanche 9 h à 10 h 10 h à 11 h	18 sept. au 4 déc.	97 \$	École du Grand-Héron	CAPRDN
Théâtre musical	Au cours d'une série d'exercices de mouvement, de voix, de chant et de jeu théâtral, le participant apprendra comment créer un personnage et comment s'exprimer dans le cadre d'une production théâtrale musicale.	6 à 8 ans 9 à 12 ans	Mardi 17 h 50 à 18 h 50 18 h 55 à 19 h 55	20 sept. au 6 déc.	75 \$	Pavillon Roland-Guindon	Pascale Guénette
PROGRAMMATION ADO							
Activité	Description	Âge	Horaire	Dates	Coût	Lieu	Professeur
Multisport	Un moniteur met à disposition des jeunes du matériel différent à chaque semaine : soccer, basketball, hockey à balle, ballon chasseur, etc.	13 à 17 ans	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	19 sept. au 5 déc.	55 \$	École du Grand-Héron	CAPRDN
Théâtre musical	Au cours d'une série d'exercices de mouvement, de voix, de chant et de jeu théâtral, le participant apprendra comment créer un personnage et comment s'exprimer dans le cadre d'une production théâtrale musicale.	13 à 16 ans	Mardi 20 h à 21 h	20 sept. au 6 déc.	75 \$	Pavillon Roland-Guindon	Pascale Guénette
Troupe de jazz et hip-hop	Troupe de de pour ado ! Cours technique et chorégraphique alliant les styles jazz et hip-hop.	11 à 15 ans	Mercredi 19 h 40 à 20 h 40	21 sept. au 7 déc.	65 \$	Pavillon Roland-Guindon	Noemy Lafleur
PROGRAMMATION ADULTE							
Activité	Description	Âge	Horaire	Dates	Coût	Lieu	Professeur
Atelier de création libre	Travail personnel en présence d'un enseignant. Toutes techniques admises. Chacun doit fournir son matériel.	18 ans et +	Mardi 19 h 45 à 21 h	20 sept. au 6 déc.	110 \$	Pavillon Bellevue	Abdelhadi Rhourmris
Dessin et peinture	Exploration de diverses techniques de dessin et peinture. Portraits, paysages, natures mortes et projets d'arts abstraits.	18 ans et +	Lundi 19 h à 20 h 30	19 sept. au 5 déc.	150 \$	Pavillon Bellevue	Abdelhadi Rhourmris
Hockey à balle libre	Parties amicales réalisées entre les participants. Activité sous forme libre s arbitre.	18 ans et +	Jeudi 19 h 45 à 21 h 15	22 sept. au 8 déc.	60 \$	École du Grand-Héron	CAPRDN
Maman à bébé	Cours spécifique aux mamans en porte à bébé ou avec bébé au sol afin de permettre une mise en forme graduelle.	16 ans et +	Vendredi 10 h 30 à 11 h 30	23 sept. au 9 déc.	103 \$	Pavillon Roland-Guindon	CAPRDN
Peinture sur toile	Cours de peinture sur toile.	18 ans et +	Mercredi 9 h à 12 h 13 h à 16 h Jeudi 9 h à 12 h 13 h à 16 h	21 sept. au 7 déc. 22 sept. au 8 déc.	200 \$	Pavillon Racine	Linda Desrochers
PROGRAMMATION 50 ans et +							
Activité	Description	Âge	Horaire	Dates	Coût	Lieu	Professeur
Club de marche	Randonnée qui varie de lieu chaque semaine. La séance débute par un échauffement sur place, puis en déplacement.	50 ans et +	Mercredi 9 h 30 à 11 h 30	21 sept. au 9 nov.	Gratuit	Sentiers variés	CAPRDN
Danse en ligne	Cours de danse en ligne pour débutant.	50 ans et +	Lundi 9 h 30 à 10 h 30	19 sept. au 5 déc.	75 \$	Pavillon Roland-Guindon	Maureen Bond
Dessin et peinture	Exploration de diverses techniques de dessin et peinture.	50 ans et +	Mardi 14 h 45 à 16 h 15	20 sept. au 6 déc.	150 \$	Pavillon Bellevue	Abdelhadi Rhourmris
Ensemble vocal	Apprentissage de l'utilisation de son appareil vocal afin de bien chanter. En groupe, des sons issus de divers styles et genres seront travaillés.	50 ans et +	Mardi 16 h 45 à 17 h 45	20 sept. au 6 déc.	85 \$	Pavillon Roland-Guindon	Pascale Guénette

PROGRAMMATION 50 ans et +								
Activité	Description	Âge	Horaire	Dates	Coût	Lieu	Professeur	
Forfait mise en forme 50+	Cardio abdos-fessiers : Cours combinant de l'aérobic ainsi que de la musculation axée sur les muscles abdominaux et fessiers.	50 ans et +	Vendredi 9 h 15 à 10 h 15	23 sept. au 9 déc.	120 \$ pour les trois cours	Pavillon Roland-Guindon	CAPRDN	
	Cardio mixte : Cours de cardio qui varie chaque semaine ; cardio à tonus, cardio à drumming, tabata, cardio-tae-boxe, etc.	50 ans et +	Mardi 9 h 30 à 10 h 30	20 sept. au 6 déc.				
	Tonus et souplesse : Cours qui combine des exercices de musculation et des étirements dynamiques et statiques inspirés de la méthode Pilates.	50 ans et +	Mardi 10 h 30 à 11 h 30	20 sept. au 6 déc.				
Montage de mouche de pêche	Fabrication et apprentissage des techniques de montage de mouche de pêche. Session se terminant par une sortie de pêche au Parc des chutes de New Glasgow.	50 ans et +	Mardi 13 h à 14 h 30	20 sept. au 6 déc.	100 \$	Pavillon Bellevue	Abdelhadi Rhoumriss	
PROGRAMMATION POUR TOUS								
Activité	Description	Âge	Horaire	Dates	Coût	Lieu	Professeur	
Badminton libre	Apportez votre raquette, vos volants, vos coéquipiers et venez pratiquer le badminton !	6 ans et +	Vendredi 18 h 30 à 20 h 30	23 sept. au 9 déc.	80 \$	École du Grand-Héron	CAPRDN	
Boxe	La boxe est un entraînement complet pour se mettre en forme et se dépasser. Ce cours permet à chacun d'évoluer à son propre rythme.	6 ans et +	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	20 sept. au 6 déc.	103 \$	École du Grand-Héron	CAPRDN	
Karaté Shorinjiryu Ceinture blanche	Karaté traditionnel japonais avec katas, autodéfense et techniques de combat plein contact.	6 ans et +	Lundi/mercredi 18 h 30 à 19 h 30	19 sept. au 7 déc.	75 \$	École du Joli-Bois	Martin Juteau	
Ceinture jaune et orange			Lundi/mercredi 19 h 30 à 20 h 30					
Ceinture verte et brune			Lundi/mercredi 20 h 30 à 21 h 30					
Karaté Kyokushin Ceintures mixtes	Cours de karaté traditionnel offert par un maître. Il se démarque par une recherche d'efficacité au combat alliant des coups directs et lourds. Karaté de contact.	6 à 14	Mardi/jeudi 18 h à 19 h	20 sept. au 8 déc.	75 \$	Pavillon Racine	Richard Pelletier	
		15 ans et +	Mardi/jeudi 19 h à 20 h 30		120 \$			
Guitare - niveau 1	Apprendre à lire la musique et à jouer de la guitare.	8 à 17 ans	Lundi 18 h à 18 h 45	19 sept. au 5 déc.	75 \$	Bibliothèque municipale	Roger Hubert	
Guitare - niveau 2			Lundi 18 h 45 à 19 h 30					
Guitare - privé	Apprendre à lire la musique et à jouer de la guitare.	8 ans et +	Lundi 16 h 30 à 17 h Lundi 17 h à 17 h 30 Lundi 17 h 30 à 18 h	19 sept. au 5 déc.	150 \$	Bibliothèque municipale	Roger Hubert	
FORFAIT ILLIMITÉ								
Activité	Description	Âge	Horaire	Dates	Coût	Lieu	Professeur	
Abdos-Fesses-Cuisses	Cours axé sur la musculation des abdominaux, des cuisses et des muscles fessiers.	16 ans et +	Lundi 18 h 15 à 19 h 15	19 sept. au 5 déc.	144 \$ pour les 4 cours	Pavillon Roland-Guindon	CAPRDN	
Yoga	Avec ses postures, techniques de respiration et relaxation guidée, ce cours aidera à accroître votre bien-être général.	16 ans et +	Lundi 19 h 15 à 20 h 15	19 sept. au 5 déc.		Pavillon Roland-Guindon		
Tonus et souplesse	Cours qui combine des exercices de musculation et des étirements dynamiques et statiques inspirés de la méthode Pilates.	16 ans et +	Mercredi 19 h à 20 h	21 sept. au 7 déc.		École du Grand à Héron		
Zumba/Tae-boxe	Cours qui combine deux disciplines : 30 minutes de cardio-tae-boxe et 30 minutes de Zumba!	16 ans et +	Jeudi 19 h à 20 h	22 sept. au 8 déc.		Pavillon Roland-Guindon		

*présence du parent requise