

# LOISIRS ET VIE COMMUNAUTAIRE

## PROGRAMMATION *du printemps*

**SOIRÉE D'INSCRIPTION**  
JEUDI 13 AVRIL 2017  
18 H À 20 H

### HÔTEL DE VILLE

65, route 338, Les Coteaux  
Téléphone : (450) 267-3531  
Courriel : loisirs@les-coteaux.qc.ca  
Argent comptant, carte de débit ou chèque  
à l'ordre de A.R.D.C.

**AUCUNE INSCRIPTION NE SERA PRISE  
AVANT CETTE DATE.**

### INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Votre inscription est confirmée uniquement lorsque les frais d'inscriptions sont acquittés. Aucune inscription ne sera prise aux cours. 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 avant le début des activités :

90 % des frais d'inscription  
(minimum de 10 \$ frais d'administration retenu).

#### Annulation après le début des activités :

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

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.

## CUISINES ÉDUCATIVES ET COLLECTIVES

En partenariat avec **CABS** (Centre d'action bénévole Soulanges)

Expérience de cuisine collective pour favoriser l'autonomie alimentaire des individus et des familles. Les participants se regroupent pour cuisiner ensemble, puis repartent à la maison avec des plats à peu de frais.

**Animatrice :** Nicole Robichaud  
**Clientèle :** Adultes 16 ans et plus  
**Horaire :** Mercredi 12 avril 2017  
13 h à 16 h

**Endroit :** Centre communautaire  
21, rue Prieur, Les Coteaux

Coût **1 \$** / par portion



**3 cours de 3 heures**

### INITIATION AU IPAD (PRODUITS APPLE)

**Professeur :** Jacques Dignard  
**Clientèle :** Adultes de 16 ans et plus  
**Durée :** Mercredis 5, 12 et 19 avril  
**Heure :** 18 h 30 à 21 h 30  
**Endroit :** Hôtel de ville – Salle Alban-Bishop  
65, route 338, Les Coteaux  
**Coût :** 60 \$



### CLUB DE MARCHÉ « LES PIEDS AGILES »

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

Prendre note que les départs ont lieu de la bibliothèque. On vous invite à entrer dans le vestibule pour inscrire votre présence. Vous pouvez stationner votre véhicule en avant de l'hôtel de ville. Si vous n'êtes pas inscrit, nous vous invitons à le faire en inscrivant vos coordonnées sur le document « nouvelle inscription » ou en appelant au service des loisirs (450) 267-3531.

**Horaire :** Lundi, mercredi et vendredi à 13 h  
jusqu'au 30 mars 2017  
Lundi, mercredi et vendredi à 10 h  
du 3 avril au 9 juin 2017

**GRATUIT**

### 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. (Musculature – intérieur / cardio – extérieur)

**Professeure :** Karyn Trudeau  
**Clientèle :** Adultes 16 ans et plus  
**Durée :** 8 semaines | Débutant le 24 avril 2017  
**Horaire :** Lundi et mercredi – 18 h 15 à 19 h 15  
**Coût :** 50 \$ - 1 cours / 70 \$ - 2 cours  
**Endroit :** Centre communautaire  
21, rue Prieur, Les Coteaux

## ADULTES

### RESTONS ACTIFS À 60 ANS ET PLUS

Trucs et astuces pour rester actif et retarder la perte d'autonomie. Une meilleure santé et une meilleure forme. Se retrouver en groupe donne aussi l'occasion de rencontrer des gens et d'échanger.

**Animatrice :** Karyn Trudeau

**Clientèle :** Adultes 60 ans et plus

**Durée :** 6 semaines | Du 8 mai au 14 juin 2017

**Horaire :** Lundi – 13 h à 14 h  
Mercredi – 8 h 30 à 9 h 30

**Coût :** 1 fois /5 \$, 2 fois /10 \$

**Endroit :** Salle Grand Vent  
121, rue Principale, Les Coteaux

### COURS YOGA (style HATHA-YOGA)

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

**Professeure :** Sophie Loisel

**Clientèle :** Adultes 16 ans et plus

**Durée :** 10 semaines | Débutant 18 avril 2017

**Horaire :** Niveau 1 et Niveau 2 ensemble  
Mardi – 18 h 30 à 19 h 30

**Coût :** 75 \$

**Endroit :** Centre communautaire  
121, rue Principale, Les Coteaux

**Matériel requis :** Tapis de yoga



## NOUVEAU

### COURS DE STRONG BY ZUMBA

(Possibilité de jumeler les cours de Strong by Zumba, Zumba fitness, Pound Fitness)

STRONG par Zumba est un entraînement à intervalles rythmés par la musique. Dans ce cours, la musique est soigneusement orchestrée pour stimuler la progression et l'intensité de l'entraînement. Il s'agit d'un cours vous permettant de tonifier tout votre corps par des exercices musculaires et cardiovasculaires moins chorégraphiés que la ZUMBA.

**Professeure :** Josée Arseneault

**Clientèle :** Adultes 16 ans et plus

**Durée :** 10 semaines | Débutant le 17 avril 2017

**Horaire :** Lundi – 18 h 30 à 19 h 30

**Coût :** 60 \$ - 1 cours / 80 \$ - 2 cours / 105 \$ - 3 cours  
125 \$ - 4 cours / 150 \$ - 5 cours

**Endroit :** École Léopold-Carrière  
285, route 338, Les Coteaux

### COURS DE TENNIS

Session Tennis printemps 2017  
(Programme Académie M.L.)

**Clientèle :** Adultes 16 ans et plus

**Durée :** 6 cours | Débutant le 2 mai 2017

**Horaire :** Mardi – 19 h à 20 h 30

**Coût :** 80 \$

**Endroit :** Parc Réjean-Boisvenu  
139, rue Adrien-Rouleau  
Les Coteaux

### COURS DE ZUMBA FITNESS

(Possibilité de jumeler les cours de Zumba fitness, Strong by Zumba, Pound 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

**Horaire :** Mardi – 19 h 30 à 20 h 30 | Débutant le 18 avril 2017  
Jeudi – 19 h à 20 h | Débutant le 20 avril 2017  
Samedi – 9 h à 10 h | Débutant le 15 avril 2017

**Coût :** 60 \$ - 1 cours / 80 \$ - 2 cours / 105 \$ - 3 cours  
125 \$ - 4 cours / 150 \$ - 5 cours

**Endroit :** École Léopold-Carrière  
285, route 338, Les Coteaux

### COURS DE POUND FITNESS

(Possibilité de jumeler les cours de Pound Fitness, Zumba fitness, Strong by Zumba)

Le Pound se pratique avec des bâtons, appelés Ripstix, qui ressemblent à des bâtons pour jouer de la batterie. Le cours consiste à marquer le rythme de la musique avec ses Ripstix pour accompagner les mouvements.

**Professeure :** Josée Arseneault

**Clientèle :** Adultes 16 ans et plus

**Durée :** 10 semaines | Débutant le 17 avril 2017

**Horaire :** Lundi – 19 h 30 à 20 h 30

**Coût :** 60 \$ - 1 cours / 80 \$ - 2 cours / 105 \$ - 3 cours  
125 \$ - 4 cours / 150 \$ - 5 cours

**Endroit :** École Léopold-Carrière  
285, route 338, Les Coteaux

**Matériel requis :** Tapis de yoga



# LOISIRS ET VIE COMMUNAUTAIRE

## JEUNES ET FAMILLES

### LES AVENTURIERS

#### Parents/enfants 0 à 5 ans

Un nouveau thème chaque semaine. Deux heures de jeux avec votre enfant où une éducatrice animera l'atelier par des bricolages, des activités motrices et la lecture d'un conte.

**Durée :** Tous les mardis jusqu'au 30 mai 2017

**Horaire :** Entre 9 h 30 et 11 h 30

**Coût :** Gratuit et sans inscription

**Endroit :** Centre communautaire  
121, rue Principale, Les Coteaux

### ZUMBA® KIDS

Idéal pour les jeunes fans de Zumba® qui peuvent pratiquer une activité physique et se défouler au rythme de leur musique préférée. Les séances comportent des mouvements adaptés aux enfants, basés sur la chorégraphie de Zumba® originale avec des pas simplifiés.

**Professeure :** Josée Arseneault

**Clientèle :** Jeunes de 7 à 11 ans

**Durée :** 10 semaines | Débutant 15 avril 2017

**Horaire :** Samedi – 10 h à 11 h

**Coût :** 30 \$

**Endroit :** École Léopold-Carrière  
285, route 338, Les Coteaux



### COURS DE TENNIS

Session Tennis printemps 2017

(Programme Académie M.L.)

<b>12 MÈTRES</b>	5 à 7 ans	de 8 h 30 à 9 h 30	48 \$
<b>MICRO TENNIS</b>	3 à 4 ans	de 9 h 30 à 10 h	24 \$
<b>18 MÈTRES</b>	8 à 9 ans	de 10 h à 11 h 30	72 \$
<b>12 ANS ET -</b>	10-11-12 ans	de 11 h 30 à 13 h	72 \$
<b>13 ANS ET +</b>	13 ans et +	de 13 h à 14 h 30	72 \$

**Durée :** 6 cours | Du 30 avril au 4 juin 2017  
• rabais de 5 \$ total pour l'inscription de 2 enfants  
• rabais de 10 \$ total pour l'inscription de 3 enfants et +

**Endroit :** Parc Réjean-Boisvenu  
139, rue Adrien-Rouleau, Les Coteaux



### COURS DE GARDIENS *avertis* SAINT-ZOTIQUE 13 AVRIL 2017 DE 8 H 30 À 16 H 30

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.

**Clientèle :** Avoir 11 ans à la date du cours

**Professeur :** Centre de formation Éric Langevin

**Coût :** 38 \$ (inclut certificat et manuel)

**Endroit :** Maison optimiste  
1008, rue Principale, Saint-Zotique

**Inscription :** Service des Loisirs, (450) 267-9335, poste 4



SECTEUR  
SOULANGES-SUD  
ACTIVITÉS OFFERTES À COTEAU-DU-LAC,  
LES COTEAUX, SAINT-ZOTIQUE  
ET LES ENVIRONS

## ACCÈS-LOISIRS VAUDREUIL-SOULANGES

Des places gratuites pour des activités sportives et culturelles!

### ACTIVITÉS OFFERTES

Arts martiaux, cours de danse, spectacles et bien plus!

### QUI EST ADMISSIBLE ?

Tous les enfants, adultes et aînés dont le revenu familial est sous le seuil suivant :

### NOMBRE DE PERSONNES REVENU FAMILIAL

**1 personne vivant seule**  
21 186 \$ et moins

**2 personnes**  
26 373 \$ et moins

**3 personnes**  
32 423 \$ et moins

**4 personnes**  
39 367 \$ et moins

**5 personnes**  
44 648 \$ et moins

**6 personnes**  
50 357 \$ et moins

**7 personnes et plus**  
56 064 \$ et moins

### QUOI APPORTER À L'INSCRIPTION

- Avis de cotisation du gouvernement provincial ou fédéral (impôts 2015)
- OU carnet de réclamation pour les prestataires de la sécurité du revenu
- Preuve de résidence avec adresse

### POINT D'INSCRIPTION

PREMIERS ARRIVÉS, PREMIERS SERVIS

**SAMEDI 8 AVRIL 2017**

**DE 9 H À 13 H**

Maison de la Famille  
1210, rue Principale, Saint-Zotique

Pour tout autre renseignement sur le programme ACCÈS-LOISIRS  
(450) 265-3134