

Programmation des cours **AUTOMNE 2021**

Procédures d'inscription

Les inscriptions se font directement auprès des instructeurs.

Vous trouverez leurs coordonnées dans la liste des cours.

INFORMATIONS : (819) 327-2626 poste 1 - loisirs@stah.ca – www.stadolphedhoward.qc.ca

Étant donné le contexte particulier dans lequel nous sommes, nous vous demandons de respecter les consignes sanitaires en vigueur de même que les personnes et les lieux où se trouveront les cours.

Prenez note qu'advenant un reconfinement ou l'ajout de consignes sanitaires ne permettant pas la tenue de cours, l'instructeur vous remboursera pour les séances de cours n'ayant pas pu avoir lieu.

Cours **ENFANTS ET ADOLESCENTS**

Cours	Instructeur	Horaire	Durée	Lieu	Coût	Renseignements et inscriptions
Danse créative (3-4 ans)	Catherine Forget	Mercredi 16h à 16h45	10 cours, 45 min. 22 septembre au 24 novembre	Salle du Mont Avalanche	90 \$ taxes incluses	Apprentissage de différents styles de danse et liberté créative. Danser tout en s'amusant! catherine.forget@hotmail.com Date limite : 15 septembre
Danse hip-hop (5-8 ans)	Catherine Forget	Mercredi 16h45 à 17h45	10 cours, 60 min. 22 septembre au 24 novembre	Salle du Mont Avalanche	110 \$ taxes incluses	Apprentissage d'une chorégraphie de style hip-hop où le plaisir passe avant tout! catherine.forget@hotmail.com Date limite : 15 septembre
Danse hip-hop contemporaine (9-13 ans)	Catherine Forget	Mercredi 18h à 19h	10 cours, 60 min. 22 septembre au 24 novembre	Gymnase de l'école	110 \$ taxes incluses	Apprentissage d'une chorégraphie de style hip-hop mélangé à la danse contemporaine. Les émotions seront notre source d'inspiration! catherine.forget@hotmail.com Date limite : 15 septembre

Programme « Jeunesse Active »

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



Cours ADULTES

Cours	Instructeur	Horaire	Durée	Lieu	Coût	Renseignements et inscriptions
Yoga	Lisa McLellan	Lundi 17h30 à 18h45	9 cours, 75 min. 27 septembre au 22 novembre	Salle du Mont Avalanche	125 \$ taxes incluses	Respiration, intégration corps/esprit et détente. lisa.mclellan07@gmail.com ou 450 560-2803 Date limite : 24 septembre
Zumba	Isabel Levasseur	Mardi 18h30 à 19h30	10 cours, 60 min. 21 septembre au 23 novembre	Salle du Mont Avalanche	110 \$ taxes incluses	Programme d'entraînement complet alliant cardio, préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Inspiré des danses latines. isabel.levasseur@yahoo.com ou 819-923-4075 Date limite : 16 septembre

Cours 50 ANS ET MIEUX

Cours	Instructeur	Horaire	Durée	Lieu	Coût	Renseignements et inscriptions
Qi Gong Yoga	Marjolaine Richard	Lundi 10h à 11h	9 cours, 60 min. 27 septembre au 22 novembre	Salle du Mont Avalanche	110 \$ taxes incluses	Favorise la circulation de l'énergie dans le corps. Facile et accessible à tous. Pratique bénéfique pour la lubrification des articulations et aide à contrer le stress. marjo.richard@sympatico.ca Date limite : 24 septembre
Conditionnement physique	Isabel Levasseur	Mardi 10h à 11h	10 cours, 60 min. 21 septembre au 23 novembre	Salle du Mont Avalanche	110 \$ taxes incluses	Programme d'exercices de renforcement avec et/ou sans poids, ceci améliore le système cardiovasculaire, la posture, l'équilibre, la force et la souplesse. isabel.levasseur@yahoo.com ou 819-923-4075 Date limite : 16 septembre
Souplesse, force et mobilité	Camille Proulx	Mercredi 13h à 14h15	10 cours, 75 min. 22 septembre au 24 novembre	Salle du Mont Avalanche	120 \$ taxes incluses	Exercices debout ou au sol (parfois sur le ventre ou à genoux), étirements et relaxation. yogaclassique@gmail.com
Vini yoga	Marjolaine Richard	Jeudi 10h à 11h	8 cours, 60 min. 23 septembre au 25 novembre Congé 14 octobre et 4 novembre	Salle du Mont Avalanche	100 \$ taxes incluses	Postures, techniques de respiration et de relaxation. marjo.richard@sympatico.ca Date limite : 20 septembre

Entente Intercommunale

Une entente intermunicipale entre les sept municipalités ci-dessous permet aux citoyens de s'inscrire aux activités offertes dans cette entente, au tarif résident. Nous vous suggérons de communiquer avec le service des loisirs des municipalités concernées pour connaître les cours, les procédures d'inscription, les dates, les horaires, les coûts et les places disponibles.

Municipalité
de Morin-Heights
450 226-3232, poste 132
www.morinheights.com

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

Ville
de Sainte-Adèle
450 229-2921, poste 7244
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

Service des Loisirs, de la Culture et de la Vie communautaire : (819) 327-2626 poste 1 - loisirs@stah.ca – www.stadolpheidhoward.qc.ca