

Programmation des

SESSION HIVER 2019

LOISIRS

de Pointe-Calumet



NOUVEAU!
 Paiement en ligne
 par Visa ou
 Mastercard pour les
 inscriptions en ligne
 seulement!

Admissibilité :

Le programme des activités de loisirs s'adresse aux résidents de la Municipalité de Pointe-Calumet. Les non-résidents peuvent s'inscrire moyennant des frais de 50% supplémentaires au coût réel de chacune des inscriptions. Des frais de 20 \$ supplémentaires du coût total s'appliqueront pour les inscriptions après le 14 décembre 2018.

Réalisation :

Certaines activités de même que certains cours requièrent l'inscription d'un minimum de douze (12) personnes. La Municipalité se réserve le droit de modifier l'horaire d'une activité ou d'annuler toute activité advenant le cas où celle-ci ne regroupe pas un nombre suffisant de participants ou si les locaux ne sont pas disponibles.

La Municipalité peut, en tout temps, modifier une activité sans préavis et n'est pas tenue de reporter une activité annulée pour des raisons indépendantes de sa volonté. La Municipalité s'engage à rembourser les frais d'inscription d'une activité si celle-ci est annulée.

Aucun remboursement ne sera effectué après la première semaine d'activité. Toute demande d'annulation doit être acheminée PAR ÉCRIT au Service des loisirs.

Pour chacune des activités offertes, la Municipalité de Pointe-Calumet vous assure qu'une personne-ressource compétente et expérimentée en animation saura répondre à vos attentes.

Paiement :

Les modes de paiement acceptés sont les suivants : argent comptant, Interac ou chèque personnel libellé au nom de la Municipalité de Pointe-Calumet en y inscrivant votre activité

ainsi que votre numéro de téléphone afin de valider votre inscription. **Prenez note qu'aucun chèque postdaté ne sera accepté.**

Les frais d'inscription doivent être payés en totalité au moment de l'inscription, même en mi-session. Pour les inscriptions en ligne, le paiement confirme l'inscription et doit respecter les mêmes délais que ceux prévus pour les inscriptions en personne, **sans quoi des frais de retard de 20 \$ s'appliqueront après la date de fin des inscriptions.**

Lieu d'inscription :

Hôtel de Ville

300, avenue Basile-Routhier, Pointe-Calumet

Internet : www.pointe-calumet.ca

Paiement en ligne **obligatoire** pour les inscriptions en ligne. **Aucun remboursement par carte de crédit pour les inscriptions en ligne. Les remboursements seront effectués par chèque.**

Dates d'inscription :

Du lundi 3 décembre au vendredi 14 décembre 2018

Du lundi au jeudi de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Jeudi soir, 6 décembre de 16 h 30 à 19 h

Vendredi de 8 h 30 à 12 h

Information :

Lyse Germain

Coordonnatrice des loisirs de Pointe-Calumet

450 473-5930, poste 229

l.germain@pointe-calumet.ca



ENFANTS

NOTEZ QUE TOUS LES COURS DE DANSE OFFERTS PAR SOPHIE DUMESNIL AURONT LIEU À L'ÉCOLE DES PRIMEVÈRES. NOTEZ ÉGALEMENT QUE TOUS LES GROUPES DE DANSE PARTICIPENT AUX DEUX REPRÉSENTATIONS DU SPECTACLE « IL ÉTAIT UNE FOIS » SAMEDI LE 20 ET DIMANCHE LE 21 AVRIL 2019.

PETITES ÉTOILES

3-4 ans | Professeure : Sophie Dumesnil
Programme développé avec l'I.S.T.D. de Londres. L'enfant apprend la base du mouvement. La technique est enseignée par l'image et les mots. La rythmique occupe une place importante dans cette classe.

Lieu : École des Primevères
Début : Samedi 19 janvier 2019
Fin : Samedi 20 avril 2019
Congé durant la semaine de relâche

Horaires : 9 h à 10 h
Durée : 13 semaines
Coût : 80 \$ (places limitées)

PETITES ÉTOILES (DE SOIR)

3-5 ans | Professeure : Sophie Dumesnil
Lieu : École des Primevères
Début : Vendredi 18 janvier 2019
Fin : Vendredi 19 avril 2019

Congé durant la semaine de relâche

Horaires : 17 h 30 à 18 h 30
Durée : 13 semaines
Coût : 80 \$ (places limitées)

MINI-STARS

5-6 ans | Professeure : Sophie Dumesnil
Programme développé avec l'I.S.T.D. de Londres. L'enfant apprend les notions de ballet et de jazz. Les différentes techniques y sont enseignées. On initie l'élève au style hip hop.

Lieu : École des Primevères
Début : Samedi 19 janvier 2019
Fin : Samedi 20 avril 2019
Congé durant la semaine de relâche

Horaires : 10 h à 11 h
Durée : 13 semaines
Coût : 80 \$ (places limitées)

MINI-STARS PLUS

6-8 ans | Professeure : Sophie Dumesnil
Lieu : École des Primevères
Début : Jeudi 17 janvier 2019
Fin : Jeudi 18 avril 2019

Congé durant la semaine de relâche

Horaires : 18 h à 19 h
Durée : 13 semaines
Coût : 80 \$ (places limitées)

TROUPE X-PRESSION

7-9 ans | Professeure : Sophie Dumesnil
Ce cours est axé sur le côté technique (jazz) à travers l'univers du hip hop pop. L'élève apprend les différents styles de danse à travers la musique d'hier à aujourd'hui.

Lieu : École des Primevères
Début : Samedi 19 janvier 2019
Fin : Samedi 20 avril 2019
Congé durant la semaine de relâche

Horaires : 11 h à 12 h
Durée : 13 semaines
Coût : 80 \$ + chandail : 15 \$ (places limitées)

TROUPE A-L-L-I-A-N-C-E

9-11 ans | Professeure : Sophie Dumesnil
Ce cours est axé sur le côté technique (jazz) à travers l'univers du hip hop pop. L'élève apprend les différents styles de danse à travers la musique d'hier à aujourd'hui.

Lieu : École des Primevères
Début : Mardi 15 janvier 2019
Fin : Mardi 16 avril 2019
Congé durant la semaine de relâche

Horaires : 18 h 30 à 19 h 30
Durée : 13 semaines
Coût : 80 \$ + chandail : 15 \$ (places limitées)

TENNIS POUR ENFANTS

6-8 ans et 9-12 ans
Professeure : Marie-Noëlle Jouin
Votre enfant apprendra les rudiments du tennis tout en s'amusant en compagnie d'une entraîneuse qualifiée.

Lieu : École des Perséides
Début : Jeudi 17 janvier 2019
Fin : Jeudi 28 mars 2019
Congé durant la semaine de relâche

Horaires : **Groupe des 6-8 ans**
18 h 30 à 19 h 30
Groupe des 9-12 ans
19 h 30 à 20 h 30
Durée : 10 semaines
Coût : 70 \$

TROUPE K-DANSE

10-12 ans | Professeure : Sophie Dumesnil
Ce cours est axé sur le côté technique (jazz) à travers l'univers du hip hop pop. L'élève apprend les différents styles de hip hop.

Lieu : École des Primevères
Début : Samedi 19 janvier 2019
Fin : Samedi 20 avril 2019
Congé durant la semaine de relâche

Horaires : 13 h 30 à 14 h 30
Durée : 13 semaines
Coût : 80 \$ + chandail : 15 \$ (places limitées)

TROUPE A-CORPS

12-15 ans | Professeure : Sophie Dumesnil
Ce cours est axé sur le côté technique (jazz) à travers l'univers du hip hop pop. L'élève apprend les différents styles de hip hop.

Lieu : École des Primevères
Début : Jeudi 17 janvier 2019
Fin : Jeudi 18 avril 2019
Congé durant la semaine de relâche

Horaires : 19 h à 20 h
Durée : 13 semaines
Coût : 80 \$ + chandail : 15 \$ (places limitées)

TROUPE X-TRA

14 ans et plus
Professeure : Sophie Dumesnil
Ce cours est axé sur le côté technique (jazz) à travers l'univers du hip hop. L'élève apprend les différents styles de hip hop.

Lieu : École des Primevères
Début : Samedi 19 janvier 2019
Fin : Samedi 20 avril 2019
Congé durant la semaine de relâche

Horaires : 14 h 30 à 15 h 30
Durée : 13 semaines
Coût : 80 \$ + chandail : 15 \$ (places limitées)

TROUPE K-LIBRE

14 ans et plus
Professeure : Sophie Dumesnil
Ce cours est une base de danse contemporaine dans l'univers du hip hop. Groupe mult niveau.

Lieu : École des Primevères
Début : Jeudi 17 janvier 2019
Fin : Jeudi 18 avril 2019
Congé durant la semaine de relâche

Horaires : 20 h à 21 h
Durée : 13 semaines
Coût : 80 \$ + chandail : 15 \$ (places limitées)

ATELIERS DE CIRQUE

4 à 6 ans et 7 à 12 ans
École de cirque Forains Abyssaux
Lieu : École des Perséides
Début : Samedi 19 janvier 2019
Fin : Samedi 13 avril 2019

Congé durant la semaine de relâche
Horaires : **Groupe des 4 à 6 ans**
14 h à 15 h
Groupe des 7-12 ans + intermédiaire
15 h à 16 h 30
Durée : 12 semaines
Coût : 4 à 6 ans = 125 \$
7 à 12 ans + intermédiaire = 145 \$

COURS DE PEINTURE

6-12 ans
Viens t'amuser en découvrant la peinture tout en explorant différents thèmes !

Lieu : Centre comm. Albert-Cousineau
Début : Vendredi 18 janvier 2019
Fin : Vendredi 30 mars 2019
Congé durant la semaine de relâche

Horaires : 19 h 30 à 20 h 30
Durée : 10 semaines
Coût : 75 \$ + matériel à acheter : Peinture acrylique : Blanc, noir, bleu, rouge, jaune, orange, vert et mauve, des pinceaux, une palette, un tablier, un crayon à la mine et une efface.

PRÊTS À RESTER SEULS

9-13 ans | Professeure : France Joannette
Cours de la Croix-Rouge canadienne/Atout plus
Le programme « Prêts à rester seuls » vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison et seront aussi « Prêts à rester seuls » ! Une attestation sera remise à chaque participant.

Lieu : Centre comm. Albert-Cousineau
Début : Samedi 26 janvier 2019
Horaires : 9 h à 15 h
Durée : Une journée
Coût : 45 \$
Chaque participant doit apporter un lunch pour le dîner ainsi que des crayons.

COURS DE GARDIENS AVERTIS

11 ans et plus
Professeure : France Joannette
Cours de la Croix-Rouge canadienne/Atout plus
Ce cours, offert par la Croix-Rouge canadienne, présente les notions importantes en matière de soins à l'enfant et les mesures de sécurité essentielles au gardiennage. Une attestation sera remise à chaque participant.

Lieu : Centre comm. Albert-Cousineau
Début : Samedi 2 février 2019
Horaires : 8 h 30 à 16 h 30
Durée : Une journée
Coût : 45 \$
Chaque participant doit apporter un lunch pour le dîner ainsi que des crayons.

WOW WOW LE STRESS!

PRÉSENTATION LUDIQUE
D'OUTILS DE GESTION DU STRESS ADAPTÉS AUX JEUNES D'AUJOURD'HUI
5 à 10 ans | Professeure : Anne Deputter
À travers une série de 10 ateliers, les jeunes pourront découvrir et expérimenter différents outils leur permettant de reconnaître leurs émotions, les nommer et de mieux les gérer. Dans ces ateliers, nous discuterons de l'origine du stress, des impacts sur notre tête et notre corps. Nous démontrerons des techniques faciles et simples à utiliser pour aider les jeunes à mieux gérer leur stress au quotidien. Nous présenterons différentes techniques de respiration, nous ferons diverses pratiques de l'attention et nous enseignerons plusieurs formes d'automassages.

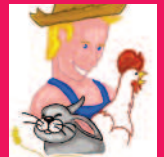
Lieu : Centre comm. Albert-Cousineau
Début : Vendredi 18 janvier 2019
Fin : Vendredi 29 mars 2019
Congé durant la semaine de relâche
Horaires : 18 h 15 à 19 h 15
Durée : 10 semaines
Coût : 70 \$

BIBLIOTHÈQUE LA SABLIERE

ACTIVITÉS GRATUITES POUR TOUS

Le Fermier nomade

Assistez à l'éclosion d'œufs de cailles, en direct! L'an dernier, 8 poussins, noirs et jaunes, sont nés à la bibliothèque! Participez à notre concours en devinant combien de cailleaux verront le jour et courrez la chance de gagner de délicieux personnages en chocolat, juste à temps pour Pâques!



L'incubation débutera le 19 mars et l'éclosion est prévue pour le 4 avril.

ACTIVITÉS GRATUITES POUR ENFANTS

Portrait de la famille des cailles

avec Le Fermier nomade. Venez découvrir, de la bouche même de celui qui les élève, quel est ce drôle d'oiseau! Habitat, reproduction, comportement : vous saurez tout sur les cailles! L'activité s'adresse aux enfants de 4 à 12 ans.



Vendredi 12 avril, 19h. Entrée libre. Inscription à partir du 19 mars au 450-473-5918 poste 224. Les places pourraient être limitées.

ADULTES

BADMINTON LIBRE POUR ADULTES

Lieu : École des Perséides
Début : Mardi 15 janvier 2019
Fin : Mardi 9 avril 2019
Congé durant la semaine de relâche
Horaire : 19 h à 22 h
Durée : 12 semaines
Coût : 30 \$

YOGA & MOI / DE SOIR

Professeure : Sophie Dumesnil
Un moment pour prendre une pause et profiter du moment présent. Ce cours rassemble plusieurs types de yoga et est accessible à tous. Plusieurs techniques de relaxation et de méditation y sont enseignées. Ce cours est la parfaite solution pour survivre au rythme trépidant de la vie d'aujourd'hui, tout en prenant soin de son corps et de son esprit.
Lieu : Centre comm. Albert-Cousineau
Début : Mercredi 16 janvier 2019
Fin : Mercredi 10 avril 2019
Congé durant la semaine de relâche
Horaire : 18 h 30 à 20 h ou 20 h à 21 h 30
Durée : 12 semaines
Coût : 85 \$

YOGA & MOI / DE JOUR

Professeure : Sophie Dumesnil
Lieu : Centre comm. Albert-Cousineau
Début : Jeudi 17 janvier 2019
Fin : Jeudi 11 avril 2019
Congé durant la semaine de relâche
Horaire : 9 h 45 à 11 h 15
Durée : 12 semaines
Coût : 85 \$



DANSE RHYTHMIQUE STYLE GUMBOOTS

15 ans et +
Professeure : Sophie Dumesnil
L'élève apprend différentes rythmiques sur des musiques d'hier à aujourd'hui à l'aide des bottes ou tout le corps, le rythme prend son envol.
Lieu : École des Primevères
Début : Vendredi 18 janvier 2019
Fin : Vendredi 19 avril 2019
Congé durant la semaine de relâche
Horaire : 19 h à 20 h
Durée : 13 semaines
Coût : 85 \$ (**Bottes de caoutchouc obligatoires**)

JAZZ – HIP HOP | SUPERSTARS

Adultes
Professeure : Sophie Dumesnil
Échauffements, musculation, étirements et chorégraphies sont au rendez-vous. Du jazz au hip hop, on danse pour le plaisir de danser !
Lieu : École des Primevères
Début : Vendredi 18 janvier 2019
Fin : Vendredi 19 avril 2019
Congé durant la semaine de relâche
Horaire : 20 h à 21 h 30
Durée : 13 semaines
Coût : 85 \$

COURS DE CIRCUIT FIT

Professeure : Chantal Mercure
Pour les gens ayant envie de se remettre en forme ou de maintenir leur condition physique sans la pression de la gym, voici l'entraînement en circuit qui vous permet d'aller à votre rythme, peu importe votre âge ou votre niveau de mise en forme. Suivi et programmes variés = résultats assurés !!! **Ce cours vous est offert soit une fois ou deux fois par semaine.**
Option « 1 cours par semaine »
Lieu : Centre comm. Albert-Cousineau
Début : Mardi 15 janvier 2019
Fin : Mardi 9 avril 2019
Congé durant la semaine de relâche
Horaire : 18 h 30 à 19 h 30
Durée : 12 semaines
Coût : 80 \$

Option « 2 cours par semaine »

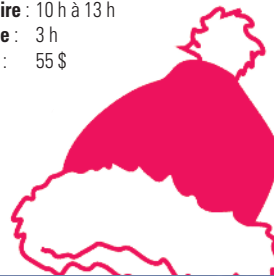
Lieu : Centre comm. Albert-Cousineau
Début : Mardi 15 janvier 2019 et jeudi 17 janvier 2019
Fin : Jeudi 11 avril 2019
Congé durant la semaine de relâche
Horaire : 18 h 30 à 19 h 30
Durée : 12 semaines
Coût : 150 \$

COURS DE SUSHI DESSERT

Cours offert par Sushi chez soi **NOUVEAU**
Un cours de Sushi chez soi devrait être perçu comme une occasion culinaire interactive et divertissante où la simplicité, la santé et l'utilisation de produits goûteux et regorgeant de fraîcheur sont associés à un concept original, adaptable, « bonne franquette » et peu onéreux. Questionnaire et feuilles de notes. Réponses à toutes vos questions !
Lieu : Centre comm. Albert-Cousineau
Début : Dimanche 10 février 2019
Horaire : 10 h à 13 h
Durée : 3 h
Coût : 55 \$

COURS DE ROULEAUX DE PRINTEMPS

Cours offert par Sushi chez soi **NOUVEAU**
Dans le cours de rouleaux de printemps, plusieurs combinaisons seront possibles. Les techniques de confection associées aux feuilles de riz seront dévoilées. Marinades, sauces et cuisson de nouilles de riz. Confection de 3 rouleaux par participant.
Lieu : Centre comm. Albert-Cousineau
Début : Dimanche 24 février 2019
Horaire : 10 h à 13 h
Durée : 3 h
Coût : 55 \$



COURS DE DANSE JAZZ BURLESQUE 16 ans et plus

Professeure : Sophie Dumesnil
Le burlesque dans sa définition moderne veut dire l'art de danser de manière chic, glamour et amusante. Les chorégraphies sont au rendez-vous.
Lieu : École des Primevères
Début : Mardi 15 janvier 2019
Fin : Mardi 16 avril 2019
Congé durant la semaine de relâche
Horaire : 19 h 30 à 21 h
Durée : 13 semaines
Coût : 85 \$

COURS BELLYFIT / DE SOIR

Adultes
Lieu : Centre comm. Albert-Cousineau
Début : Mardi 15 janvier 2019
Fin : Mardi 9 avril 2019
Congé durant la semaine de relâche
Horaire : 18 h à 19 h
Durée : 12 semaines
Coût : 80 \$

COURS DE TAI-CHI **NOUVEAU**

Professeure : Lise Juteau, instructrice de l'école de Tung Ying Jie Taiji Legacy.
Le tai-chi est un art martial très ancien qui se pratique sous plusieurs formes. Le tai-chi est reconnu pour ses nombreux bienfaits pour la santé. Il favorise le développement ou le maintien de l'équilibre, de la musculature des jambes. Il favorise le rétablissement après des opérations diverses. Au niveau mental, il est excellent pour la mémoire et la concentration. De plus, une de ses grandes qualités est de favoriser le contact et l'actualisation de notre propre énergie physique.
Lieu : Centre comm. Albert-Cousineau
Quand : Mercredi 16 janvier 2019
Fin : Mercredi 27 mars 2019
Congé durant la semaine de relâche
Horaire : 9 h à 10 h 30 - **Débutant**
10 h 40 à 12 h 10 - **Avancé**
Durée : 10 semaines
Coût : 80 \$

BIBLIOTHÈQUE LA SABLIERÈ

ACTIVITÉS GRATUITES POUR ADULTES

Le monde selon Marthe : Le fameux pouce vert!

L'horticulture démystifiée, une conférence de Marthe Laverdière. Vraiment drôles, ses capsules sur le web ont été maintes fois partagées! Avec son humour unique et son aplomb incomparable, Marthe vous amène à réfléchir aux éléments qui vous mèneront vers la réussite tant souhaitée. Elle raconte que l'horticulture correspond à une façon de vivre et n'a rien de magique. Cela dit, pour arriver à quoi que ce soit, il est essentiel de tenir compte d'un certain nombre de facteurs... que vous découvrirez le :



Jeudi 4 avril, 19h. Entrée libre.

Inscription à partir du 5 mars au 450-473-5918 poste 224. Les places pourraient être limitées.

Vivre ensemble, une conférence de Dan Bigras

Parsemée d'humour, mais également d'histoires émouvantes et révélatrices, la conférence de Dan Bigras nous émeut, nous motive, nous passionne. Impossible de demeurer insensible à son parcours de vie ou à ses propos quant à l'importance d'un premier regard ou à la puissance de notre parole.



Jeudi 2 mai, 19h. Entrée libre.

Inscription à partir du 5 avril au 450-473-5918 poste 224. Les places pourraient être limitées.