

Sorties culturelles

Partenaires de la culture 2019

PARTENAIRE PRINCIPAL SALON DES MÉTIERS D'ART



Groupe
Banque TD
Bois-des-Filion

PARTENAIRE EXCLUSIF



- Marie-Claude Favreau et Marc Pelchat, de Bois-des-Filion et Fontainebleau

PARTENAIRES PRIVILÈGE

- Les Entreprises Charles Maisonneuve ltée
- Mario Laframboise, député de Blainville
- Tandem Avocats-Conseils inc.

PARTENAIRES SOUTIEN

- Centre visuel de Lorraine
- Club de golf et Centre sportif Lorraine

PARTENAIRES APPUI

- Caisse Desjardins Thérèse-De Blainville
- Provigo Lorraine, marchand propriétaire Dominick Casault

PARTENAIRES FOURNISSEUR

- GMI Concept
- Groupe JCL



AMBIANCE
FEUTRÉE,
SERVICE
DE BAR
SUR PLACE

SOIRÉE CABARET : DE SINATRA À BUBLÉ AVEC ALAIN DUMAS

Vendredi 29 novembre à 20 h
Centre culturel Laurent G. Belley

Accompagné de son *big band* Blok Note, Alain Dumas revisite avec passion et swing les classiques intemporels d'artistes tels que Frank Sinatra, Tony Bennett et Michael Bublé.

En première partie : Mathilde Côté, gagnante de la deuxième place au concours Blainville en chansons 2019.

Coût : 25 \$ en prévente
30 \$ à la porte

Billets en vente au :
www.ville.lorraine.qc.ca, à l'hôtel de ville et à la bibliothèque



SOIRÉE CABARET D'AVRIL 2020

Guylaine Tanguay
Vendredi 17 avril à 20 h
au Centre culturel

Sorties culturelles



SOIRÉES D'HUMOUR

Vendredis 24 janvier, 21 février et 27 mars à 20 h au Centre culturel

Christine Morency reçoit une tête d'affiche et deux humoristes de la relève à chaque spectacle. Les humoristes seront dévoilés le soir même.

Coût : 20 \$ (billets en vente à l'hôtel de ville, à la bibliothèque et au www.odyscene.com)

Économisez :

- Prix avantageux de 45 \$ pour les trois soirées (15 \$ de rabais) (*Offre disponible jusqu'au 24 janvier 2020*)
- Un billet gratuit à l'achat de 10 billets pour un même spectacle !



CONCERT DE NOËL DES CHANTEURS DE LORRAINE

Dimanche 15 décembre à 14 h 30

Église St-Maurice de Bois-des-Filion (388, boul. Adolphe-Chapleau)

Samedi 21 décembre à 19 h 30

Centre culturel (4, boul. de Montbéliard)

Offrez-vous en cadeau *Gloria* de Francis Poulenc, l'une des œuvres les plus populaires du compositeur, ainsi qu'une sélection de beaux chants de Noël.

Billets

En prévente : 25 \$ - À la porte : 30 \$

Gratuit pour les enfants de 14 ans et moins

En vente à l'hôtel de ville, à la bibliothèque et auprès des choristes

Information : 450 965-0721, www.leschanteursdelorraine.ca



MEHDI BOUSAIDAN

**Vendredi 20 décembre
au théâtre Lionel-Groulx**

ODYSCÈNE

Billets en vente au
www.odyscene.com

Activités de Noël

ANIMATIONS

HEURE DU CONTE DE NOËL

Pour grands-parents
et enfants de 3 à 6 ans

Venez avec vos petits-enfants écouter de belles histoires. Après l'Heure du conte, aidez-les à décorer un biscuit festif pour le temps des Fêtes !

Horaire : Jeudi 12 décembre de
18 h 30 à 19 h 15

Lieu : Bibliothèque

Inscription : Par Internet jusqu'au
mardi précédant
l'activité, avant 17 h



SPECTACLE LE GRAND TOUR DE BOBINE LA LUTINE

Pour les 5 ans et moins

Bobine la lutine, couturière coquine, a récemment fâché le père Noël, elle qui ne cesse de jouer des tours. En guise de petite leçon, préparons-lui tous ensemble un grand tour amusant !

Horaire : Samedi 14 décembre à 10 h 30

Lieu : Centre culturel

Inscription : Par Internet jusqu'au jeudi précédant l'activité, avant 17 h
Places limitées/**Seul l'enfant s'inscrit.**

Coût : Enfant résident : Être membre de la bibliothèque (gratuit)
Enfant non résident : 5 \$ ou être abonné
Accompagnateur* : Gratuit

***Les enfants doivent être accompagnés.**

NOËL EN FAMILLE

Au Centre culturel



PHOTOS AVEC LE PÈRE NOËL

Prise de photo et atelier de bricolage avec les lutins au profit du Club Jeunesse Les Alérions

Clientèle : 12 ans et moins

Horaire : 8 décembre à compter de 9 h 30

Coût : 3 \$/personne

Information

et inscription : 514 943-4292, pelletier.la@videotron.ca

SPECTACLE FAMILIAL GABZY FAIT UN GÂTEAU AU PÈRE NOËL

Clientèle : Jeunes de 5 à 12 ans et leur famille

Horaire : 8 décembre à 10 h 30

Coût : Entrée libre pour les résidents avec une denrée non périssable pour les paniers de Noël. 5 \$/personne pour les non-résidents

Plongez dans un univers loufoque de jonglerie, de magie et d'équilibre ! GABZY, pâtissier du père Noël, doit concocter un immense gâteau étagé avec l'aide de petits chefs. Parviendra-t-il à livrer son dessert en un seul morceau, perché sur un monocycle démesurément haut ? Venez le découvrir !

Inscription - Programme d'activités hiver 2019-2020

TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR !

25
NOV

RÉSIDENTS

Du 25 novembre, à compter de 9 h, jusqu'au 8 janvier
Avoir une Carte Citoyen valide

9
DÉC.

TOUS

Du 9 décembre au 8 janvier

Inscriptions possibles jusqu'au 15 janvier pour tous les cours qui auront atteint leur minimum de participants au 8 janvier.

EN LIGNE*

Au www.ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/inscription-aux-activites/inscription

Mode de paiement :

- Carte de crédit

AU COMPTOIR

Formulaire disponible au comptoir du Service des loisirs ou en ligne

Mode de paiement :

- Chèque**
- Carte de débit
- Carte de crédit
- Argent comptant

*Nouveau dossier d'inscription en ligne : Contactez le Service des loisirs à loisirs@ville.lorraine.qc.ca en précisant vos coordonnées (prénom, nom, adresse complète, numéro de téléphone principal et date de naissance). Un lien vous sera par la suite envoyé par courriel durant les heures d'ouverture de l'hôtel de ville.

**Mode de paiement : Chèque à l'ordre de la Ville de Lorraine daté du jour de l'inscription



- Les dates de relâche et le matériel requis seront indiqués sur votre reçu d'inscription.
- Des frais de 10 \$ s'appliquent sur **les inscriptions des non-résidents.**
- Les inscriptions par téléphone ne sont pas acceptées.
- Des frais de 10 \$ seront exigés pour toute modification effectuée à compter de 5 jours ouvrables avant le début de l'activité.
- Aucun remboursement ne sera accordé à compter de 5 jours ouvrables avant le début de l'activité (sauf sur présentation d'un billet médical). Des frais de 10 \$ s'appliquent.
- Vous serez avisé de l'**annulation** d'une activité **au plus tard cinq jours ouvrables avant son début.**
- Un minimum d'inscriptions est requis pour démarrer certaines activités.
- Seules les inscriptions dont les frais sont acquittés entièrement seront acceptées.

RABAIS-FAMILLE DE 15 % (Activités municipales)

L'inscription simultanée, en ligne ou en personne, de 2 enfants ou plus résidant sous le même toit donne droit à un rabais de 15 % sur les frais d'inscription à partir du 2^e enfant, et ce, pour toutes les activités. Le plein tarif est applicable à l'enfant qui s'inscrit à l'activité la plus coûteuse.

N. B. : Le rabais-famille pour les activités de la Ville de Lorraine s'adresse uniquement aux familles lorraines possédant des Cartes Citoyen valides.

REMBOURSEMENT

Voir notre Politique de remboursement au <https://ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/programmation-tarif-et-inscription/inscription>.



HORAIRE DES FÊTES

Durant le temps des Fêtes, la bibliothèque adoptera l'horaire suivant :

Semaine du 23 décembre

Lundi 23 décembre :

De 11 h à 20 h

Vendredi 27 décembre :

De 13 h à 20 h

Samedi 28 décembre :

De 10 h à 16 h

Dimanche 29 décembre :

De 10 h à 16 h

Semaine du 30 décembre

Vendredi 3 janvier :

De 13 h à 20 h

L'horaire normal reprendra le samedi 4 janvier 2020.

DES ACTIVITÉS D'INITIATION À LA LECTURE

Interactives et ludiques, les histoires racontées sont accompagnées de chansons et de jeux amusants !

Pour toutes les activités de cette section, les détails ci-dessous s'appliquent :

Lieu : Bibliothèque

Inscription : Par Internet/Places limitées/Seul l'enfant s'inscrit.

Coût : Enfant résident : Être membre de la bibliothèque

Enfant non résident : 5 \$ ou être abonné

Accompagnateur* : Gratuit

***Les enfants doivent être accompagnés.**

BÉBÉ CONTE

Pour les 18 à 36 mois

Inscription : Par Internet jusqu'au mercredi précédant l'activité, avant 17 h.

Date : Vendredis 6 décembre, 24 janvier, 14 février et 20 mars

Heure : De 10 h 30 à 11 h

HEURE DU CONTE

Pour les 3 à 6 ans

Inscription : Par Internet jusqu'au mercredi ou jeudi précédant l'activité, avant 17 h.

Histoires de Noël

Samedi 7 décembre | De 10 h 30 à 11 h 30

Histoires d'hiver

Samedi 25 janvier | De 10 h 30 à 11 h 30

Histoires de copains

Vendredi 7 février | De 18 h 30 à 19 h 30

Les animaux en folie

Samedi 14 mars | De 10 h 30 à 11 h 30

ANIMATION SUR LES INSECTES

Pour les 6 à 10 ans

Découvre plein de choses
intéressantes sur les insectes avec
Chantal Bétit !

Horaire : Mercredi 4 mars de
10 h 30 à 11 h 30

Lieu : Bibliothèque

Inscription : Par Internet jusqu'au
lundi précédant
l'activité, avant 17 h
Places limitées/Seul
l'enfant s'inscrit.

Coût : Enfant résident :
Être membre de la
bibliothèque (gratuit)
Enfant non résident :
5 \$ ou être abonné
Accompagnateur* :
Gratuit

***Les enfants doivent
être accompagnés.**



LA LECTURE EN CADEAU

Participez au programme « La lecture en cadeau » de la Fondation pour l'alphabétisation, qui vise à contrer l'analphabétisme. Pour participer, achetez un livre neuf destiné à un enfant défavorisé âgé de 0 à 12 ans et déposez-le à la bibliothèque jusqu'en janvier. Il est aussi possible de faire un don en argent. Les livres seront distribués aux enfants en mai.

Information : Comptoir du prêt,
450 621-1071

CLUB DE LECTURE

Pour les 3 à 6 ans

Du 2 mars au 31 mai, le Club du rat Biboche invite les tout-petits de 3 à 6 ans et leurs parents à découvrir l'univers passionnant de la lecture, notamment grâce à deux animations spéciales.

Lieu : Bibliothèque

Inscription : À la bibliothèque

Coût : Être membre de la bibliothèque

Horaire des animations :

Jeudi 26 mars de 18 h 30 à 19 h 15 (inscription dès le 2 mars)

Samedi 2 mai de 10 h 30 à 11 h 15 (inscription dès le 2 avril)



CONFÉRENCES HIVERNALES



« LA SCIENCE DANS VOTRE ASSIETTE », PAR ANNE-MARIE DESBIENS

Découvrez la fascinante science derrière les aliments de tous les jours. Apprenez pourquoi l'avocat brunit, le pain contient du gluten, la tomate peut mûrir sur le comptoir, votre bouche réagit drôlement après avoir mangé de l'ananas, les piments forts brûlent la langue et le café stimule.

Horaire : Mercredi 27 novembre à 19 h

Lieu : Centre culturel

Inscription : Par Internet jusqu'au lundi précédant l'activité, avant 17 h
Places limitées

Coût : Résident : Être membre de la bibliothèque (gratuit)
Non-résident : 5 \$
ou être abonné



« LA PSYCHOLOGIE CANINE », PAR JOSÉE SÉGUIN

Vous aimeriez comprendre ce qui se passe dans la tête de votre chien et arriver à parler son langage ? Cette conférence vous permettra d'éviter de commettre des faux pas, de tomber dans le piège de l'anthropomorphisme et de prévenir les problèmes de comportement de votre compagnon, en plus de faire la lumière sur de nombreuses fausses croyances.

Horaire : Mercredi 18 mars à 19 h

Lieu : Centre culturel

Inscription : Par Internet jusqu'au lundi précédant l'activité, avant 17 h
Places limitées

Coût : Résident : Être membre de la bibliothèque (gratuit)
Non-résident : 5 \$
ou être abonné



« INITIATION AU MONDE DU THÉ », PAR VÉRONIQUE GRENIER

Découvrez les principaux pays producteurs de thé et leurs traditions, les bienfaits du thé sur la santé ainsi que les secrets pour réaliser de parfaites infusions.

Horaire : Mercredi 25 mars à 19 h

Lieu : Centre culturel

Inscription : Par Internet jusqu'au lundi précédant l'activité, avant 17 h
Places limitées

Coût : Résident : Être membre de la bibliothèque (gratuit)
Non-résident : 5 \$
ou être abonné



T.A. Biblio est un projet s'adressant aux enfants ayant reçu un diagnostic de trouble du spectre de l'autisme (TSA). Né d'une étroite collaboration entre la bibliothèque municipale de Boisbriand et deux spécialistes du TSA, il vise à mieux outiller ces jeunes en leur donnant notamment le goût de la lecture et en développant leurs habiletés à lire et à écrire. Grâce à une subvention de la MRC de Thérèse-De Blainville, la bibliothèque offre maintenant plusieurs items spécialement pour ces enfants : livres, objets sensoriels ou créant une ambiance calme ainsi que peluches lourdes, idéales pour calmer les angoisses. Informez-vous au comptoir du prêt.

COURS D'INFORMATIQUE GRATUITS

- Clientèle :** 40 ans et plus
Lieu : Bibliothèque
Information : 450 621-1071
Inscription : Par Internet ou à la bibliothèque
Coût : Résident : Être membre de la bibliothèque (gratuit)
Non-résident : 10 \$ ou être abonné

Initiation au téléchargement de livres numériques sur Kobo

4 décembre à 13 h 30

Initiation à Windows

8 janvier à 13 h 30

Initiation à la navigation sur le Web

15 janvier à 13 h 30

Initiation aux courriels (Windows)

22 janvier à 13 h 30

Initiation à Facebook (Windows)

29 janvier à 13 h 30

CONCOURS « MON COUP DE CŒUR ! »

Du 1^{er} au 29 février

Participez au concours « Mon coup de cœur », et courez la chance de remporter un chèque-cadeau. Pour ce faire, remplissez le coupon « Coup de cœur », disponible à la bibliothèque et sur le site Internet de la Ville (www.ville.lorraine.qc.ca), en indiquant le titre d'un livre que vous adorez. Bonne chance !

CONCOURS « GAGNE TON CHOCOLAT »

Du 9 mars au 8 avril

Participez au concours « Gagne ton chocolat » en remplissant le coupon de participation qui vous sera remis lorsque vous emprunterez des livres. Le tirage aura lieu le mercredi 8 avril à 12 h. Chaque gagnant recevra une délicieuse friandise chocolatée (catégories : « Moins de 18 ans » et « 18 ans et plus »).

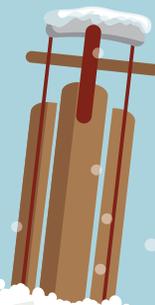


Patinage et glissade



C'EST L'HIVER,

ON JOUE DEHORS!



PATINOIRES EXTÉRIEURES

Lieu : Parc Lorraine :
Patinoire de hockey
avec bandes
Anneau de glace
(sentier aménagé)
Patinoire de hockey
familiale (10 ans et moins)

Date : Selon les conditions
climatiques
(mi-décembre à mi-mars)
Renseignements mis à
jour régulièrement au
www.ville.lorraine.qc.ca

Horaire : Tous les jours
de 10 h à 22 h

Équipement requis :
Patins (port du casque
protecteur fortement
recommandé)

Horaire des Fêtes

24, 25 et 31 décembre ainsi que
1^{er} janvier : De 10 h à 16 h

PATINAGE LIBRE ARÉNA

Horaire : Samedi de 19 h à 21 h et
dimanche de 15 h à 17 h,
jusqu'à la fin mars 2020

Lieu : Aréna de Lorraine

Coût : Avec Carte Citoyen valide :
Gratuit
Sans Carte Citoyen valide :
Adulte : 5 \$
Enfant : 3 \$

*Politique familiale – Sur présentation
de la Carte Citoyen*

Le patin libre est gratuit pour les
grands-parents accompagnés de
leurs petits-enfants lorrains et pour les
petits-enfants accompagnés de leurs
grands-parents lorrains.

Équipement requis :
Patins (port du casque protecteur
fortement recommandé)

**Notez qu'il n'y aura pas de patin
libre les 8 et 9 février en raison du
Tournoi de hockey Novice.**



Horaire des Fêtes

Samedi de 19 h à 21 h et
dimanche de 15 h à 17 h
pendant toute la période
des Fêtes

23, 27, 30 décembre et
3 janvier de 13 h à 16 h

Horaire de la relâche

Du lundi 2 mars au vendredi
6 mars de 13 h à 15 h

AIRE DE GLISSADE

Une butte et un traîneau, c'est tout ce qu'il faut
pour profiter de l'hiver en famille !

Lieu : Parc Lorraine

Date : Selon les conditions climatiques (de janvier à mars)
Renseignements mis à jour régulièrement
au www.ville.lorraine.qc.ca

Heure : Tous les jours de 10 h à 22 h

Équipement requis :
Traîneau (port du casque protecteur
fortement recommandé)



Programme d'activités

ENFANTS

DÉBUT DES INSCRIPTIONS LOISIRS

Du 25 novembre au 8 janvier

25
NOV



DESSIN « NOUVEAU »

Enseignement des connaissances de base en dessin à l'aide de plusieurs médiums (graphite, pastel, fusain, encre de chine, etc.) et techniques. Les cours abordent trois volets : dessin d'observation, dessin technique et dessin d'interprétation.

Clientèle : De 8 à 12 ans
Horaire : Samedi de 9 h à 10 h 30, à compter du 25 janvier (12 semaines)
Lieu : Centre culturel
Coût : 105 \$

LES PETITS CUISINIERS

Pizza mamma mia !

De la pizza pour tous les goûts, versions salée et sucrée, pour souper, pour déjeuner. C'est la folie !

Clientèle : De 2 à 8 ans
Les enfants doivent être accompagnés d'un parent.
Horaire : 23 février de 10 h à 11 h
Lieu : Centre culturel
Coût : 17 \$

ATELIERS DE LEGO®

Création de villes inspirées d'univers et de personnages populaires.

Clientèle : De 5 à 15 ans
Lieu : Centre culturel
Coût : 20 \$/atelier
Horaire : *Minecraft médiéval* -
L'univers des châteaux
15 février de 9 h à 10 h 30
Le monde de l'espace -
On a marché sur la lune
28 mars de 9 h à 10 h 30

TENNIS INTÉRIEUR

Offert en collaboration avec la Ville de Bois-des-Filion et Marcotte Sports inc.

Tennis progressif basé sur la grandeur du terrain, la longueur de raquettes et les balles spécialisées. Les participants doivent apporter leur propre raquette.

Date : À compter du 19 janvier
Durée : 8 semaines
Lieu : École secondaire Rive-Nord (Bois-des-Filion)
Coût : 90 \$

NIVEAU	JOUR	HEURE
5-6 ans	Dimanche	De 9 h à 10 h
7-8 ans	Dimanche	De 9 h à 10 h
9-10 ans	Dimanche	De 10 h à 11 h
11-14 ans	Dimanche	De 10 h à 11 h

PARKOUR « NOUVEAU »

Discipline sportive acrobatique qui consiste à franchir des obstacles urbains ou naturels par des mouvements rapides et agiles, sans matériel. La méthode d'entraînement allie course, obstacles à franchir, sauts et escalade.

Clientèle : De 8 à 11 ans
Horaire : Dimanche de 9 h à 10 h 30 à compter du 26 janvier (12 semaines)
Lieu : École le Carrefour
Coût : 130 \$

Programme d'activités

ATELIERS DE CRÉATION EN LAINE FEUTRÉE

Ateliers offerts par Kathyne Bourgeois (artiste professionnelle reconnue par le Conseil des métiers d'art du Québec et Felt-Feutre Canada)

Clientèle : De 4 à 12 ans – Les enfants doivent être accompagnés d'un parent.

Heure : De 12 h 30 à 15 h 30

Lieu : Centre culturel

Fée de style Waldorf (sans figure)

15 mars

Coût : 50 \$

Pour confectionner sa jolie fée, l'enfant choisira la couleur de la robe et de la chevelure, en plus de fabriquer de petites fleurs en décoration.

Maison d'oiseau unique

26 avril

Coût : 62 \$

Cet atelier amusant fera découvrir la technique du feutrage mouillé aux enfants. Seuls ingrédients requis : laine, eau, savon et plaisir !



SPORTBALL : L'ABC DU SPORT

Votre enfant développera sa motricité et sa confiance, tout en apprenant les bases et les habiletés de différents sports. Les enfants doivent être accompagnés d'un parent. Équipement fourni.

Clientèle : De 2 à 8 ans

Date : À compter du 25 janvier (8 semaines)

Lieu : École Le Carrefour

Coût : De 2 à 4 ans (avec parents) : 130 \$

De 4 à 8 ans (sans parents) : 135 \$

NIVEAU

Parents et enfants de 2 à 3 ans

Parents et enfants de 3 à 4 ans

Multisports, enfants de 4 à 6 ans (sans parents)

Multisports, enfants de 6 à 8 ans (sans parents)

JOUR

Samedi

Samedi

Samedi

Samedi

HEURE

De 9 h à 9 h 45

De 11 h à 11 h 45

De 9 h 50 à 10 h 50

De 11 h 50 à 12 h 50

DANSE CRÉATIVE

Venez stimuler l'esprit créatif de votre enfant, lui faire explorer l'espace et la connaissance de son corps au rythme de la musique.

Clientèle : De 3 à 12 ans

Date : À compter du 26 janvier (10 semaines)

Lieu : Centre culturel

Coût : 60 \$

NIVEAU

3 ans

4 ans

De 5 à 7 ans

De 8 à 12 ans

JOUR

Dimanche

Dimanche

Dimanche

Dimanche

HEURE

De 8 h 30 à 9 h 20

De 9 h 30 à 10 h 20

De 10 h 30 à 11 h 30

De 11 h 35 à 12 h 35

Programme d'activités

ADOS

DÉBUT DES INSCRIPTIONS LOISIRS

Du 25 novembre au 8 janvier

25
NOV



CONCOURS D'ART ORATOIRE

Date : 16 mars
Thème : Imaginez simplement un monde sans frontières



CONCOURS D'ESSAI LITTÉRAIRE

Date : 31 janvier
Thème : L'optimisme est-il la clé pour réaliser les rêves que vous imaginez ?



Clientèle : Scolarisée et âgée de moins de 19 ans au 1^{er} octobre 2019
Coût : Gratuit
Prix : Possibilité de se mériter des bourses d'études de district
Information et inscription : 514 943-4292, pelletier.la@videotron.ca

PARKOUR « NOUVEAU »

Discipline sportive acrobatique qui consiste à franchir des obstacles urbains ou naturels par des mouvements rapides et agiles, sans matériel. La méthode d'entraînement allie course, obstacles à franchir, sauts et escalade.

Clientèle : De 12 à 15 ans
Horaire : Dimanche de 10 h 45 à 12 h 15 à compter du 26 janvier (12 semaines)
Lieu : École Le Carrefour
Coût : 130 \$



CLUB JEUNESSE LES ALÉRIONS

Rencontres mensuelles

Joins-toi au club si tu aimes vivre des expériences de groupe, organiser des activités et réaliser des projets utiles à ta communauté. Tu auras ainsi la chance de développer ton leadership !

Clientèle : Jeunes âgés de 12 à 17 ans ou en 6^e année et plus
Horaire : 2^e et 4^e jeudis du mois, de 19 h à 21 h
Début : De septembre à juin
Lieu : Centre culturel
Condition : Participation bénévole aux événements selon ton intérêt et ta disponibilité

Confection de chocolats

Les membres Alérions t'invitent à venir fabriquer des chocolats pour les remettre aux enfants à la Fête des Neiges (voir page 6).

Horaire : Samedi 25 janvier de 13 h 30 à 16 h 30
Coût : 10 \$ pour souper pizza
Lieu : Maison de la Famille (395, boul. Adolphe-Chapleau, Bois-des-Filion)

Information

et inscription : 514 943-4292, pelletier.ca@videotron.ca, 

Places limitées - Inscription jusqu'au lundi 13 janvier



Programme d'activités

ADULTES

DÉBUT DES INSCRIPTIONS LOISIRS

Du 25 novembre au 8 janvier

25
NOV



ATELIERS DE CRÉATION LITTÉRAIRE

Ces ateliers s'adressent à tous les amoureux des mots. Exercices de déblocage de la créativité ainsi que création de textes suivie par la lecture de ces derniers. Apportez votre crayon et du papier.

Clientèle : Tous
Horaire : Lundi (20 janvier, 3 et 17 février, 2 et 16 mars)
De 13 h à 15 h 30
OU
Mardi (21 janvier, 4 et 18 février, 3 et 17 mars)
De 18 h à 20 h
Lieu : Bibliothèque
Coût : Lundi : 55 \$
Mardi : 50 \$

CLUB DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Explorez de nouveaux jeux de société en groupe ou faites découvrir vos jeux « coup de cœur ».

Horaire : Lundi de 19 h à 21 h
(20 janvier ; 3 et 17 février ; 2, 16 et 30 mars ; 20 avril)
Lieu : Bibliothèque
Coût : Gratuit avec Carte Citoyen valide - inscription obligatoire

ESPAGNOL

Laissez-vous gagner par la fièvre latine grâce à ces cours où la conversation sera le centre d'intérêt.

Horaire : À compter du 21 janvier (10 semaines)
Lieu : Centre culturel
Matériel : Prévoir de 25 \$ à 50 \$ en sus pour l'achat d'un livre et d'un cahier d'exercices.

NIVEAU	JOUR	HEURE	COÛT
Débutant	Mardi	De 19 h à 21 h	120 \$
Débutant	Mercredi	De 12 h 30 à 14 h 30	120 \$
Intermédiaire*	Mercredi	De 9 h 30 à 11 h 30	160 \$
Intermédiaire*	Jeudi	De 19 h à 21 h	160 \$

*Avoir déjà suivi un cours d'espagnol.

Programme d'activités



COURS DE YOGA

Pour tonifier votre corps et libérer la tension et l'anxiété



Remarque : Apportez votre tapis.
Date : À compter du 20 janvier (12 semaines)
Lieu : Centre culturel
Coût : 100 \$

TYPE	JOUR	HEURE
Étirements, tous niveaux	Lundi	De 9 h à 10 h 15
Vitalité, tous niveaux	Lundi	De 18 h 15 à 19 h 30
Étirements, tous niveaux	Lundi	De 19 h 45 à 21 h
Flow, tous niveaux	Mardi	De 18 h 15 à 19 h 30
Étirements, tous niveaux	Mardi	De 19 h 45 à 21 h
Flow en douceur	Mercredi	De 9 h à 10 h 15
Qi-Gong	Jeudi	De 10 h 45 à 12 h

Pour des raisons de sécurité, nous ne pouvons admettre les femmes enceintes.

CARDIO-RAQUETTE

Entraînement par intervalles alliant exercices cardiovasculaires et musculaires. Vous sortirez des sentiers battus pour profiter de la neige, une activité combinant effort et plaisir. Si l'épaisseur de neige n'est pas suffisante, le programme cardio-musculation sera au menu.

Clientèle : Tous
Matériel requis : Raquettes multisports, bande élastique et lampe frontale
Horaire : À compter du 20 janvier (12 semaines)
Lundi de 19 h 15 à 20 h 15 et mercredi de 13 h à 14 h
Lieu : Dans la forêt, départ du Centre culturel
Coût : 105 \$



Programme d'activités



INITIATION À L'ESSENTRICS

Fondements et objectifs de la méthode Essentrics, mouvements et positions de base ainsi que pratique d'une courte routine. L'atelier s'adresse à ceux qui débutent avec la méthode Essentrics ou qui la pratiquent depuis peu. *Apportez votre tapis et portez des vêtements confortables.*

Horaire : 16 janvier
de 18 h 30 à 20 h 30

Lieu : Centre culturel

Coût : 15 \$

ESSENTRICS

Pour améliorer la posture et la flexibilité, équilibrer la musculature, réduire la douleur chronique et perdre du poids. *Apportez votre tapis et portez des vêtements confortables.*

Horaire : À compter du 21 janvier
(12 semaines)
Mardi de 19 h à 20 h

Lieu : Centre culturel

Coût : 100 \$

ESSENTRICS EN DOUCEUR

Exercices d'assouplissement et d'étirement pour freiner les manifestations du vieillissement et la douleur chronique. *Apportez votre tapis et portez des vêtements confortables.*

Clientèle : Tous

Horaire : À compter du 21 janvier
(12 semaines)
Mardi de 11 h à 12 h
Mercredi de 11 h 15 à 12 h 15
Jeudi de 11 h 15 à 12 h 15

Lieu : Centre culturel

Coût : 100 \$/1 fois par semaine
175 \$/2 fois par semaine
235 \$/3 fois par semaine

ZUMBA FITNESS



Fusion de plusieurs styles de rythmes latins. *Vêtements confortables requis.*

Clientèle : Tous

Horaire : À compter du 23 janvier
(12 semaines)
Jeudi de 19 h 35 à
20 h 35

Lieu : École Le Tournesol

Coût : 100 \$

ZUMBA OR® 50 ANS ET MIEUX



Cours à faible impact, facile à suivre, inspiré de danses latines : salsa, tango, etc. *Vêtements confortables requis.*

Clientèle : 50 ans et plus

Horaire : À compter du 21 janvier
(12 semaines)
Mardi de 9 h 30 à
10 h 30
Jeudi de 9 h 30 à
10 h 30

Lieu : Centre culturel

Coût : 95 \$/1 fois par semaine
170 \$/2 fois par
semaine



Programme d'activités



STRONG (HIIT)

Entraînement de haute intensité révolutionnaire au rythme de la musique.

Clientèle : Tous
Horaire : À compter du 22 janvier (12 semaines)
Mercredi de 19 h à 20 h
Lieu : École Le Tournesol
Coût : 100 \$

PICKLEBALL RÉCRÉATIF LIBRE, EN ROTATION

Surveillant sur place

Horaire : À compter du 20 janvier (12 semaines)
Débutant : Lundi de 19 h à 21 h 30
Intermédiaire : Mercredi de 19 h à 21 h 30
Lieu : École Le Carrefour (trois terrains disponibles)
Équipement : Raquette et balle requises
Coût : 50 \$

BADMINTON

Date : À compter du 20 janvier (12 semaines)
Lieu : École Le Tournesol (trois terrains disponibles)
Équipement : Raquette et volants requis

Badminton récréatif libre, avec rotation

Surveillant sur place
Horaire : Lundi de 19 h 30 à 22 h
Coût : 50 \$

Location de terrain

Location d'une heure hebdomadaire pour une session de 12 semaines. Possibilité de jeux en simple ou en double, à la discrétion du participant. Surveillant sur place.

Coût : 65 \$
Horaire : Mardi de 19 h à 20 h
Mardi de 20 h à 21 h
Mardi de 21 h à 22 h
Mercredi de 20 h 15 à 21 h 15
Mercredi de 21 h 15 à 22 h 15
Jeudi de 20 h 45 à 21 h 45