

Faites vite, les places sont limitées !

POLITIQUE DE TARIFICATION FAMILIALE :

Afin de favoriser la participation de toute la famille, nous appliquons toujours notre politique familiale aux programmations. Ainsi, nous retranchons 25% pour le 2^e enfant et 50% pour le 3^e enfant et les suivants. Cette politique s'applique aux résidents de Notre-Dame-des-Prairies seulement.

PÉRIODE D'INSCRIPTION

- 16 au 27 mai 2022 au bureau des loisirs, de 10h à 12h et de 13h à 17h30, du lundi au jeudi. De 9h30 à 12h et de 13h à 17h le vendredi.
- Information disponible par téléphone au 450 759 7741, poste 232.

INSCRIPTION :

- Par téléphone lorsque payée par carte de crédit (priorité aux gens sur place)
- Par Internet à l'adresse suivante : www.notredamedesprairies.com
Veuillez communiquer dès maintenant avec nous afin d'obtenir votre code d'accès
- En personne au Service des loisirs et des saines habitudes de vies

Le Service des loisirs et des saines habitudes de vie se réserve le droit de modifier ou d'annuler l'horaire de toute activité et les prix sont sujets à changement sans préavis.

PAYABLE EN ENTIER LORS DE L'INSCRIPTION :

- Par paiement direct
- Par carte de crédit
- En argent
- Par chèque postdaté au 26 mai 2022 à l'ordre de la Ville de Notre-Dame-des-Prairies

Les taxes sont incluses dans le prix d'inscription et les tarifs indiqués s'appliquent aux résidents de Notre-Dame-des-Prairies seulement.

La politique de remboursement s'applique à toutes les programmations. Pour information, veuillez communiquer avec le Service des loisirs et des saines habitudes de vie.

La Ville de Notre-Dame-des-Prairies se dégage de toutes responsabilités quant aux dommages corporels et matériels, pertes ou vols pouvant survenir dans le cadre des activités du Service des loisirs et aucun recours à cet effet ne pourra être intenté contre la Ville.

La description détaillée de chacun des cours est disponible au Service des loisirs.



DURÉE



DATE / DÉBUT



HEURE



PROFESSEUR



ENDROIT



COÛT



JEUNES DE CŒUR

LÉGENDE



PARENTS-ENFANTS

AQUABAMBIN | 2-4 ANS



L'objectif du cours est de permettre à l'enfant d'appivoiser l'eau et de développer une certaine aisance. Le parent doit être dans l'eau avec l'enfant et l'enfant doit porter un objet flottant tels une veste ou un ballon dorsal.

-  30 minutes - 6 semaines
-  Samedi de 10 h à 10 h 30
-  2 juillet 2022
-  Sauveteur qualifié
-  Piscine municipale
-  25,25 \$ / duo

CARDIO POUSSE-POUSSE



Au grand air, sous le soleil ou les nuages, à vos poussettes! Soixante minutes de cardio à utiliser le poids de votre enfant pour optimiser votre entraînement.

-  1 heure - 8 semaines
-  Mercredi de 10h à 11h
-  8 juin 2022
- *Pause pendant les vacances de la construction
-  Audrey Beauclair - En Corps
-  Parc des Champs-Élysées
-  38 \$ / duo

INITIATION AU KAYAK | 8 ANS ET +

Pour les familles débutantes qui désirent s'initier à ce sport. Propulsion, ré propulsion, arrêt, chavirement. Brevet du cours « Pagaie pour tous » reconnu par Canot Kayak Québec inclus. Matériel inclus.

-  1 ½ heure - 4 semaines
-  Mardi de 18 h à 19 h 30
-  21 juin 2022
-  Nerrivik Aventures
-  Parc des Champs Élysées
-  66,15 \$ / parent (un parent peut s'inscrire avec deux enfants)
- 46,85 \$ / enfant

TENNIS PARENTS-ENFANTS
5- 12 ANS

-  1 heure - 6 semaines
-  Samedi de 11 h à 12 h
-  25 juin 2022
-  Tennis Évolution
-  Terrain de tennis municipal
-  44,25 \$ / duo
- Possibilité de prêt de raquette

ACTIVITÉ DE PÊCHE | 6-17 ANS

NOUVEAUTÉ

Activité d'initiation soutenue par le programme Pêche en herbe. Cette activité comporte un volet formation et une période de pêche encadrée. Les parents sont les bienvenus. Tout le matériel est fourni.

-  1 atelier de 2 heures
-  Dimanche de 10h à 12h
-  19 juin 2022
-  Renaud Tremblay - Les Poissonneux
-  Parc des Champs-Élysées
-  Gratuit mais inscription nécessaire. Le jeune obtiendra un certificat Pêche en herbe faisant office de permis de pêche valide jusqu'à ses 18 ans.

ENFANTS

FORMATION DE GARDIENS
AVERTIS | 11-14 ANS

Certification de gardiens avertis suite à la réussite du cours.

-  1 journée intensive
-  Samedi de 8h30 À 16h
-  4 juin 2022
-  MEB Formations
Croix-Rouge canadienne
-  Centre des arts et des loisirs
Alain-Larue (225, boul. Antonio-Barrette)
-  30,75 \$ | Incluant le certificat, une mini-trousse et le manuel.

INITIATION AU GOLF | 8 ANS ET +

Techniques de l'élan et utilisation de tous les bâtons

-  1 heure - 5 semaines
-  Lundi de 18h30 à 19h30
-  6 juin 2022
-  Gaétan Richard
-  Pratique de golf 131 (591 Route 131)
-  55,15 \$ / Matériel inclus

JEUNE SAUVETEUR NIVEAU INITIÉ
8-12 ANS

Ce cours s'adresse aux jeunes qui désirent aller au-delà de l'apprentissage de la natation. Trois modules sont abordés : habiletés aquatiques, premiers soins, reconnaissance et sauvetage. L'enfant doit être un bon nageur, une base en natation est obligatoire.

-  4 cours de 2 ½ heures, offerts sur 2 semaines
-  Lundi et jeudi de 9h30 à 12h
- *Raccampement au camp de jour inclus.
-  11 juillet 2022
-  Sauveteur qualifié
-  Piscine municipale
-  23,50 \$

MISE À NIVEAU EN NATATION 8-12 ANS

NOUVEAUTÉ

Perfectionnement des techniques de nage pour le crawl, le dos crawlé, la brasse et développement de l'endurance en natation.

-  1 ½ heure - 1 semaine
-  Lundi et jeudi de 9h30 à 11h
*Raccourci au camp de jour inclus.
-  27 juin 2022
-  Sauveteur qualifié
-  Piscine municipale
-  12 \$

MINI-TENNIS | 5-7 ANS

Techniques de base, contrôle de la balle et prise de la raquette, pratique d'échanges. Possibilité de prêt de raquette.

-  1 heure - 6 semaines
-  Samedi de 9h à 10h
-  25 juin 2022
-  Tennis Évolution
-  Terrain de tennis municipal
-  29,75 \$

NATATION | 5-12 ANS



Initiation aux différents types de nages par le jeu.

-  1 heure - 8 cours (4 semaines)
-  Lundi et mercredi de 9h30 à 10h30
*Raccourci au camp de jour inclus.
-  Du 27 juin au 20 juillet 2022
-  Sauveteur qualifié
-  Piscine municipale
-  44,75 \$

PLANCHE À ROULETTES ET PLANCHE LONGUE (LONGBOARD)* | 6-12 ANS

Techniques de base, équilibre, virages, freinages, poussées, rudiment du « holly ».

-  1¼ heure - 4 semaines
-  Lundi de 16h15 à 17h30 (6-7 ans)
Lundi de 17h30 à 18h45 (8-12 ans)
Raccourci à partir
du camp de jour inclus
-  27 juin 2022
-  Frédéric Bernier
-  Parc de planche à roulettes
-  49,50 \$
Le participant doit avoir sa planche.
Casque obligatoire.

PRÊTS À RESTER SEULS | 9-11 ANS

Permetts aux jeunes d'acquiescer quelques outils et connaissances de base pour assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un adulte.

-  1 journée intensive
-  Samedi de 9h à 14h30
-  11 juin 2022
-  MEB Formations
Croix-Rouge canadienne
-  Centre des arts et des loisirs
Alain-Larue (225, boul. Antonio-Barrette)
-  27,50 \$ | Incluant attestation
de réussite et cahier d'activités.

TENNIS DÉBUTANT/ INTERMÉDIAIRE | 8-12 ANS

Techniques de base, contrôle de la balle et prise de la raquette, pratique d'échanges. Possibilité de prêt de raquette.

-  1 heure - 6 semaines
-  Samedi de 10h à 11h
-  25 juin 2022
-  Tennis Évolution
-  Terrain de tennis municipal
-  29,75 \$

ADOLESCENTS* / ADULTES

*50% de rabais pour les 17 ans et moins

5 À 7 DE CUEILLETTE DE COMESTIBLES FORESTIERS

NOUVEAUTÉ

Randonnée commentée avec guide. Les participants peuvent repartir avec une récolte à la maison.

-  Samedi de 10h à 12h
-  13 août 2022
-  Association Forestière de Lanaudière
-  Sentier champêtre
(Dans le rang Ste-Julie devant
la rue Jean-Duceppe).
-  54,75 \$

AQUAFORME

-  1 heure - 10 cours (5 semaines)
-  Mercredi et vendredi de 8h30 à 9h30
-  29 juin 2022
*Pause pendant les vacances
de la construction
-  Faye Masse
-  Piscine municipale
-  72,50 \$

ACTIVITÉ SPÉCIALE « INITIATION » SUR PLANCHE À PAGAIE

Venez découvrir cette nouvelle activité de façon encadrée et gratuite. Places limitées.

-  Samedi de 9h à 10h (Groupe 1)
Samedi de 10h à 11h (Groupe 2)
Samedi de 11h à 12h (Groupe 3)
-  18 juin 2022.
Remis au lendemain
en cas de mauvais temps
-  Caroline Gauthier - En Corps
-  Descente de bateau du parc
des Champs-Élysées
-  Gratuit, inscription nécessaire -
Planche, pagaie et veste de
flottaison fournies

CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT
STATIONS D'EXERCICE

-  1 heure - 8 semaines
-  Mercredi de 9h à 10h
-  8 juin 2022
*Pause pendant les vacances de la construction
-  Audrey Beauclair- En Corps
-  Stations d'exercice au parc des Champs-Élysées
-  Gratuit, sans inscription nécessaire

FITNESS SUR PLANCHE À PAGAIE
(STAND UP PADDLE)

Le Stand Up Paddleboard (SUP) est un sport des plus complet et qui consiste à pagayer debout sur une grande planche de surf. Remise en forme, effort et plaisir assuré.

-  1 heure - 6 semaines
-  Mardi de 18h30 à 19h30
-  28 juin 2022
*Pause pendant les vacances de la construction
-  Caroline Gauthier - En Corps
-  Descente de bateau du parc des Champs-Élysées
-  181 \$ - Planche, pagaie et veste de flottaison fournies

GOLF DÉBUTANT ET
INTERMÉDIAIRE

Pour les nouveaux adeptes et les joueurs occasionnels qui désirent débiter sur une base solide. Axé sur la correction individuelle.

-  1 heure - 5 semaines
-  Horaire flexible selon vos disponibilités
-  Semaine du 6 juin 2022
-  Gaétan Richard
-  Pratique de golf 131 (591, route 131)
-  120,75 \$ / Matériel fourni

INITIATION AU KAYAK
NIVEAU 1 | 14 ANS ET +
JOURNÉE INTENSIVE

Formation reconnue par Canot-Kayak-Québec.

-  1 journée intensive
-  Dimanche de 8 h 15 à 16 h 30
-  26 juin 2022
-  Nerrivik Aventures
-  Parc des Champs-Élysées
-  126,75 \$
*Brevet disponible au coût de 25 \$
Kayak, pagaie, wet suit et veste de flottaison fournis

MARCHÉ ACTIVE ET
MUSCULATION PAR INTERVALLE

-  1 heure - 8 semaines
-  Lundi de 10h30 à 11h30
-  6 juin 2022
*Pause pendant les vacances de la construction
-  Audrey Beauclair - En Corps
-  Sentier champêtre
(Dans le rang Ste-Julie devant la rue Jean-Duceppe)
-  Gratuit sans inscription nécessaire

YOGA SUR PLANCHE À PAGAIE
(STAND UP PADDLE)

Voici une façon originale de pratiquer le yoga en pleine nature. Le principe est simple, trouver son équilibre afin de pouvoir bien enchaîner les postures. Vous serez en connexion avec la nature et le moment présent.

-  1 heure - 6 semaines
-  Jeudi de 18h30 à 19h30
-  30 juin 2022
*Pas de cours pendant les vacances de la construction
-  Caroline Gauthier - En Corps
-  Descente de bateau du parc des Champs-Élysées
-  181 \$ - Planche, pagaie et veste de flottaison fournies

ADULTES SEULEMENT

LE BBQ FESTIF!



NOUVEAUTÉ

Explication, préparation et dégustation d'une bouchée de fraise et halloumi, d'une poitrine de poulet marinée par frottement, papillote d'asperge et banane au rhum.

-  3 heures
-  Samedi de 13h à 16h
-  2 juillet 2022
-  Jack Rialland - La cuisine de Jack
-  Pavillon du parc des Champs-Élysées
-  93,50 \$

ATELIER SUR LES SPIRITUEUX
(COCKTAILS)

NOUVEAUTÉ

Atelier sur les spiritueux, débutant par environ 1h15 de théorie. Ensuite 2 ou 3 cocktails seront présentés. Finalement, chaque participant concoctera son cocktail favori pour une dégustation en plein air.

-  3 heures
-  Samedi de 13h à 16h
-  18 juin 2022
-  Christian Jacques
Sommelier-formateur
-  Pavillon du parc des Champs-Élysées
-  100 \$