

HIVER 2023

PROGRAMMATION POUR LES TOUT-PETITS

SESSION DE 12 SEMAINES | INSCRIPTIONS JUSQU'AU 9 JANVIER 2023

Activité	Âge	Jour	Heure	Coût	Lieu	Description
Développement des habiletés sportives	3 à 5 ans	Samedi	9 h 45 à 10 h 30	97 \$	École du Grand-Héron	Offert par le CAPRDN. Cours permettant aux enfants de développer leurs habiletés sportives telles que l'équilibre, la manipulation de balles et ballons, la coordination des mouvements, les déplacements dans l'espace, l'interaction entre coéquipier, etc.
Éveil à la danse *	2 ½ à 3 ans	Dimanche	9 h à 9 h 45	67 \$	Pavillon Roland-Guindon	Exploration des bases de la danse alliant mouvement, musicalité et expression corporelle. Spectacle de fin d'année. Frais de costume de spectacle inclus.
	3 ans	Dimanche	9 h 50 à 10 h 35	67 \$		
Éveil musical	18 à 36 mois	Samedi	8 h 30 à 9 h	50 \$	Pavillon Roland-Guindon	Grâce à des marionnettes, comptines, livres de contes, jeux et instruments de musique, les enfants découvrent, pour leur plus grand plaisir, toutes les facettes de la musique.
	3 à 5 ans	Samedi	9 h 05 à 9 h 50	65 \$		
Mini hip-hop *	4 à 5 ans	Samedi	10 h 05 à 10 h 50	67 \$	Pavillon Roland-Guindon	Cours basé sur la chorégraphie pour découvrir et perfectionner des enchaînements de mouvements urbains et tendances. Spectacle de fin d'année. Frais de costume de spectacle inclus.
Mini jazz*	4 à 5 ans	Samedi	10 h 55 à 11 h 40	67 \$	Pavillon Roland-Guindon	Cours technique et chorégraphique permettant aux danseurs d'explorer la diversité du style jazz (lyrique, moderne, urbain, Broadway, etc.). Spectacle de fin d'année. Frais de costume de spectacle inclus.
Mini ballet*	4 à 5 ans	Dimanche	10 h 40 à 11 h 25	67 \$	Pavillon Roland-Guindon	Initiation au ballet classique. Spectacle de fin d'année. Frais de costume de spectacle inclus.
Petite bougeotte	18 à 36 mois	Samedi	8 h 45 à 9 h 30	97 \$	École du Grand-Héron	Offert par le CAPRDN. 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.

HIVER 2023

PROGRAMMATION POUR LES 6-12 ANS

SESSION DE 12 SEMAINES | INSCRIPTIONS JUSQU'AU 9 JANVIER 2023

Activité	Âge	Jour	Heure	Coût	Lieu	Description
Basketball	8 à 12 ans	Lundi	18 h 30 à 19 h 30	65 \$	École du Grand-Héron	Offert par le CAPRDN. Parties amicales de basketball entre jeunes supervisées par un moniteur.
Cheerleading	5 à 10 ans	Samedi	11 h 45 à 12 h 45	107 \$	École du Grand-Héron	Offert par le CAPRDN. Initiation au cheerleading combinant danse, gymnastique, pyramides, positionnement et sauts.
Danse jazz & hip hop *	6 à 7 ans gr. 1	Mercredi	17 h 30 à 18 h 30	85 \$	Pavillon Roland-Guindon	Cours technique et chorégraphique permettant aux danseurs d'explorer la diversité du style jazz (lyrique, moderne, urbain, Broadway, etc.). Spectacle de fin d'année. Frais de costume de spectacle inclus.
	6 à 7 ans gr. 2	Samedi	11 h 45 à 12 h 45	85 \$		
	8 à 9 ans	Mercredi	18 h 25 à 19 h 25	85 \$		
Dessin et peinture	8 à 9 ans	Mardi	17 h 30 à 18 h 30	85 \$	Pavillon Bellevue	Apprentissage de diverses techniques de dessin et de peinture permettant la création de plusieurs œuvres.
	9-10 ans	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	85 \$		
Gymnastique	5 à 10 ans	Dimanche	11 h 30 à 12 h 30	103 \$	École du Grand-Héron	Offert par le CAPRDN. Initiation à la gymnastique. Apprentissage sous forme de parcours comprenant diverses habiletés de gymnastique.
Hockey-balle	8 à 12 ans	Mercredi	18 h 30 à 19 h 30	80 \$	École du Grand-Héron	Offert par le CAPRDN. Parties amicales de hockey-balle entre jeunes supervisées par un moniteur.

HIVER 2023

PROGRAMMATION POUR LES 6-12 ANS

SESSION DE 12 SEMAINES | INSCRIPTIONS JUSQU'AU 9 JANVIER 2023

Activité	Âge	Jour	Heure	Coût	Lieu	Description
Karaté Kyokushin	6-8 ans	Mar / Jeudi	17 h 30 à 18 h 30	77 \$	Pavillon Racine	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.
	9-11 ans	Mar / Jeudi	18 h 30 à 19 h 30	77 \$		
Multisports	6 à 8 ans	Samedi	10 h 30 à 11 h 30	65 \$	École du Grand-Héron	Offert par le CAPRDN. Apprentissage de différents sports. Le sport varie à chaque semaine.
Prêts à rester seuls!	9 à 12 ans	18 mars 25 mars	9 h à 12 h	40 \$	Pavillon Bellevue	Offert par le CAPRDN. Dans la vraie vie, même les enfants peuvent être amenés à intervenir lorsqu'une situation d'urgence survient. 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.
Soccer	5 à 8 ans	Dimanche	9 h à 10 h	103 \$	École du Grand-Héron	Offert par le CAPRDN. Cours de soccer qui comprend un échauffement, l'apprentissage de techniques spécifiques au soccer, des parties amicales et séance d'étirements
	9 à 12 ans	Dimanche	10 h à 11 h	103 \$	École du Grand-Héron	
Théâtre musical*	8 à 12 ans	Mardi	18 h 55 à 19 h 55	95 \$	Pavillon Roland-Guindon	Cours mettant de l'avant l'expression du corps et de la voix, qui mène à la représentation d'une production de 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.

HIVER 2023

PROGRAMMATION POUR ADOS

SESSION DE 12 SEMAINES | INSCRIPTIONS JUSQU'AU 9 JANVIER 2023

Activité	Âge	Jour	Heure	Coût	Lieu	Description
Danse jazz & hip hop *	10 à 14 ans	Mercredi	19 h 40 à 20 h 40	85 \$	Pavillon Roland-Guindon	Troupe de danse pour ado ! Cours technique et chorégraphique alliant les styles jazz et hip hop. Spectacle de fin d'année. Frais de costume de spectacle inclus.
Dessin et peinture	11 à 14 ans	Mardi	19 h 30 à 20 h 30	85 \$	Pavillon Bellevue	Apprentissage de diverses techniques de dessin et de peinture permettant la création de plusieurs œuvres.
Gardiens avertis	11 à 15 ans	18 mars 25 mars	12 h 30 à 16 h 30	50 \$	Pavillon Bellevue	Offert par le CAPRDN. Le cours donne des conseils pour devenir un gardien responsable. Il développe aussi l'assurance et fournit des trucs pour trouver des emplois de gardien
Multisport	11 à 15 ans	Vendredi	18 h 30 à 19 h 30	80 \$	École du Grand-Héron	Offert par le CAPRDN. Un moniteur met à disposition des jeunes du matériel différent à chaque semaine pour pratique de différents sports : soccer, basketball, hockey-balle, ballon chasseur, etc. Deux sports sont proposés à chaque séance.
Théâtre musical *	13 à 16 ans	Mardi	20 h à 21 h	95 \$	Pavillon Roland-Guindon	Cours mettant de l'avant l'expression du corps et de la voix, qui mène à la représentation d'une production de 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.

HIVER 2023

PROGRAMMATION POUR ADULTES

SESSION DE 12 SEMAINES | INSCRIPTIONS JUSQU'AU 9 JANVIER 2023

Activité	Âge	Jour	Heure	Coût	Lieu	Description
Hockey-balle libre	25 ans et +	Mercredi	19 h 45 à 21 h 15	65 \$	École du Grand-Héron	Offert par le CAPRDN. Parties amicales réalisées entre les participants. Activité sous forme libre sans arbitre.
		Jeudi	19 h 45 à 21 h 15	65 \$		
Peinture sur toile	18 ans et +	Jeudi	9 h à 12 h	200 \$	Pavillon Lionel-Renaud	Cours de peinture sur toile.
		Jeudi	13 h à 16 h	200 \$		
Yoga	16 ans +	Jeudi	19 h 30 à 20 h 30	120 \$	Pavillon Roland-Guindon	Offert par le CAPRDN. Avec ses postures, techniques de respiration et relaxation guidée, ce cours aidera à accroître votre bien-être général.

HIVER 2023

PROGRAMMATION POUR 50 +

SESSION DE 12 SEMAINES | INSCRIPTIONS JUSQU'AU 9 JANVIER 2023

Activité	Âge	Jour	Heure	Coût	Lieu	Description
Mise en forme hivernale	50 ans et +	Lundi	9 h à 10 h	Gratuit	Parc des chutes de New Glasgow	Offert par le CAPRDN. Cours de mise en forme extérieur. Alternance cardio et musculation, en déplacement et sur place. Débute par échauffement et se termine par période d'étirements.
Forfait 50 +						
Cardio-Mixte	50 ans et +	Mardi	9 h 30 à 10 h 30	120 \$ pour les trois cours	Pavillon Roland-Guindon	Offert par le CAPRDN. Cours de cardio qui varie à chaque semaine ; cardio-tonus, cardio-drumming, tabata, cardio tae-boxe, etc.
Tonus et souplesse	50 ans et +	Mardi	10 h 45 à 11 h 45			Offert par le CAPRDN. Cours qui combine des exercices de musculation et des étirements dynamiques et statiques inspirés de la méthode pilates.
Cardio-Abdos-Fessiers	50 ans et +	Vendredi	9 h 30 à 10 h 30			Offert par le CAPRDN. Cours combinant de l'aérobic ainsi que de la musculation axée sur les muscles abdominaux et fessiers.

HIVER 2023

PROGRAMMATION POUR TOUS

SESSION DE 12 SEMAINES | INSCRIPTIONS JUSQU'AU 9 JANVIER 2023

Activité	Âge	Jour	Heure	Coût	Lieu	Description
Karaté Shorinjiryu						
Ceinture blanche	6 ans et +	Lun / Mer	18 h 30 à 19 h 30	77 \$	École du Joli-Bois	Karaté traditionnel japonais avec katas, autodéfense et techniques de combat plein contact.
Ceinture jaune et orange	6 ans et +	Lun / Mer	19 h 30 à 20 h 30	77 \$		
Ceinture verte et brune	6 ans et +	Lun / Mer	19 h 30 à 21 h	95 \$		
Karaté Kyokushin	12 ans et +	Mar / jeudi	19 h 30 à 20 h 30	77 \$	Pavillon Racine	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.
Guitare - niveau 1	8 à 17 ans	Lundi	18 h à 19 h	80 \$	Bibliothèque municipale	Apprendre à lire la musique et à jouer de la guitare en groupe.
Guitare - privé	8 ans et +	Lundi	16 h 30 à 17 h	155 \$	Bibliothèque municipale	Apprendre à lire la musique et à jouer de la guitare.
	8 ans et +	Lundi	17 h à 17 h 30	155 \$		
	8 ans et +	Lundi	17 h 30 à 18 h	155 \$		
	8 ans et +	Lundi	19 h à 19 h 30	155 \$		
	8 ans et +	Lundi	19 h 30 à 20 h	155 \$		

HIVER 2023

FORFAIT ILLIMITÉ

SESSION DE 12 SEMAINES | INSCRIPTIONS JUSQU'AU 9 JANVIER 2023

Activité	Âge	Jour	Heure	Coût	Lieu	Description
Cardio-Tonus	16 ans et+	Lundi	19 h 35 à 20 h 35	148 \$ pour les 4 cours	École du Grand-Héron	Offert par le CAPRDN. Cours de mise en forme globale. Ce cours comprend des périodes de musculation et de cardio.
Abdos-Fesses-Cuisses	16 ans et+	Mardi	19 h à 20 h			Offert par le CAPRDN. Cours axé sur la musculation des abdominaux, des cuisses et des muscles fessiers.
Pilates	16 ans et+	Mardi	20 h à 21 h			Offert par le CAPRDN. Allongement et amélioration posturale, développement de la concentration, de la souplesse et du tonus. Ce cours permet une détente globale de tout le corps.
Tae-Boxe-Zumba	16 ans et+	Jeudi	18 h 30 à 19 h 30			Offert par le CAPRDN. Cours qui combine deux disciplines : 30 minutes de cardio tae-boxe et 30 minutes de Zumba !