

LOISIRS ET VIE COMMUNAUTAIRE



SESSION D'AUTOMNE 2018 ENCORE DES PLACES DE DISPONIBLES

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Votre inscription est confirmée uniquement lorsque les frais d'inscription sont acquittés.

Aucune inscription ne sera prise aux cours, vous devez être inscrit à la municipalité pour pouvoir y participer. Le tarif d'inscription après le début des cours restera le même jusqu'à la moitié de la session, il sera par la suite calculé au prorata des cours restants. Le nombre de participants étant limité, hâtez-vous de vous inscrire.

NOUS VOUS CONFIRMERONS PAR TÉLÉPHONE LE DÉBUT DES COURS.

Politique de remboursement

Aucun remboursement ne sera effectué après le début des activités, sauf pour des raisons médicales avec pièce justificative. Dans ce cas, le remboursement s'effectuera comme suit :

Annulation :

90% des frais d'inscription (minimum de 10 \$ de frais d'administration) moins la portion des cours utilisés.

Dans le cas d'une annulation d'activité par le Service des loisirs, le montant total sera remboursé.

Dans le cas d'un abandon non justifié, aucun remboursement ne sera effectué.

CLUB DE MARCHÉ « LES PIEDS AGILES »

MARCHE RAPIDE (6KM/H) - Parcours dans la Municipalité des Coteaux

Marcher seul, c'est bien, mais en groupe, c'est mieux !

Vous êtes invités à entrer dans le vestibule de la bibliothèque municipale pour inscrire votre présence sur la feuille prévue à cet effet. Bienvenue aux nouvelles inscriptions.

Départ: De la bibliothèque à 10 H

Horaire : LUNDI – MERCREDI – VENDREDI

Coût : C'est gratuit

ATELIERS INFORMATIQUES - INITIATION AUX PRODUITS APPLE

Venez apprendre toutes les fonctionnalités de vos produits Apple (cellulaire et/ou tablette) et à les utiliser à leur pleine capacité. **(4 cours de 2 heures 30).**

Professeur : Jacques Dignard
Clientèle : Adultes de 16 ans et plus
Durée : 4 cours | Les 10-17-24 et 31 octobre 2018
Horaire : Mercredi – 18 h à 20 h 30
Coût : 60 \$ pour les membres FADOQ
75 \$ pour les non-membres
Endroit : Salle Alban-Bishop
65, route 338, Les Coteaux
Matériel requis : Vos produits Apple

COURS DE MÉDITATION

Technique de base de la méditation. C'est prendre naturellement soin de la santé de notre cerveau.

Professeure : Danielle Rousseau
Clientèle : Adultes 16 ans et plus
Durée : 10 semaines | Débutant le 15 octobre 2018
Horaire : Lundi – 19 h à 20 h 15
Coût : 60 \$
Endroit : Édifice municipal
195, rue Principale, Les Coteaux

PEINTURE FAUX VITRAIL

Technique d'application de peinture (prisme, moon, opale et vitrail) sur différents matériaux. Vous apprendrez les mélanges de la couleur, la particularité de la texture de cette peinture, la façon de l'appliquer. Projets : Lanterne de vitre et sujet sur toile ou bois.

Professeure : Francine Bertrand
Clientèle : Adultes 16 ans et plus
Durée : 8 semaines | Débutant le 11 octobre 2018
Horaire : Jeudi – 19 h à 21 h
Coût : 125 \$ (+ 15 \$ pour la lanterne de vitre)
Endroit : Centre communautaire
121, rue Principale, Les Coteaux
Matériel requis : 2 pinceaux

PICKLEBALL

Vous mélangez le tennis, le racquetball, le tennis de table et le badminton et vous obtenez le pickleball, un sport qui rejoint de plus en plus d'adeptes au Canada.

Clientèle : Adultes 50 ans et plus
Durée : 10 semaines – Débutant le 5 octobre 2018
Horaire : Vendredi – 19 h à 21 h
Coût : 30 \$
Endroit : École Léopold-Carrière

285, route 338, Les Coteaux

RESTONS ACTIFS À 50 ANS ET PLUS

Trucs et astuces pour être actif et retarder la perte d'autonomie.

Animatrice : Karyn Trudeau
Clientèle : Adultes 50 ans et plus
Durée : 10 semaines – Débutant le 5 octobre 2018
Horaire : Vendredi – 9 h à 10 h
Coût : 10 \$
Endroit : Centre communautaire
121 rue Principale, Les Coteaux

COURS DE YOGA (HATHA-YOGA)

C'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercice et de techniques.

Professeure : Sophie Loisel
Clientèle : Adultes 16 ans et plus
Durée : 10 semaines | Débutant le 9 octobre 2018
Horaire : Mardi – 18 h 15 à 19 h 15 **OU**
Mardi – 19 h 30 à 20 h 30
Coût : 75 \$
Endroit : Centre communautaire
121, rue Principale, Les Coteaux
Matériel requis : Tapis de yoga

**TOUS LES COURS D'ENTRAÎNEMENT PLEIN AIR, DE STRONG BY ZUMBA ET DE ZUMBA FITNESS
PEUVENT ÊTRE JUMELÉS.**

COÛT : 1 cours – 60 \$ / 2 cours – 85 \$ / 3 cours – 105 \$ / 4 cours – 130 \$ / 5 cours – 150 \$

COURS D'ENTRAÎNEMENT PLEIN-AIR

Cours idéal pour ceux et celles qui veulent se dépasser ! Un entraînement complet et une bonne oxygénation tout en socialisant et en profitant de la nature. (Musclation – intérieur / cardio – extérieur).

Professeure : Karyn Trudeau
Clientèle : Adultes 16 ans et plus
Durée : 10 semaines | Débutant le 1^{er} octobre 2018
(5 décembre, le cours est transféré au Centre communautaire du 121, rue Principale, Les Coteaux)
Horaire : Lundi – 18 h 15 à 19 h 15 **ET / OU**
Mercredi – 18 h 15 à 19 h 15
Endroit : Édifice Gilles-Grenier
21, rue Prieur, Les Coteaux

COURS DE STRONG BY ZUMBA

STRONG by Zumba est un entraînement à haute intensité avec une musique soigneusement orchestrée pour stimuler la progression de l'intensité pour un entraînement total du corps. Dans ce cours, on active les muscles avec des mouvements de renforcement musculaire; on dépasse nos limites et on peaufine l'effort avec du travail au sol. Ici on oublie la danse, c'est que du fitness !

Professeure : Josée Arseneault
Clientèle : Adultes 16 ans et plus
Durée : 10 semaines | Débutant le 1^{er} octobre 2018
Horaire : Lundi – 19 h à 20 h
Endroit : École Léopold-Carrière
285, route 338, Les Coteaux

COURS DE ZUMBA FITNESS

Mise en forme avec rythmes variés pour tonifier et sculpter les muscles. Un programme dynamique inspiré des danses latines.

Professeure : Josée Arseneault
Clientèle : Adultes 16 ans et plus
Durée : 10 semaines | Débutant le 6 octobre 2018
Horaire : Samedi – 9 h à 10 h
Endroit : École Léopold-Carrière (*Gymnase secteur Saint-Zotique*)
285, route 338, Les Coteaux

COURS POUR LES JEUNES

COURS DE GARDIENS AVERTIS

VENDREDI LE 23 NOVEMBRE 2018 (*Congé scolaire*)

Apprenez comment prendre soin des bébés et des jeunes enfants. Quelles questions demander aux parents? Comment donner les premiers soins et que faire en cas d'urgence? Tout ce qu'un gardien devrait savoir. Le volume, qui est inclus avec le cours, vous aidera lors de cet apprentissage. Un certificat est accordé à la fin du cours. Places limitées.

Animateur : Formation Éric Langevin
Clientèle : 11 ans et plus (au moment du cours)
Horaire : 8 h 30 à 16 h 30
Coût : 40 \$ (inclut certificat et manuel)
Endroit : Édifice municipal
195, rue Principale, Les Coteaux
Matériels requis : Lunch, crayons, papier et une poupée (bébé)

LES AVENTURIERS

Activité gratuite parent/enfant 0 à 5 ans

Un nouveau thème chaque semaine. Deux heures de jeux animé par une éducatrice : activités motrices, bricolages, comptines, histoires et chansons. **Aucune inscription nécessaire.**

Durée : Du 4 septembre au 18 décembre 2018

Horaire : Entre 9 h 30 et 11 h 30

Endroit : Centre communautaire
121, rue Principale, Les Coteaux

Information : Maison de la Famille Vaudreuil-Soulanges (450) 217-2177

www.maisondelafamillevs.ca

CONCOURS DE PHOTOS

Concours de photos avec des éléments représentatifs, prises sur le territoire de la Municipalité. Les photos serviront à la réalisation d'une exposition et d'un projet artistique collectif.

DATE LIMITE : 1^{er} FÉVRIER 2019

DE NOMBREUX PRIX À GAGNER !

Critères : Photos couleurs ou noir et blanc;
Format 8" x 10";
Photos numériques (haute résolution);
Photos non retouchées;
Maximum de trois photos.

À inscrire à Tendos : Nom, adresse, téléphone, endroit et date de la prise de celle-ci.

OUVERT À TOUS !!!

Information :
Service des loisirs
450-267-3531

Les Coteaux