LE CARNET LOISIRS

HIVER 2024

Coteau du-Lac

INSCRIPTION - HIVER 2024

INFORMATIONS
450 763-5822, poste 222
loisirs@coteau-du-lac.com
coteau-du-lac.com

INSCRIPTION EN LIGNE
8 janvier 2024 dès 9 h
mon.accescite.net/71040/fr-ca

TARIFICATION
Tarif non-résidents : une majoration de 20 % s'applique à la tarification indiquée si vous n'êtes pas résident de Coteau-du-Lac, Saint-Zotique et Les Coteaux.

Cours organisés par la Ville

ENTRAÎNEMENT ET MISE EN FORME - ADO ET ADULTE (à partir de 16 ans)

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION
GYM ACTIVE - 50 ans et plus **Avec Isabelle Pilon** Série d'exercices effectués sans sauts permettant de raffermir les muscles et les articulations. **Équipement requis :** poids de 2 ou 3 lbs et tapis de yoga.	**Lundi** **15 janvier au 15 avril** Exceptions : 5 février et 1er avril **Mardi** **16 janvier au 16 avril** **Mercredi** **17 janvier au 17 avril** Exception : 21 février **Jeudi** **18 janvier au 18 avril** Semaine de relâche : 4 au 8 mars **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heure :** 10 h à 10 h 45	Ville loisirs@coteau-du-lac.com **450 763-5822, poste 222** mon.accescite.net/71040/fr-ca Lors de votre inscription, vous devez choisir la ou les journées qui vous conviennent. Les cours manquants (jours d'exception) pour atteindre les 12 sessions payées peuvent être repris une autre journée, selon le choix du participant.
ZUMBA **Avec Chantal Daigle** Programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité.	**Lundi** **15 janvier au 15 avril** **Mercredi** **17 janvier au 17 avril** Exception : 14 et 21 février Semaine de relâche : 4 au 8 mars **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heure :** 17 h 30 à 18 h 30	Ville loisirs@coteau-du-lac.com **450 763-5822, poste 222** mon.accescite.net/71040/fr-ca **Aussi disponible à la séance (10 $)**
TOP CHRONO **Avec Isabelle Pilon** Séquence de mouvements sur musique rythmée. **Le but :** réussir le plus de blocs de mouvements possibles avant que le chrono se termine. **Équipement requis :** Poids de 5lbs.	**Mardi** **16 janvier au 16 avril** Semaine de relâche : 4 au 8 mars **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heure :** 9 h à 9 h 45	Ville loisirs@coteau-du-lac.com **450 763-5822, poste 222** mon.accescite.net/71040/fr-ca
INTERVALLES PIYO ET ABDOS **Avec Isabelle Pilon** Combiné du PIlates et Yoga rapide. **Note:** beaucoup de pauses tête en bas et sur les mains. **Équipement requis :** poids de 5 lbs et tapis de yoga.	**Mercredi** **17 janvier au 17 avril** Exception : 21 février Semaine de relâche : 4 au 8 mars **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heure :** 9 h à 9 h 45	Ville loisirs@coteau-du-lac.com **450 763-5822, poste 222** mon.accescite.net/71040/fr-ca
NOUVEAU **HATHA YOGA** **Avec Gisela Gilbert** Respirations, méditations et postures s'adaptant à tous les niveaux, enseignement au sol pour plus de relaxation. **Équipement requis:** tapis de yoga.	**Mercredi** **13 mars au 17 avril (6 cours)** **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heure :** 11 h à midi	Ville loisirs@coteau-du-lac.com **450 763-5822, poste 222** mon.accescite.net/71040/fr-ca

ENTRAÎNEMENT ET MISE EN FORME - ADO ET ADULTE (à partir de 16 ans)

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION
BODY FIT **Avec Isabelle Pilon** Musculation et raffermissement de tous les muscles. Pour une silhouette bien sculptée ! **Équipement requis:** deux paires de poids (5 lbs et 8 lbs).	**Jeudi** **18 janvier au 18 avril** Semaine de relâche : 4 au 8 mars **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heure :** 9 h à 9 h 45	Ville loisirs@coteau-du-lac.com **450 763-5822, poste 222** mon.accescite.net/71040/fr-ca
NOUVEAU **DANSE ORIENTALE BALADI** **Avec Homeira Davari** Un style de danse à découvrir. Niveau débutant.	**Jeudi** **14 mars au 30 mai** **Lieu :** Gymnase du Pavillon St-Ignace **Heure :** 18 h 15 à 19 h 15	Ville loisirs@coteau-du-lac.com **450 763-5822, poste 222** mon.accescite.net/71040/fr-ca **Aussi disponible à la séance (10 $)**
NOUVEAU **BADMINTON** **Libre** Pratique du sport dans un environnement sans compétition entre amis, famille ou collègues. **Équipement requis:** raquette et volant.	**Jeudi** **18 janvier au 18 avril** Semaine de relâche : 4 au 8 mars **Lieu :** Gymnase du Pavillon de l'Éclusière **Heure :** 20 h 45 à 22 h	Ville loisirs@coteau-du-lac.com **450 763-5822, poste 222** mon.accescite.net/71040/fr-ca

GRILLE TARIFAIRE

La plupart des activités débuteront dans la semaine du 15 janvier 2024

Créez votre programme d'entraînement en choisissant plus d'une activité sportive dans ce tableau (page 12 et 13) et économisez ! Offre disponible seulement pour les cours organisés par la Ville.

1 CHOIX - 85$
2 CHOIX - 110$
3 CHOIX - 135$
4 CHOIX - 150$
5 CHOIX - 160$

Cours organisés par des partenaires

ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION	TARIF RÉSIDENT
BASEBALL POCHES - 55 ans+ **Avec le Club de l'âge d'or de Coteau-du-Lac** Un jeu qui saura plaire à tous. Dans ce jeu, une seule équipe joue à la fois, et les lanceurs jouent le rôle des frappeurs et accumulent des points	**Lundi** **8 janvier au 13 mai** **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heure :** 13 h30 à 15 h 30	Pierre Tanguay **450 763-5317**	GRATUIT pour les membres. Pour devenir membre : 15 $ pour l'année.
YOGA **Avec Stéphane Verkempinck** Exercices de respiration, détente et méditation pour retrouver la flexibilité du corps et le calme intérieur. **Équipement requis :** tapis de yoga	**Lundi** **15 janvier au 29 avril** Exception : 1 avril **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heure :** 19 h à 20 h	Stéphane Verkempinck **514 606-1802** sverkempinck@gmail.com	100 $
ESSENTRICS **Avec France Viau** Étirements dynamiques de la méthode Essentrics® qui allongent, tonifient et assouplissent simultanément tous les muscles du corps. **Équipement requis :** Tapis de yoga, serviette et courroie.	**Lundi** **15 janvier au 4 mars** **Lieu :** Gymnase du Pavillon St-Ignace **Heure :** 18 h 15 à 19 h 15	France Viau essentricsavecfv@gmail.com	80 $
ESSENTRICS **Avec Gisela Gilbert** Exercices sur fond de musique, sans impact, qui travaillent tous les muscles, articulations et ligaments du corps. **Équipement requis :** Tapis de yoga, serviette et courroie.	**Lundi** **11 mars au 10 juin** Exception : 1 avril et 20 mai **Lieu :** Gymnase du Pavillon St-Ignace **Heure :** 18 h 15 à 19 h 15	Gisela Gilbert yoga.masso.gisela@gmail.com	120 $
SAC DE SAC - 55 ans + **Avec le Club de l'âge d'or de Coteau-du-Lac** Une partie se joue à 2 ou 4 joueurs. Pour accumuler des points, chaque joueur lance, à tour de rôle, une poche et essaie de la faire tomber dans un trou.	**Mardi** **9 janvier au 14 mai** **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heure :** 13 h30 à 15 h 30	Pierre Tanguay **450 763-5317**	GRATUIT pour les membres. Pour devenir membre : 15 $ pour l'année.

ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION	TARIF RÉSIDENT
NOUVEAU **YOGA PRANAFLOW** **Avec Kathy Vallée** Exercice pour renforcer le corps, gagner en flexibilité et apporter une détente à votre mental. **Équipement requis** : tapis de yoga et blocs (facultatif).	**Mardi** **9 janvier au 27 février** **Lieu :** Gymnase du Pavillon St-Ignace **Heure :** 18 h 30 à 19 h 30	Kathy Vallée **450 267-0294** kathyvallee@hotmail.com	96 $
PALET AMÉRICAIN – 55 ans+ **Avec le Club de l'âge d'or des retraités de Coteau-du-Lac** Le but du jeu est de marquer le plus de points en poussant ses disques dans les zones de pointage tout en empêchant l'adversaire de marquer en bloquant ou en délogeant ses disques.	**Jeudi** **11 janvier au 16 mai** **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heure :** 13 h30 à 15 h 30	Pierre Tanguay **450 763-5317**	GRATUIT pour les membres. Pour devenir membre : 15 $ pour l'année.
DANSE EN LIGNE **Avec Maryse Labelle** Découverte pas à pas de toutes les chorégraphies les plus populaires.	**Vendredi** **19 janvier au 26 avril** **Lieu :** Centre communautaire **Heures :** 11 h à 12 h	Maryse Labelle **450 377-4898** maryselabelle1512@gmail.com	10 $ à la séance.
NOUVEAU **DANSE EN LIGNE COUNTRY** **Avec Giddy's up dancers** Combinaison d'une série de pas et de mouvements sur des rythmes de musique country.	**Dimanche** **14 janvier au 14 avril** Exception : 11 février et 31 mars **Lieu :** Centre communautaire Wilson **13 h à 14 h** Partenaires inter./avancés* **14 h à 15 h** Lignes intermédiaires* **15 h à 16 h** Lignes débutants (Aucune expérience requise) ***prérequis d'une année de cours de danse en ligne country.***	Johanne Cholette **514 889-9105** giddy-updancers@outlook.com	10 $ par séance ou 13 $ pour deux la même journée.

ACTIVITÉS JEUNESSE

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION	TARIF RÉSIDENT
ACROVOLTIGE - 6 ans + **Avec Club Gymini** D'origine européenne, mélange de pyramides humaines, de gymnastique au sol ainsi que de danse.	**Mardi** **9 janvier au 4 juin** **Jeudi** **11 janvier au 6 juin** Semaine de relâche : 4 au 8 mars **Lieu :** Gymnase du Pavillon de l'Éclusière **Heures :** 18 h 15 à 19 h 45 (débutant - intermédiaire) 18 h 15 à 20 h 15 (avancé)	**450 455-3141** clubgymini.org info@clubgymini.org	À partir de 364,99 $

ACTIVITÉS JEUNESSE

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION	TARIF RÉSIDENT
TAEKWODO - 7ans + **Avec l'École de Taekwondo François Pleau** Art martial permettant de développer la concentration, la souplesse, les réflexes, la confiance en soi et bien plus.	**Mercredi** **10 janvier au 20 mars** Exception : 6 mars **Lieu :** Gymnase du Pavillon de l'Éclusière **Heures :** 19 h à 20 h	François Pleau **450 567-2771** francoispleau@hotmail.com	100 $
MULTISPORTS 2 -10 ans **Avec coach** Découverte et pratique de 7 sports parmi plus de 21 disciplines. Aucune compétition, aucune partie, seulement du plaisir. Échauffement suivi de 3 à 5 habiletés par semaine, entrecoupés de plusieurs jeux de groupe.	**Samedi** **HIVER 2024** **20 janvier au 16 mars** Exception : 2 mars 2024 **PRINTEMPS 2024** **30 mars au 18 mai** **Lieu :** Gymnase du Pavillon de Saint-Ignace **Heures :** 9 h à 9 h 40 (2 - 4 ans) 9 h 55 à 10 h 50 (4 - 6 ans) 11 h à 11 h 55 (7 - 10 ans)	Robin **514 717-2787** 7sports.info/coteaudulac info@7sports	135 $ +taxes
BASKETBALL 5 - 15 ans **Avec Animation Pogo** Développement de connaissances et habiletés pour s'initier au sport. Une pratique et un match chaque cours.	**Samedi** **20 janvier au 16 mars** Exception: 9 mars **Heures :** 16 h 30 à 17 h 30 (7-8 ans) **Dimanche** **21 janvier au 17 mars** Exception: 10 mars **Heures :** 18 h à 19 h (12-15 ans) **Lundi** **15 janvier au 11 mars** Exception: 4 mars **Heures :** 18 h à 19 h (9 – 11 ans) **Lieu :** Gymnase du Pavillon de l'Éclusière	Antoine Elie **450 807-5679** animationpogo@gmail.com animationpogo.com	100 $
HOCKEY BALLE 5 - 13 ans **Avec Animation Pogo** Programme récréatif pour développer des habiletés, apprendre à jouer et s'amuser **Équipement requis :** Bâton de hockey et protège-tibia **Recommandé :** Casque et gants **Fourni :** Lunettes de sécurité	**Dimanche** **21 janvier au 17 mars** Exception: 3 mars **Lieu :** Gymnase du Pavillon de Saint-Ignace **Heures :** 8 h 30 à 9 h 30 (5 - 7 ans) 9 h 45 à 10 h 45 (8 - 10 ans) 11 h à 12 h (11 – 13 ans)	Antoine Elie **450 807-5679** animationpogo@gmail.com animationpogo.com	110 $
ACADÉMIE NERF 5 - 13 ans **Avec Animation Pogo** Des activités épatantes sur des thèmes de jeux vidéo comme bataille royale, hunger games, capture de drapeaux, jeux de zombies et plus encore.	**Dimanche** **21 janvier au 17 mars** Exception : 3 mars **Lieu :** Gymnase du pavillon de Saint-Ignace **Heures :** 13 h à 14 h : 5 - 8 ans 14 h 15 à 15 h 15 : 9 - 13 ans	Antoine Elie **450 807-5679** animationpogo@gmail.com animationpogo.com	135 $

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION	TARIF RÉSIDENT
THÉÂTRE 6 à 17 ans **Avec Mélanie Desjardins Chevaudier** Ce cours permet de s'amuser en s'exprimant à travers jeux d'expression théâtrale.	**Mardi** **6 février au 28 mai** Exception : 5 mars **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heures :** **18 h15 à 19 h 15 (6 à 12 ans)** **19 h 15 à 20 h 30 (13 à 17 ans)**	École de théâtre Mélanie Desjardins Chevaudier **450 269-3303** ecoledetheatremdc@gmail.com	365 $ 6 à 12 ans 380 $ 13 à 17 ans
CARTES ET BINGO **Avec le Club d'âge d'or des retraités de Coteau-du-Lac** Du plaisir tout en jouant aux cartes ou au bingo.	**Mercredi** **10 janvier au 15 mai** **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heure :** 13 h30 à 15 h 30	Pierre Tanguay **450 763-5317**	GRATUIT pour les membres Pour devenir membre : 15 $ pour l'année.
TRICOTE ET PLACOTE **Avec Le Cercle des fermières des Coteaux** Tricot libre, initiation au crochet et aux aiguilles, confection de bas en commençant par la pointe.	**Mercredi** **10 janvier au 10 avril** **Lieu :** Local de la Société d'histoire et de généalogie, 4a, rue Principale **Heures :** 18 h 30 à 20 h 30	Monique Krick **450 763-2518** Diane Grenier **514-208-3965**	3 $ par séance pour les non-membre Pour devenir membre : 40 $ pour l'année
NOUVEAU **À LA DÉCOUVERTE DE VOS ANCÊTRES** **Avec la Société d'histoire et de généalogie de Coteau-du-Lac** Mentorat pour la recherche de vos ancêtres. Élaboration de votre arbre généalogique personnalisé. Ordinateur et programme fournis.	**Mardi** **9 janvier au 9 avril** **Jeudi** **11 janvier au 11 avril** **Lieu :** Local de la Société d'histoire et de généalogie 4a, rue Principale **Heures :** 14 h à 16 h ou 19 h à 21 h	**514 926-4161** **societedhistoirecoteaudulac@gmail.com**	GRATUIT pour les membres Pour devenir membre : 10 $ pour l'année
NOUVEAU **POKE ACADÉMIE** **Avec Animation Pogo** Initiation au monde des cartes Pokémon. Duels contre d'autres enfants de la région. Aucune carte requise. Sois le prochain champion de la région.	**Dimanche** **21 janvier au 17 mars** Exception: 3 mars **Lieu :** Cafétéria du Pavillon de l'Éclusière **Heures :** 18 h15 à 19 h 15	Antoine Elie **450 807-5679** animationpogo@gmail.com www.animationpogo.com	110 $