

## PROCÉDURES D'INSCRIPTION

Inscriptions dès maintenant directement auprès du professeur.

Vous trouverez les coordonnées dans la liste des cours.

**INFORMATION : (819) 327-2626 poste 1 - loisirs@stah.ca – www.stadolpheedhoward.qc.ca**

### NOUVEAUTÉS CETTE ANNÉE

- Un couvre-visage est obligatoire pour entrer dans le bâtiment et pour tout déplacement à l'intérieur
- Respecter les lieux et les consignes sanitaires en vigueur
- Chaque participant est responsable de désinfecter les équipements utilisés avec les produits fournis sur place
- Date limite d'inscription à vérifier avec le professeur du cours

### Salle du MONT AVALANCHE

#### Cours ADULTES

COURS	PROFESSEUR	HORAIRE	DURÉE	COÛT	RENSEIGNEMENTS
<b>QI GONG YOGA*</b>	Marjolaine Richard	Mardi 09h30 à 10h45	10 cours, 75 min. <b>12 janvier au 23 mars</b> (congé 2 mars)	110\$ résident et non-résident	Une pratique combinée de deux disciplines vous aidera à travailler votre énergie vitale afin de mieux circuler dans tout votre être.  <b>Info : marjo.richard@sympatico.ca</b> <b>819-714-0086 / 514-354-8118</b>
<b>YOGA ASHTANGA*</b>	Fanny Mailhot	Mardi 11h15 à 12h15	10 cours, 60 min. <b>12 janvier au 23 mars</b> (congé 2 mars)	150\$ résident et non-résident	Première série de postures rythmées consécutives. La respiration, l'alignement postural et principes de base philosophique de la pratique y seront intégrés. Préparer corps et esprit aux différents défis de la vie.  <b>Info : yogafaaa@gmail.com</b> <b>450-340-1515</b>
<b>ZUMBA®*</b>	Isabel Levasseur	Mardi 17h30 à 18h30	10 cours, 60 min. <b>12 janvier au 23 mars</b> (congé 2 mars)	110\$ résident et non-résident	Programme d'entraînement physique complet, alliant la remise en forme : cardio & préparation musculaire, équilibre & flexibilité. Inspiré des danses latines.  <b>Info : isabel.levasseur@yahoo.com</b> <b>819-923-4075</b>
<b>DANSE CRÉATIVE*</b> 3 À 5 ANS	Catherine Forget	Mercredi 16h45 à 17h30	8 cours, 45 min. <b>13 janvier au 10 mars</b> (congé 3 mars)	90\$ résident et non-résident	Apprentissage de différents styles de danses par le jeu et la création.  <b>Info : catherine.forget@hotmail.com</b>
<b>YOGA*</b>	Lisa McLellan	Mercredi 18h à 19h15	10 cours, 75 min. <b>13 janvier au 24 mars</b> (congé 3 mars)	135\$ résident et non-résident	Respiration, intégration corps / esprit & détente.  <b>Info : lisamclellan07@gmail.com</b> <b>450-560-2803</b>
<b>ABRACADABRA MAGIE*</b> 10 ANS ET PLUS	Jonathan Langlois Magicien International	Jeudi 18h35 à 19h30	8 cours, 55 min. <b>14 janvier au 11 mars</b> (congé 4 mars)	210\$ résident et non-résident Comprend le matériel	Apprendre les bases et techniques de la magie. Tromper l'oeil des spectateurs en créant le mystère. Impressionner ton entourage. Les présentations de magie t'apprennent à être confiant et relever des défis.  <b>Info : j.langlois@m3buzz.com</b>

\* Cours inclus dans l'entente intermunicipale.

## Cours **50 ANS ET MIEUX**

COURS	PROFESSEUR	HORAIRE	DURÉE	COÛT	RENSEIGNEMENTS
<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE*</b>	Isabel Levasseur	Mardi 16h à 17h15	10 cours, 75 min. <b>12 janvier au 23 mars</b> (congé 2 mars)	120\$ résident et non-résident	Programme d'exercices de renforcement avec ou sans poids, ceci améliore le système cardiovasculaire, la posture, l'équilibre, la force & la souplesse. <b>Info : isabel.levasseur@yahoo.com</b> <b>819-923-4075</b>
<b>SOUPLESSE, FORCE ET MOBILITÉ*</b>	Camille Proulx	Mercredi 13h à 14h15	10 cours, 75 min. <b>13 janvier au 24 mars</b> (congé 3 mars)	115\$ résident et non-résident	Exercices doux debout ou au sol (parfois sur le ventre ou à genoux). <b>Info : yogaclassique@gmail.com</b> <b>819-217-9642</b>
<b>SOUPLESSE, FORCE ET MOBILITÉ*</b>	Camille Proulx	Jeudi 11h à 12h15	10 cours, 75 min. <b>14 janvier au 25 mars</b> (congé 4 mars)	115\$ résident et non-résident	Exercices doux debout ou au sol (parfois sur le ventre ou à genoux). <b>Info : yogaclassique@gmail.com</b> <b>819-217-9642</b>
<b>VINI YOGA*</b>	Marjolaine Richard	Jeudi 17h à 18h15	10 cours, 75 min. <b>14 janvier au 25 mars</b> (congé 4 mars)	110\$ résident et non-résident	Pratique progressive de postures, de respirations et de relaxation, effectuées dans le plus grand respect de la personne. Unifier le corps, le souffle et l'esprit. <b>Info : marjo.richard@sympatico.ca</b> <b>819-714-0086 / 514-354-8118</b>

\* Cours inclus dans l'entente intermunicipale.

## ENTENTE INTERMUNICIPALE

Une entente intermunicipale entre les cinq (5) municipalités 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

**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 262  
www.sadl.qc.ca

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

## ACTIVITÉS

Ateliers de novembre et décembre 2020

### LA CRÉATION AU RENDEZ-VOUS!

Les dimanches de 13h00 à 16h00

**22 novembre**

Atelier « Création de cartes de Noël »  
Michèle Charron

**29 novembre**

Création de bijoux  
Julie Larivière

**6 décembre**

Le petit atelier des fêtes  
Kim Durocher



### ATELIER CULTUREL (1920 ch. du Village)

Arts et Culture Saint-Adolphe réserve au public de magnifiques expositions et ateliers.

Le Marché de Noël se tiendra cette année de 12h00 à 16h00 aux dates ci-dessous :  
**12-13-19-20-21-22-23-27-28-29-30 DÉCEMBRE**

Pour plus d'information consultez :  
www.artsetculturesaintadolphe.org  
De retour en mai 2021 pour une nouvelle saison culturelle



### ACTIVITÉS AU CENTRE PLEIN AIR (1672 ch. du Village)

Profitez des beautés de notre nature, venez visiter nos sentiers !

Plus de 35 km de sentiers pédestre, 24 km de sentiers de raquette, 64 km de sentiers de ski de fond

Pour de plus amples informations visitez notre site :  
www.pleinairstadolphe.ca  
819-327-3519 / 1-866-236-5743

