

Programmation des cours

Hiver 2023





Cours	Professeur	Horaire, durée et lieu	Coût	Renseignements et inscriptions
Qi-GONG-DO-IN-MEDITATON	Geneviève Pépin	Mercredi 10h30 à 12h 11 cours de 90 min. 11 janvier au 29 mars (Congé le 18 janvier) Chalet des loisirs	210\$ Taxes incluses	Étirements, ondulations du corps, mouvements variés et lents, postures, auto-massages, exercices respiratoires, visualisations et méditations. Info : 514 995-8441 gene.pepin@gmail.com
Atelier écriture créative	Tina-Ève Provost	Jeudi 18h30 à 20h00 10 cours de 90 min. 10 janvier au 14 mars Bibliothèque	150\$ Taxes incluses	Explorer différentes techniques et genres d'écriture afin de cultiver le plaisir d'écrire et d'approfondir sa démarche d'écriture. Info : tina-eve.p@hotmail.com
Atelier Bibliothérapie	Tina-Ève Provost	Mardi 18h30 à 20h00 10 cours, 90 min. 10 janvier au 14 mars Bibliothèque	120\$ Taxes incluses	Utiliser la lecture comme un outil d'émancipation personnelle et valoriser le récit de soi à travers la rédaction de souvenirs de sa propre histoire. Info : tina-eve.p@hotmail.com
À Fleur de terre ADULTE	Stéphanie Fauteux	Samedi 13h00 à 15h00 10 cours, 120 min. 21 janvier au 25 mars Gymnase de l'école	455\$ Incluant argile, outils, matériaux et cuissons.	Venez explorer le façonnage de l'argile et apprendre à réaliser une pièce façonnée. Info : s.fauteux@outlook.com
YOGA DOUX RELAXATION NIDRA	Carol Karuna Yoga	Mardi 19h30 à 20h30 17 janvier au 28 mars Mont Avalanche	160\$ Taxes incluses (Cours à la carte : 15\$)	Le yoga nidra vous emmènera avec douceur vers une relaxation corporelle, mentale et émotionnelle profonde. (1H DE YOGA NIDRA = 4H DE SOMMEIL PROFOND) Info : 514 820-9173 carolkarunayoga@gmail.com
HATHA YOGA RECONNECTION	Carol Karuna Yoga	Mardi 18h à 19h15 17 janvier au 28 mars Mont Avalanche	160\$ Taxes incluse (Cours à la carte : 15\$)	Respiration, méditation pleine conscience et relaxation. Vous serez guidé vers l'écoute de votre corps, la réappropriation de votre souffle, la pratique de la présence et du lâcher prise. Info : 514 820-9173 carolkarunayoga@gmail.com
Souplesse, tonus et mobilité	Stéphanie Scherrer	Mercredi 13h à 14h15 18 janvier au 29 mars (Congé le 8 mars) Mont Avalanche	170\$ Taxes incluse	Étirements et relaxation. Postures variées pour améliorer la souplesse en douceur, relâcher les tensions, la fatigue accumuler et aider à la régénération du corps et du système nerveux Info : 450-821-2114 paspirezen@gmail.com

ENTENTE INTERMUNICIPALE

Une entente intermunicipale conclue entre sept municipalités soit Morin-Heights, Piedmont, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, Saint-Adolphe-D'Howard et Saint-Sauveur permet aux citoyens de celles-ci de s'inscrire aux activités offertes dans cette entente et de bénéficier de la tarification résidente.

Modalités d'inscription

Suivre la procédure d'inscription de la municipalité qui offre l'activité de votre choix. Des preuves de résidence demeurent requises pour s'inscrire auprès de chacune des municipalités. Nous vous suggérons de consulter le site Internet ou de communiquer avec la municipalité concernée pour obtenir les procédures d'inscription, les dates, les horaires, les coûts et les places disponibles.

Modalités de remboursement

Les modalités de remboursement sont celles qui sont en vigueur dans la municipalité qui offre l'activité. POUR INFORMATION :

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

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

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



Cours	Professeur	Horaire, durée et lieu	Coût	Renseignements et inscriptions
YOGA POUR ENFANTS (8-12 ANS)	Carol Karuna Yoga	Mardi 17h-17h45 17 janvier au 28 mars Mont Avalanche	140\$ Taxes incluses	À travers des exercices créatifs, tous les sens de votre enfant seront stimulés et le plaisir sera au cœur de chacune des sessions de yoga. Info : 514 820-9173 carolkarunayoga@gmail.com
IMAGINAIRES D'ENFANTS + album illustré publié	Frederick D'Anterny	Les vendredis 3 et 10 février, de 18h30 à 20h 2 ateliers de 1h30 Gymnase de l'école	80\$ 2 enfants (même famille) : 70\$ chacun, 3 enfants (même famille): 60\$	Les enfants imaginent, rédigent en partie et illustrent une histoire ou un conte qui sera officiellement publié et dont les participants seront fiers auteurs et illustrateurs. Date limite d'inscription : 13 février 2023 Info : 819-321-0846 frederick.danterny@cgocable.ca
ATELIER DE BD + ALBUM PUBLIÉ	Frederick D'Anterny	Les vendredis 24 février, 3,10,17,24 et 31 mars 2023, de 18h30 à 20h 6 ateliers de 1h30 Gymnase de l'école	100\$ 2 enfants (même famille) : 90\$ chacun, 3 enfants (même famille): 85\$	Atelier d'introduction à la BD et création d'un personnage. Chaque participant réalisera une ou plusieurs planches de son personnage, plan graphique, découpage, crayonné, encrage et couleur. Date limite d'inscription : 13 février 2023 Info : 819-321-0846 frederick.danterny@cgocable.ca
Abacadabra magie	Jonathan Langlois	Jeudi 18h30 à 19h30, 6 cours 60 minutes 19 janvier au 23 février Mont Avalanche	210\$ Taxes incluses	Tromper l'œil des spectateurs en créant le mystère. Impressionner ton entourage. Date limite d'inscription : 12 janvier 2023 Info : j.langlois@m3buzz.com
Danse pré-hip-hop (5-8 ans)	Catherine Forget	Dimanche 10h à 11h 8 cours, 60 min. 29 janvier au 26 mars (relâche le 5 mars) Gymnase de l'école	88\$ Taxes incluses	Apprentissage d'une chorégraphie de style Hip-Hop où le plaisir passe avant tout! Date limite d'inscription : 16 janvier 2023 Info : catherine.forget@hotmail.com
Danse hip-hop contemporaine (9-12 ans)	Catherine Forget	Dimanche 11h à 12h 8 cours, 60 min. 29 janvier au 26 mars (relâche le 5 mars) Gymnase de l'école	88\$ Taxes incluse	Apprentissage d'une chorégraphie de style Hip-Hop mélangée à la danse contemporaine. Date limite d'inscription : 16 janvier 2023 Info : catherine.forget@hotmail.com
À Fleur de terre ENFANT	Stéphanie Fauteux	Samedi 10h à 12h 10 cours, 120 min. 21 janvier au 25 mars Gymnase de l'école	435\$, incluant argile, outils, matériaux et cuissons.	Une expérience ludique et unique de création artistique! Cette session de cours de façonnage permettra de se familiariser avec l'art de la sculpture en céramique. Date limite d'inscription : 16 janvier 2023 Info : s.fauteux@outlook.com



ACTIVITÉS

Gratuites

Activité	Professeur	Horaire, durée et lieu	Renseignements et inscriptions
PATIN LIBRE	Libre à tous	 Tous les jours de l'hiver 10h à 22h selon la météo 112, rue du Collège	Pourquoi ne pas planifier en famille, entre amis ou simplement tous ensemble une partie de hockey de ballon-balai ou de ringuette pour s'amuser. Pour réserver la glace : loisirs@stah.ca ou 819-327-2626 poste 221
Pickleball	Diane Guilbault	Lundi et mercredi 18h30 à 20h30 16 janvier au 29 mars Gymnase de l'école 	Le pickleball est une variante du tennis traditionnel. C'est un sport de raquette nord-américain qui combine des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table. loisirs@stah.ca 819-327-2626 poste 221
Badminton	Gilles Cardin	Mardi et jeudi 3 plages horaires : 18h-19h, 19h-20h, 20h-21h 17 janvier au 30 mars Gymnase de l'école 	Le badminton est un sport de raquette qui oppose soit deux joueurs (simples), soit deux paires (doubles), placés dans deux demi-terrains séparés par un filet. loisirs@stah.ca 819-327-2626 poste 221



HORAIRE DU CLUB DE MARCHÉ *Décembre 2022*

Point de rencontre : Stationnement en face de l'église à 9h | Info : André Sévigny 514 836-5157

1^{er} déc. : Sentier Mont Avalanche | durée 1h30

5 déc. : Sentier du Lac Louise\Laurentien | durée 1h45

8 déc. : Montée Massie | durée 1h45

12 déc. : Mont Avalanche à Saint-Adolphe en Haut | durée 1h30

15 déc. : Sentier Chemin Verdier | durée 1h30

19 déc. : Sentier de Plein Air | durée 1h45

22 déc. : Sentier du Lac Louise au Lac Foin | durée 1h45



COURS OFFERTS POUR LES MEMBRES DE LA FADOQ ET DU CLUB *Les 4 saisons d'Adolphe*



Les cours et ateliers sont offerts aux membres FADOQ-4 saisons d'Adolphe mais pourraient aussi être ouverts aux membres FADOQ de d'autres municipalités et à la population en général, s'il reste des places disponibles. Pour information: Diane Vendette 819-327-2544

ATELIERS DE TRICOT OU CROCHET

au Chalet des loisirs
Les mercredis de 13h30 à 16h
du 18 janvier au 26 avril 2023
(15 semaines, gratuit)

YOGA SUR CHAISE

au Chalet des loisirs le lundi de 13h30 à
14h30 du 16 janvier au 1^{er} mai 2023, avec
relâche le 10 avril (15 cours pour 10 \$)

*Le lieu pourrait être changé ou une
deuxième session pourrait être ajoutée
(journée et heure à déterminer) selon le
nombre de participants inscrits.

CERVEAUX ACTIFS

au Chalet des loisirs
Le lundi de 10h à 12h
du 23 janvier au 27 mars
(10 ateliers pour 40 \$)

TABLETTES ET TÉLÉPHONES ANDROID

au Chalet des loisirs
Le jeudi de 9h à 12h
du 19 janvier au 23 février 2023
(6 cours pour 100 \$)

AQUA VITALITÉ

à la piscine de Ste-Adèle
Le jeudi de 15h à 16h
du 12 janvier au 30 mars 2023
(12 cours pour 106,20 \$ si 20 participants)

RÉSEAUX SOCIAUX

au Chalet des loisirs
le vendredi de 14h à 16h
du 14 avril au 5 mai 2023
(4 semaines pour 55 \$)