

# LOISIRS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE

## SESSION d'hiver

### SOIRÉE D'INSCRIPTION

MERCREDI 17 JANVIER 2018  
18 H À 20 H

#### HÔTEL DE VILLE

Salle Alban-Bishop • 65, route 338, Les Coteaux

Téléphone : (450) 267-3531

Télécopieur : (450) 267-3532

Courriel : loisirs@les-coteaux.qc.ca

#### MODE DE PAIEMENT :

Argent comptant, carte de débit ou chèque à l'ordre de A.R.D.C. (Association Récréative des Coteaux)

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, 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 avant le début des activités :

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

##### Annulation après le début des activités :

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

#### RESTONS ACTIFS — 50 ANS ET PLUS

Trucs et astuces pour rester jeune, repousser la perte d'autonomie, pour une meilleure santé et une meilleure forme.

**Animatrice :** Karyn Trudeau

**Clientèle :** Adultes 50 ans et plus

**Durée :** 10 semaines | Débutant le 22 janvier 2018  
(Relâche les 5-7 mars et 2 avril 2018)

**Horaire :** Lundi – 13 h à 14 h et/ou  
Mercredi – 8 h 30 à 9 h 30  
Vendredi – 9 h à 10 h

**Coût :** 1 fois semaine - 10 \$ / 2 fois semaine - 20 \$  
3 fois semaine - 30 \$

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

#### VIE ACTIVE — 65 ANS ET PLUS

Activités physiques légères en groupe et adaptées à la clientèle de 65 ans et plus. Retrouver la motivation et l'énergie de bouger par des exercices simples et garder sa mobilité.

**Animatrices :** Lise Charest et Josée-Nicole Turgeon

**Clientèle :** Adultes 65 ans et plus

**Durée :** 10 semaines | Débutant le 23 janvier 2018

**Horaire :** Mardi – 9 h à 10 h avec Lise Charest  
4 places disponibles

**Coût :** Gratuit

**Endroit :** Édifice municipal  
195, rue Principale, Les Coteaux

#### INITIATION À LA TABLETTE IPAD DE APPLE

Venez apprendre toutes les fonctionnalités de vos produits Apple (cellulaire et/ou tablette) et à les utiliser à leur pleine capacité. (3 cours de 3 heures)

**Professeur :** Jacques Dignard

**Durée :** 3 cours | 7, 14 et 21 mars 2018

**Horaire :** Mercredi – 18 h 30 à 21 h 30

**Coût :** 55 \$ pour les membres FADOQ  
70 \$ pour les non-membres

**Endroit :** Salle Alban-Bishop  
65, route 338, Les Coteaux

**Matériel requis :** Vos produits APPLE



**CLUB DE MARCHÉ « LES PIEDS AGILES »****MARCHE RAPIDE (6 KM/H) - Parcours dans la Municipalité des Coteaux***Marcher seul, c'est bien, mais en groupe, c'est mieux !*

Le club de marche poursuit ses activités tout au long de l'année. Vous êtes invités à entrer dans le vestibule de la bibliothèque municipale pour inscrire votre présence ou pour vous inscrire au groupe en ajoutant vos coordonnées sur le formulaire. Vous pouvez vous ajouter au groupe en tout temps!

**Départ :** De la Bibliothèque  
65, route 338, Les Coteaux

**Horaire :** Lundi – mercredi – vendredi – Départ à 13 h

**Coût :** Gratuit

**COURS DE MÉDITATION**

Faire la paix dans notre esprit, être heureux au quotidien et oublier les tracas. Un exercice simple, mais pas toujours facile dans un monde où la performance et l'action sont les valeurs prédominantes ! Si nous pratiquons la méditation avec patience, les pensées distrayantes diminueront progressivement et nous éprouverons un sentiment de paix intérieure et de détente.

**Professeure :** Danielle Rousseau

**Durée :** 10 semaines | Débutant le 5 février 2018

**Horaire :** Lundi – 19 h à 20 h 15

**Coût :** 60 \$

**Endroit :** Édifice municipal  
195, rue Principale, Les Coteaux

**PEINTURE FAUX VITRAIL (sur toile et sur verre)**

Technique d'application de peinture sur toile et sur verre. Vous apprendrez les mélanges de la couleur, la particularité de la texture de cette peinture, la façon de l'appliquer selon le patron préalablement choisi.

**Professeure :** Francine Bertrand

**Durée :** 8 semaines | Débutant le 6 février 2018

**Horaire :** Mardi – 19 h à 21 h

**Coût :** 125 \$ (incluant le matériel)

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

**Matériel requis :** 2 pincesaux

**COURS DE YOGA (HATHA-YOGA)**

C'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Le yoga utilise le corps comme instrument de base pour se connaître mieux. Les séances sont organisées autour de postures (asanas), d'exercices de respiration (pranayamas) et de méditation (dhyana).

**Professeure :** Sophie Loisel

**Durée :** 10 semaines | Débutant le 30 janvier 2018

**Horaire :** Débutant – Mardi – 18 h 15 à 19 h 15  
Ayant une base – Mardi – 19 h 30 à 20 h 30

**Coût :** 75 \$

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

**Matériel requis :** Tapis de yoga

**LES COURS D'ENTRAÎNEMENT PLEIN-AIR, STRONG BY ZUMBA ET 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. (musculature – intérieur / cardio – extérieur)

**Professeure :** Karyn Trudeau

**Durée :** 10 semaines | Débutant le 22 janvier 2018  
(Relâche les 5-7 mars et 2 avril 2018)

**Horaire :** Lundi et mercredi – 18 h 15 à 19 h 15

**Endroit :** Édifice Gilles-Grenier  
21, rue Prieur, Les Coteaux

**COURS DE STRONG BY ZUMBA**

STRONG par 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. On active les muscles avec des mouvements de renforcement musculaire; on dépasse ses limites et on peaufine l'effort avec du travail au sol. Ici on oublie la danse, c'est que du fitness !

**Professeure :** Josée Arseneault

**Durée :** 10 semaines | Débutant le 22 janvier 2018

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

**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

**Durée :** 10 semaines | Débutant le 23 janvier 2018

**Horaire :** Mardi – 19 h 30 à 20 h 30  
Jeudi – 19 h à 20 h  
Samedi – 9 h à 10 h

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

**ACTIVITÉ OFFERTE À SAINT-ZOTIQUE****COURS DE MIQIDAO**

Gestuelle douce, non-sportive et sans esprit de compétition. Cette activité utilise des techniques douces basées à la fois sur les lois de la médecine chinoise et sur les principes de la physiologie ostéopathique.

**Professeure :** Joanne Beaulac

**Durée :** 10 semaines | Débutant le 30 janvier 2018  
(Relâche le 6 mars 2018)

**Horaire :** Mardi – 10 h à 11 h

**Coût :** 65 \$

**Endroit :** Hôtel de ville  
1004, rue Principale, Saint-Zotique

**Inscription :** Service des loisirs de Saint-Zotique  
(450) 267-9335, poste 4



## COURS DE BANDES DESSINÉES

Apprentissage de la base de l'illustration et de la bande dessinée.

**Professeur :** Luc Deschambault  
**Clientèle :** 7 à 17 ans  
**Durée :** 10 semaines | Débutant le 9 février 2018  
(Relâche le 9 mars 2018)  
**Horaire :** Vendredi – 19 h à 21 h  
**Coût :** 30 \$  
**Endroit :** Centre communautaire  
121, rue Principale Les Coteaux

**Matériel requis :** Crayons de couleur, tablette à dessin blanche, règle de 30 cm, crayon à mine, efface, crayon feutre à pointe fine noir.

## 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 le 27 janvier 2018  
(Relâche le 10 mars 2018)  
**Horaire :** Samedi – 10 h à 11 h  
**Coût :** 30 \$  
**Endroit :** École Léopold-Carrière  
285, route 338, Les Coteaux

## INITIATION AU CLAVIER

Vous avez toujours rêvé de jouer du piano ? C'est le moment ! Madame Linda Dumouchel vous transmettra sa passion lors de ses ateliers. Les élèves apprendront les notes, le rythme, la lecture des notes. Le tout dans une ambiance ludique.

**Professeure :** Linda Dumouchel  
**Clientèle :** Jeunes de 5 à 12 ans  
**Durée :** 10 semaines | Débutant le 3 février 2018  
(Relâche le 10 mars 2018)  
**Horaire :** 1<sup>er</sup> cycle (5 à 8 ans) Samedi – 9 h à 9 h 30  
2<sup>e</sup> cycle (9 à 12 ans) Samedi – 9 h 30 à 10 h  
**Coût :** 50 \$ (incluant le matériel)  
**Endroit :** Centre communautaire  
121, rue Principale, Les Coteaux



## COURS DE PEINTURE

POUR LE PLAISIR DE CRÉER!

Apprendre à peindre c'est accessible à tous ! Que vous soyez débutants ou avancés, inscrivez-vous et profitez d'un contexte d'apprentissage souple et dynamique.

**Professeure :** Manon Labelle  
**Clientèle :** Jeunes de 8 à 12 ans  
**Durée :** 8 cours | 27 janvier, 10-24 février,  
10-24 mars, 14-28 avril et 12 mai 2018  
**Horaire :** Samedi – 9 h à 11 h  
**Coût :** 75 \$ (incluant le matériel)  
**Endroit :** Bibliothèque Lucile C. Sauvé  
65, route 338, Les Coteaux

## LES AVENTURIERS

Activité gratuite parent/enfant 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, la lecture d'un conte et se termine par une comptine. Aucune inscription nécessaire.

**Durée :** Du 9 janvier au 29 mai 2018  
(Relâche le 6 mars 2018)  
**Horaire :** Entre 9 h 30 et 11 h 30  
**Endroit :** Centre communautaire  
121, rue Principale, Les Coteaux  
**Information :** Maison de la famille  
(450) 217-2177, poste 4

## COURS - PRÊTS À RESTER SEULS

JEUDI LE 8 MARS 2018

Ce cours permet aux jeunes âgés de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent, d'un tuteur ou d'un adulte en qui ils ont confiance, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité. Attestation de réussite à la fin du cours.

**Animateur :** Formation Éric Langevin  
**Clientèle :** 9 ans et plus (ou avoir complété la 3<sup>e</sup> année)  
**Horaire :** 8 h 30 à 15 h  
**Coût :** 32 \$ (inclut le cahier d'activités et l'attestation)  
**Endroit :** Édifice Gilles-Grenier  
21, rue Prieur, Les Coteaux  
**Matériel requis :** Lunch, papier et crayons.

