

# LOISIRS

## CAMP DE JOUR LE CAMPAGNARD RECHERCHE D'ANIMATEURS

Tu es dynamique et créatif ? Joins-toi à l'équipe !  
Fais parvenir ton c.v. à Marie-Christine Lespérance  
mclesperance@stah.ca | 819 327-2626 poste 222



### PRÉINSCRIPTIONS : DU 23 AU 28 AVRIL 2018

Lundi au vendredi 8h30 à 19h | samedi de 13h à 16h au Centre récréatif  
(110, rue du Collège). Frais d'administration gratuits lors de la préinscription.

### CHANDAIL GRATUIT LE 28 AVRIL !

Le camp de jour "Le Campagnard" propose une programmation délirante à vos enfants cet été. Nouvelles sorties, nouveaux thèmes, ateliers de science et une équipe épatante !

TARIFS 2018 (été / semaine)	Période 1 23 au 28 avril	Période 2 29 avril au 1 <sup>er</sup> juin	Période 3 2 juin au 10 août
1 <sup>er</sup> enfant résident	365\$ / 52\$	435\$ / 62\$	540\$ / 77\$
2 <sup>e</sup> enfant résident	329\$ / 47\$	399\$ / 57\$	504\$ / 72\$
3 <sup>e</sup> enfant résident	294\$ / 42\$	364\$ / 52\$	469\$ / 67\$
4 <sup>e</sup> enfant résident	GRATUIT	GRATUIT	GRATUIT
Non-résident	600\$ / 75\$	680\$ / 85\$	720\$ / 90\$
Frais administratifs	GRATUITS	25\$	25\$
Frais chandail	15\$ sauf le 28 avril	15\$	15\$

TARIFS SERVICE DE GARDE	SAISON	AM et PM : 25\$/semaine AM : 12,50\$/semaine PM : 12,50\$/semaine Carte de 10 blocs : 25\$   Unité : 5\$
	185\$	

INSCRIPTION PAYABLE EN ENTIER avant le début du camp, possibilité de payer en 3 versements :  
28 avril, 20 mai et 20 juin 2018. Profitez de tarifs avantageux durant la période 1.

# SPORTS

## INSCRIPTIONS SOCCER

23 au 27 avril, 8h30 à 19h | 28 avril, 13h à 16h.  
Centre récréatif (110, rue du Collège)



Enfants mixtes 3-12 ans : du 13 juin au 15 août  
Coût : 40\$ résident | 80\$ non-résident  
NOUVEAU CET ÉTÉ : Mercredi 18h30 à 19h15  
Info : 819 327-2626 | loisirs@stah.ca

## TENNIS

Présaison (dès le mois de mai). Profitez  
gratuitement des terrains de tennis



Ouverture officielle du tennis début juin  
Information complète et tarification sur :  
Facebook Tennis St-Adolphe. Info :  
Serge Joubert : serge.joubert@hotmail.com

## PÉTANQUE

Lundi et mercredi 18h30  
Parc des Aînés



Début de la saison le 14 mai  
Le club de pétanque vous attend!  
Info : Claude Lagacé, 819 327-2039



### PRÉINSCRIPTIONS

23 au 28 avril  
Lundi au vendredi 8h30 à 19h  
Samedi de 13h à 16h

### MODE DE PAIEMENT

Interac et chèques post-datés au  
28 avril, 20 mai et 20 juin 2018

### DATE DU CAMP

Lundi 25 juin au vendredi  
17 août (8 semaines)

### ÂGES

5 à 12 ans  
(maternelle complétée)

### INFORMATION

mclesperance@stah.ca  
819 327-2626 p.222

# SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD PLAISIRS DE PRINTEMPS 2018

PROGRAMMATION DES COURS À L'INTÉRIEUR



## CULTURE

### FIN DE SEMAINE DE POÉSIE À L'ANGE VAGABOND (1818, ch. du Village)

VENDREDI 30 MARS 19H30

#### Portraits d'écriture

Lecture de récits poétiques à partir des textes d'Hélène Dorion,  
lus par Pascale Montpetit et Monique Richard.



SAMEDI 31 MARS 13H

#### Atelier d'écriture et micro ouvert

Dans le cadre de la Semaine de la poésie, la Criée, un groupe d'auteurs et d'acteurs vous dirigeront  
dans un atelier d'écriture, suivi d'un micro ouvert sur scène. Viens lire ton poème ou celui des autres!

SAMEDI 31 MARS 20h

#### Lecture publique

Textes et poèmes créés et lus par le collectif d'écriture de Saint-Adolphe

! Toutes les activités sont gratuites (places limitées)  
Réservation obligatoire à l'Ange Vagabond  
819 714-0213



## JARDIN COMMUNAUTAIRE

Saviez-vous que derrière l'hôtel de ville, nous avons un jardin communautaire? Douze jardinets sont disponibles.  
Réservez dès maintenant le vôtre ; ouverture le 15 juin. Coût : 20\$ (6'x12') | 25\$ (6'x16'). Info: 819 327-2626 | loisirs@stah.ca

## CASINO

14 AVRIL 19H30  
Centre récréatif

Au profit de la maison  
des jeunes Loco Local.  
Venez jouer au poker, black jack, etc.  
Croupiers professionnels, prix de  
présence et prix du millionnaire.  
Billets au dépanneur Ultramar : 12\$,  
incluant 10 000 jetons. (18+)  
Info : Nicole Tétreault 450 602-4262



## HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES

22 AVRIL 10H À 13H  
Mont Avalanche

La Municipalité invite ses bénévoles à  
partager un brunch!  
C'est l'occasion de dire merci à tous ces  
gens qui s'impliquent dans nos activités  
et événements.  
Confirmez votre présence avant le 10  
avril prochain au 819 327-2626 poste  
221 ou au loisirs@stah.ca



## PLACE AU 50 ANS ET MIEUX

30 AVRIL 8H45 à 16H  
Hôtel & Spa Mont-Gabriel

Thème «Une retraite! Quelle retraite?»  
**Ambassadrice Jocelyne Cazin**  
1699, ch. du Mont-Gabriel, Sainte-Adèle.  
Conférence, dîner buffet, ateliers, etc.  
Places limitées. Billet obligatoire.  
Coût : 17 \$ - En vente  
du 3 au 20 avril au  
Centre récréatif :  
110, rue du Collège.  
Info : 819 327-2626  
ou loisirs@stah.ca



## Le 16<sup>e</sup> TOUR du LAC ST-JOSEPH

3 juin 2018  
AU PROFIT DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CÂBLER

Accueil à partir de 9h au parc Adolphe-  
Jodoin, départ à 10h. Contribution de  
8\$ par participant. Prenez le temps de  
marcher, courir, danser, etc., avec nous  
afin d'amasser des fonds. Ne manquez  
pas le BBQ Roma du retour! Dons  
acceptés à la pharmacie Lucie Savard  
en tout temps. Reçu d'impôt pour don  
de 20\$ et plus.

Info : 450 602-4262  
letourdulac@gmail.com  
facebook.com/letourdulac



# PROGRAMMATION DES COURS - PRINTEMPS 2018

INSCRIPTIONS AU CENTRE RÉCRÉATIF (110, RUE DU COLLÈGE)  
3 et 4 avril de 8h30 à 19h ; 5 et 6 avril de 8h30 à 16h

## ENFANTS

**PIANO** Samedi 9h à 12h, 14 avril au 2 juin (8 sem.), Salle 3, Cours privé : 250\$ résident (260\$ non-résident)  
Par Susye Bernier. Possibilité d'autres plages horaires ou tarif cours duo, voir avec le professeur. Info : susyebnieri@hotmail.com

## PARENTS / ENFANTS

**KARATÉ** Mercredi 18h30 à 19h30 et samedi 10h à 11h, 18 avril au 7 juillet (24 cours). Gymnase, 135\$ (145\$ non-résident)  
Par Suzanne Harvey (2<sup>e</sup> Dan) et Sylvain Savard (2<sup>e</sup> Dan). Cotisation annuelle de l'association (35\$ adulte, 30\$ enfant). Kimono non inclus.  
(Cours inclus dans la politique "jeunesse active") savardsy@csc-scc-gc.ca

## ADULTES

**ESPAGNOL** (Débutant) Mer. 18h à 19h15, 11 avril au 30 mai (8 sem.), salle 3, 75\$ (85\$ non-résident). Par Monica Guzman. Livre aux frais du participant.

**ESPAGNOL** (Intermédiaire) Mercredi 19h15 à 20h30, 11 avril au 30 mai (8 sem.), salle 3, 75\$ (85\$ non-résident). Par Monica Guzman.  
Pour approfondir les connaissances et la conjugaison. Livre aux frais du participant. Info : monicaguzca@hotmail.com

**ESPAGNOL** (Conversation) Lun 19h15 à 20h30, 9 avril au 4 juin (8 sem. | Congé 21 mai), salle 3, 75\$ (85\$ non-résident). Par M. Guzman. Cours avancé.

**YOGA** Lundi 17h30 à 18h45, 16 avril au 11 juin (8 sem. | Congé le 21 mai), gymnase, 100\$ (110\$ non-résident)  
Par Lisa McLellan. Hatha Yoga, axé sur la respiration, l'intégration corps/esprit et la détente profonde. Info: lisamclellan07@gmail.com.

**\*\*KUNDALINI YOGA** Jeudi 19h à 20h15, 19 avril au 7 juin (8 sem.), salle 4, 80\$ résident et non-résident  
Par Sylvie Charbonneau. Yoga qui agit sur les divers plans de l'être à l'aide de différentes techniques. Info : info@centre-eauvie.com

## 50 ANS ET MIEUX

**CONDITIONNEMENT PHYSIQUE** Jeudi 9h à 10h, 19 avril au 7 juin (8 sem.), gymnase, 85\$ (95\$ non-résident)  
Par Lisa McLellan. Info: lisamclellan07@gmail.com

**\*\*VINI YOGA** Vendredi 10h à 11h15, 20 avril au 8 juin (8 sem.), salle 4, 50\$ résident et non-résident.  
Par Marjolaine Richard. Info : marjo.richard@sympatico.ca

**\*\*TAIJIFIT** (Flow) Jeudi 10h45 à 11h45, 12 avril au 31 mai (8 sem.), salle 4, 55\$ résident et non-résident  
Par Claire Valiquette. Mouvements de tai chi enchaînés sous forme de chorégraphie. Info : valiquette.claire@gmail.com

**\*\*ESSENTRICS EN DOUCEUR** Mardi 10h45 à 11h45, 10 avril au 29 mai (8 sem.), salle 4, 55\$ résident et non-résident  
Par Claire Valiquette. Exercices inspirés de la danse et de la physiothérapie. Info : valiquette.claire@gmail.com

## 65 ANS ET MIEUX

**\*\*TAP CLAP CARDIO** Lundi 15h30 à 16h30, 16 avril au 11 juin (7 sem. | congé 30 avril et 21 mai), salle 4, 45\$ résident et non-résident  
Par Lisa McLellan. Permet aux gens souffrant de divers maux physiques de s'activer tout en ayant du plaisir. Info : lisamclellan07@gmail.com

**CONDITIONNEMENT PHYSIQUE** Mercredi 9h à 10h, 18 avril au 6 juin (8 sem.), gymnase, 85\$ (95\$ non-résident)  
Par Lisa McLellan. Info: lisamclellan07@gmail.com

## PROCÉDURES D'INSCRIPTION AUX COURS

Les inscriptions doivent être faites durant les journées d'inscription, en personne, au Centre récréatif (110, rue du Collège). Des frais d'administration de 10\$ sont exigés lorsqu'une inscription est faite après les périodes d'inscription. Les personnes inscrites après les dates d'inscription devront payer des frais de 10% au prorata des cours restants, en plus de frais d'administration.

**PAIEMENT** : Paiement direct (seulement carte débit) au bureau des loisirs. Aucun paiement ne peut être perçu par les professeurs.

**REMBOURSEMENT** : Sur présentation d'une preuve médicale. Le remboursement sera fait au prorata des cours à venir (les frais d'administration ne sont pas remboursés). Un nombre de participants est requis pour débiter un cours. La municipalité se réserve le droit d'annuler ou de modifier une activité ou un cours.

**INFORMATION** : 819 327-2626 - loisirs@stah.ca

**\*\* Cours inclus dans l'entente intermunicipale**

## ACTIVITÉS LIBRES

9 avril au 8 juin au Centre récréatif (congé 21 mai)

### PING PONG

Lundi 9h à 12h  
Mercredi 9h à 12h

### BADMINTON

Lundi 13h à 15h  
Mardi et jeudi 17h à 19h  
Mercredi 10h à 12h - 13h à 15h  
Vendredi 13h à 15h

### VOLLEYBALL

Mardi 19h30 à 21h30

### POLITIQUE « JEUNESSE ACTIVE »

Ce programme a pour objectif de permettre aux jeunes de Saint-Adolphe de s'inscrire à des activités sportives et culturelles qui ne sont pas offertes sur le territoire de Saint-Adolphe-d'Howard. Il permet de rembourser en partie les frais d'inscription jusqu'à concurrence de 120\$ par année.

### ENTENTE INTERMUNICIPALE DE LA MRC DES PAYS-D'EN-HAUT

Une entente intermunicipale entre les municipalités de Morin-Heights, Piedmont, Saint-Adolphe-d'Howard, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et Saint-Sauveur permet aux citoyens de ces sept municipalités de s'inscrire aux activités offertes dans cette entente sans tarification non-résident. Pour plus de détails sur les modalités d'inscription à une activité offerte par une autre municipalité que la vôtre, contactez la municipalité concernée :

Municipalité  
de Morin-Heights  
450 226-3232, poste 111  
www.morinheights.com

Municipalité  
de Piedmont  
450 227-1888, poste 223  
www.piedmont.ca

Ville  
de Sainte-Adèle  
450 229-2921, poste 244  
www.ville.sainte-adele.qc.ca

Municipalité  
de Sainte-Anne-des-Lacs  
450 224-2675, poste 225  
www.sadl.qc.ca

Ville de Sainte-Marguerite-  
du-Lac-Masson  
450 228-2543, poste 221  
www.lacmasson.com

Ville  
de Saint-Sauveur  
450 227-2669, poste 420  
www.ville.saint-sauveur.qc.ca

## ACTIVITÉS OFFERTES DANS L'ENTENTE INTERMUNICIPALE

### ADULTES

Atelier culinaire : Sainte-Adèle  
Cardio et Pilates : Piedmont  
Chant (leçon individuelle) : Saint-Sauveur  
Centre de conditionnement physique : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson  
Danse claquette : Saint-Sauveur  
Danse gitane : Piedmont et Morin-Heights  
Danse du Moyen-Orient : Morin-Heights  
La vie Ô fit HIIT : Sainte-Anne-des-Lacs  
Espagnol (débutant 1, intermédiaire 1 et 2) : Sainte-Adèle  
Essentrics : Morin-Heights  
Essentrics en douceur : Morin-Heights  
Forme plus : Piedmont  
Maquillage de fantaisie : Saint-Sauveur  
Mise en forme et mieux-être : Piedmont  
Peinture et créativité : Morin-Heights et Sainte-Adèle  
Piano (leçon individuelle) : Saint-Sauveur  
Pleine conscience : Saint-Sauveur  
Qi Gong : Sainte-Adèle  
Raffermissement Express : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson  
Yoga et méditation : Morin-Heights  
Yoga pour tous : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson  
Yoga thérapeutique : Saint-Sauveur  
Yoga 50+ : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

### JEUNES

ABC du sport (4-6 ans) : Saint-Sauveur  
Chant (leçon individuelle) : Saint-Sauveur  
Cirque (5-6 ans et 5-12 ans) : Saint-Sauveur  
Danse créative (3-5 ans) : Sainte-Adèle  
Danse écossaise : Morin-Heights  
Danse Hip-Hop Élite (9-13 ans) : Sainte-Adèle  
Danse pré Hip-Hop (4-5 ans) : Sainte-Adèle  
Gardien averti bilingue (11-15 ans) : Morin-Heights  
Hockey cosom : Sainte-Adèle  
Judo : Saint-Sauveur  
Maquillage de fantaisie (8 ans et plus) : Saint-Sauveur  
Piano (leçon individuelle) : Saint-Sauveur  
Prêts à rester seuls bilingue (9-13 ans) : Morin-Heights

### PARENTS-ENFANTS

ABC du sport (2-3 ans et 3-4 ans) : Saint-Sauveur  
Danse (1-2 ans) : Sainte-Adèle

