

# PROGRAMMATION DES LOISIRS >> HIVER 2023

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<sup>e</sup> enfant et 50% pour le 3<sup>e</sup> enfant et les suivants. Cette politique s'applique aux résidentes et résidents de Notre-Dame-des-Prairies seulement.

## PÉRIODE D'INSCRIPTION

- 21 novembre au 3 décembre 2022 au bureau du Service des loisirs et des saines habitudes de vie, de 10 h à 12 h et de 13 h à 17 h 30, du lundi au jeudi. De 9 h 30 à 12 h et de 13 h à 17 h le vendredi.
- Information disponible par téléphone au 450 759 7741, poste 232.

## INSCRIPTION

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

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;

*Les taxes sont incluses dans le prix d'inscription.*

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, perte ou vol 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

Pour vous inscrire en ligne, faites la demande de votre carte citoyenne-citoyen au Service des loisirs.



## PARENTS-ENFANTS

### LES PETITS MOZARTS | 2-5 ANS

#### NOUVEAUTÉ

Les enfants exploreront leur voix, différents styles musicaux en plus d'y découvrir divers instruments. Le tout est accompagné de chansons, de danse, de fiches d'activités et bricolage à compléter à la maison.

 45 minutes - 8 semaines

 Lundi de 10h à 10h45

 16 janvier 2023

 École de Musique de Joliette

 Salle no.4 du bâtiment des organismes (34, 1<sup>re</sup> Avenue)

 66,25 \$

### YOGA AVEC BÉBÉ | 2-8 MOIS



Une belle activité de détente pour vous et votre poupon.

 1 heure - 8 semaines

 Jeudi de 9h à 10h

 12 janvier 2023

 Sophie Desjardins

 Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)

 34,50 \$ / Duo

### PIROUETTE ET CABRIOLE 2-3 ANS

#### NOUVEAUTÉ

Activités motrices, parcours et jeux d'habiletés à faire avec son enfant. Chaque séance comprend une période d'activation, 3 ateliers et un moment de retour au calme.

 50 minutes - 10 semaines

 Samedi de 9h à 9h50

 14 janvier 2023

 Marie-Lou Rousseau

 Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1<sup>re</sup> Avenue)

 58,25 \$ / duo

### PIROUETTE ET CABRIOLE 4-5 ANS



#### NOUVEAUTÉ

Activités motrices, parcours et jeux d'habiletés à faire avec son enfant. Chaque séance comprend une période d'activation, 3 ateliers et un moment de retour au calme.

 50 minutes - 10 semaines

 Samedi de 10h10 à 11h

 14 janvier 2023

 Marie-Lou Rousseau

 Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1<sup>re</sup> Avenue)

 58,25 \$ / duo

## TOUTS-PETITS

### PATIN POUR DÉBUTANT | 3-5 ANS

Initiation aux techniques de patinage. Casque et patin obligatoires.

 1 heure - 6 semaines

 Dimanche de 9 h à 10 h

 15 janvier 2023

 Para « S » cool

 Patinoire du parc Amable-Chalut

 48,75 \$

## ENFANTS

### AUTODÉFENSE KRAV MAGA 6-12 ANS

Amélioration de la condition physique et de la confiance en soi.

 1 heure - 10 semaines

 Lundi de 15h30 à 16h30

 16 janvier 2023

 Lucien Crelier - C.E.I. Joliette

 Salle no. 3 du bâtiment des organismes (34, 1<sup>re</sup> Avenue)

 47,25 \$

### BADMINTON | 9-12 ANS

Initiation au badminton. Prise de raquette, contrôle du volant, coup de base, règlements.

 1 heure - 10 semaines

 Lundi de 15h30 à 16h30

 16 janvier 2023

 Denis Fournier - Association de Badminton Régionale de Lanaudière

 Gymnase de l'école Dominique-Savio

 36,75 \$

\*Matériel inclus.

Pour vous inscrire en ligne, faites la demande de votre carte citoyenne-citoyen au Service des loisirs.

**BRICOLAGE  
MATERNELLE SEULEMENT**

Projets divers tels que : Porte crayon, pince à papier aimantée, bracelet personnalisé, porte-clé, etc.

-  1 heure - 10 semaines
-  Jeudi de 15h à 16h
-  19 janvier 2023
-  Lise Jollet
-  École Rose-des-Vents
-  35,50 \$

**CHEERLEADING | 6-12 ANS**

Mélange de gymnastique, de danse, de sauts ainsi que de pyramides. Pour filles et garçons.

-  1 heure - 10 semaines
-  Vendredi de 15h30 à 16h30
-  20 janvier 2023
-  Maude H-Richard - Para « S » cool
-  Gymnase de l'école Dominique-Savio
-  63,50\$

**DESSIN | 6-8 ANS**

Découverte de nouvelles techniques de dessin. Plusieurs projets guidés avec différents types de crayons.

-  1 heure - 10 semaines
-  Jeudi de 15 h 30 à 16 h 30
-  19 janvier 2023
-  Véronique Lévesque
-  Salle no.1 du bâtiment des organismes (34, 1<sup>re</sup> Avenue)
-  54,75 \$

**DESSIN | 9-12 ANS**

Découverte de nouvelles techniques de dessin. Plusieurs projets guidés avec différents types de crayons.

-  1 heure - 10 semaines
-  Lundi de 15 h 30 à 16 h 30
-  16 janvier 2023
-  Véronique Lévesque
-  Salle no.1 du bâtiment des organismes (34, 1<sup>re</sup> Avenue)
-  54,75 \$

**FORMATION DE  
GARDIENS AVERTIS | 11-14 ANS**

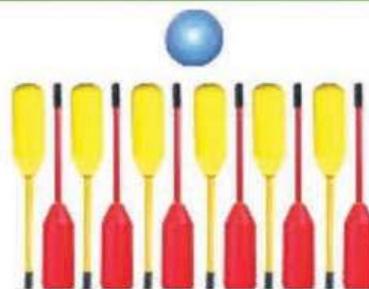
Ce cours vise à préparer les jeunes à devenir des gardiens d'enfants compétents.

-  1 journée intensive
-  Samedi de 9h à 16h30
-  28 janvier 2023
-  MEB Formations  
Croix-Rouge Canadienne
-  Salle communautaire  
(Centre des arts et des loisirs  
Alain-Larue)
-  33 \$
- Incluant le certificat, une mini-trousse et le manuel complet de 101 pages.

**HOCKEY COSOM | 8-12 ANS**

Pratique du hockey cosom de manière encadrée et sécuritaire.

-  1 heure - 10 semaines
-  Jeudi de 15h25 à 16h25
-  19 janvier 2023
-  Para « S » cool
-  Gymnase de l'école Dominique-Savio
-  63,50 \$

**HOCKEY PILLOW-POLO  
MATERNELLE SEULEMENT**

Variante du hockey cosom avec des bâtons faciles à manipuler. Les participants y apprendront les différentes façons de se déplacer dans le jeu, le positionnement, la manipulation des bâtons, mais surtout le plaisir de jouer.

-  1 heure - 10 semaines
-  Mercredi de 15h à 16h
-  18 janvier 2023
-  Para « S » cool
-  Gymnase de l'école Rose-des-Vents
-  63,50\$

**INITIATION AU PATIN | 6-8 ANS**

Sous forme d'exercices, de circuits et de jeux, les enfants apprennent les bases du patinage.

-  50 minutes - 4 semaines
-  Vendredi de 15 h 40 à 16 h 30
-  13 janvier 2023
-  Lisa Dumontier
-  Patinoire du parc Amable-Chalut
-  24,75 \$

\* Casque et patins obligatoires.  
Prêt d'équipement gratuit sur demande.

Pour vous inscrire en ligne, faites la demande de votre carte citoyenne-citoyen au Service des loisirs.



LE PROGRAMME  
**PROXI EXTRA,  
C'EST PAYANT!**



**3 ADRESSES POUR MIEUX VOUS SERVIR !**

4, av. des Plaines | 200, boul. A.-Barrette | 565, route 131

[PROXIEXTRA.COM](http://PROXIEXTRA.COM)



**Chico**

Boutique d'animaux

MERCI  
D'ENCOURAGER  
UNE ENTREPRISE  
FAMILIALE  
LOCALE !

**Chico Joliette**

Notre-Dame-des-Prairies

(450) 755-4433

364 Blvd Antonio-Barrette, Qc, J6E 1G3

L-M-M : 8H30 À 20H

J-V : 8H30 À 21H

S-D : 9H À 17H

PIÈRES  
ENTREPRENEURS D'ICI



Adoption d'animaux

Coupe de griffes

Service de livraison

Pèse chien

Gravure de médailles



**Dauphin & Blais Notaires  
se joint à Dunton Rainville**



Me Marie-Josée Blais et Me Simon Dauphin

Nous sommes très heureux d'annoncer que notre équipe se joint au cabinet Dunton Rainville à Joliette.

450 759-8800 ou 450 759-5451

**DUNTON RAINVILLE**

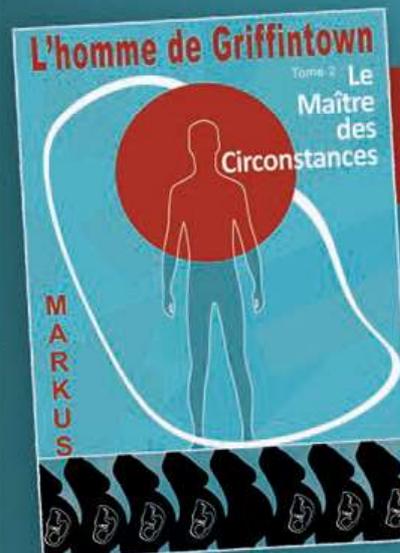
AVOCATS et NOTAIRES

LA FORCE D'UNE PASSION

[duntonrainville.com](http://duntonrainville.com)

**L'HOMME DE  
GRIFFINTOWN**

La nouvelle trilogie de science-fiction  
qui débute au Québec.



Disponible partout  
en librairie  
et sur Internet

*Nuit Blanche,  
magazine  
littéraire :*  
"Captivant,  
original et  
passionnant!"

Pour en savoir plus sur cette nouvelle parution, ou connaître ses différents points de vente, visitez: [editionspdp.com](http://editionspdp.com)

**MINI-MELLYN | 9-12 ANS**

Activité médiévale fantastique. Initiation au grandeur nature et aux jeux de rôle.

-  2 heures - 10 semaines
-  Jeudi de 18 h 30 à 20 h 30
-  19 janvier 2023
-  Association de grandeur nature  
Mellyn Ennenorath
-  Gymnase de l'école Monseigneur-Jetté
-  52,50 \$

**PRÊTS À RESTER SEULS | 9-11 ANS**

Permetts aux jeunes d'acquérir quelques outils et des 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
-  21 janvier 2023
-  MEB Formations  
Croix-Rouge Canadienne
-  Salle communautaire  
(Centre des arts et des loisirs  
Alain-Larue)
-  27,75 \$  
Incluant attestation de réussite  
et cahier d'activités

**SCULPTURE SUR BOIS | 9 À 16 ANS**

Introduction aux techniques de base. Ateliers sur blocs de bois de pratique et ensuite projet en 2D (bas relief) et 3D (ronde-bosse) selon les goûts et la capacité de l'élève. Matériel inclus.

-  1 ½ heure - 10 semaines
-  Samedi de 9h30 à 11h
-  14 janvier 2023
-  Équipe de l'Association Des  
Artisans Sculpteurs de Lanaudière
-  Salle no.4 du bâtiment des organismes  
(34, 1<sup>re</sup> Avenue)
-  65,75 \$

\*Pour des questions de protection, chaque élève doit avoir une paire de gants de travail très ajustés.

**THÉÂTRE ET IMPROVISATION  
8-12 ANS****NOUVEAUTÉ**

Au menu, le jeu physique, la construction des personnages, la mémorisation des textes. Apprenez également comment occuper l'espace scénique et comment jouer avec l'autre. Attention, rideau !

-  1 heure - 10 semaines
-  Mercredi de 15h30 à 16h30
-  18 janvier 2023
-  Théâtre Côte-à-Côte
-  Salle no.3 du bâtiment des organismes  
(34, 1<sup>re</sup> Avenue)
-  96,50 \$

**YOGA | 8-12 ANS**

Des exercices et des postures qui permettent d'explorer la respiration, la relaxation et l'éveil.

-  1 heure - 8 semaines
-  Mardi de 15h25 à 16h25
-  17 janvier 2023
-  Sophie Desjardins
-  Salle Alphonse-Desjardins  
(Bibliothèque)
-  34,50 \$

**ACTIVITÉS FAMILIALES**

**Dans le but d'encourager la pratique d'activités physiques, la Ville de Notre-Dame-des-Prairies met à la disposition de ses citoyennes et citoyens ses gymnases à des coûts très abordables. Basketball, volleyball, badminton et Jeux de ballon sont les activités disponibles.**

**Que ce soit pour une occasion unique des plus actives ou sur une base régulière, venez bouger et vous amuser en famille!**

**ACTIVITÉ AU GYMNASSE  
À LA FOIS (MAX. DE 3 FOIS)**

Pour une fête d'enfant ou une activité spontanée, réservez le gym !

-  1 ½ heure
-  Vendredi, samedi ou dimanche  
selon disponibilité
-  15 janvier 2023
-  16,75 \$ / bloc de 1 ½ heure

**ACTIVITÉ FAMILIALE  
AU GYMNASSE - FORFAIT**

Hockey cosom, basketball ou volleyball, montez une équipe et jouez !

-  1 ½ heure - 10 semaines
-  Vendredi, samedi ou dimanche  
selon disponibilité
-  15 janvier 2023
-  166,75 \$/ famille

Pour vous inscrire en ligne, faites la demande de votre carte citoyenne-citoyen au Service des loisirs.

## ADOLESCENTS\* / ADULTES

\*50% de rabais pour les 17 ans et moins

### DRUM FIT

Entraînement complet. Vos jambes, votre tronc et votre fessier deviendront plus forts. Nous utilisons des baguettes pour battre la mesure durant l'entraînement sur des musiques rythmées!

-  1 heure - 10 semaines
-  Jeudi de 19h30 à 20h30
-  19 janvier 2023
-  Audrey Beauclair
-  Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1<sup>ère</sup> Avenue)
-  111 \$

### PIYO



Activité physique complète travaillant autant la musculation que le cardio. Préparez-vous à bouger et à avoir chaud!

-  1 heure - 10 semaines
-  Lundi de 18h à 19h
-  16 janvier 2023
-  Audrey Beauclair
-  Gymnase de l'école Mgr-Jetté (153, rue Jetté)
-  111 \$

### PREMIERS SOINS



Formation de 8 heures dédiée aux différentes manœuvres de premiers soins reliées à des situations comme : Coup de chaleur, étouffement, blessures, brûlures, état de choc, hémorragies, traumatismes divers.

-  1 journée intensive
-  Samedi de 8h à 16h
-  14 janvier 2023
-  Benoit Ducharme
-  Salle Alphonse-Desjardins (2<sup>e</sup> étage de la bibliothèque)
-  66,50 \$

### REMISE EN FORME



Classe qui propose une variété d'exercices musculaires et cardio-vasculaires, de basse à moyenne intensité.

-  1 heure - 10 semaines
-  Lundi de 19h30 à 20h30
-  16 janvier 2023
-  Kayla-Ann - En Corps
-  Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1<sup>ère</sup> Avenue)
-  123,75 \$

### YOGA LÉGER

**NOUVEAUTÉ, un cours en soirée!**

Pour ceux et celles qui veulent découvrir cette pratique tout en douceur. Les exercices et postures de base du hatha yoga traditionnel sont modifiés ou simplifiés. La plupart des exercices se font sur une chaise.

-  1 ½ heure - 10 semaines
-  Mardi de 13h30 à 14h45 ou Jeudi de 19h à 20h15
-  10 janvier 2023
-  Sophie Desjardins
-  Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
-  124 \$

### YOGA INTERMÉDIAIRE

Routine plus fluide et approfondie.

-  1 ½ heure - 10 semaines
-  Mardi de 19 h à 20 h 15 ou jeudi de 17 h 30 à 18 h 45
-  10 janvier 2023
-  Sophie Desjardins
-  Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
-  124 \$

### ZUMBA

Mise en forme sur des rythmes dynamiques.

-  1 heure - 10 semaines
-  Mardi de 18 h 30 à 19 h 30
-  17 janvier 2023
-  Audrey Beauclair - En Corps
-  Gymnase de l'école Mgr-Jetté (153, rue Jetté)
-  123,75 \$

Pour vous inscrire en ligne, faites la demande de votre carte citoyenne-citoyen au Service des loisirs.

## ADULTES SEULEMENT

### HATHA YOGA 50 ANS ET +

#### NOUVEAUTÉ

Exercices de respiration et postures de hatha yoga. Pour ceux et celles qui ont déjà été initiés.

🕒 1 ¼ heure - 10 semaines

🕒 Jeudi de 10h30 à 11h45

📅 12 janvier 2023

👤 Sophie Desjardins

📍 Salle communautaire  
(Centre des arts et des loisirs  
Alain-Larue)

💰 124 \$

### PILATES



#### NOUVEAUTÉ

Exercices de flexibilité et de renforcement musculaire en profondeur, exécutés en lien avec la respiration. Travail au sol d'alignement et de posture, excellent pour les maux de dos.

🕒 1 heure - 10 semaines

🕒 Mardi de 9h30 à 10h30

📅 17 janvier 2023

👤 Karelle - En Corps

📍 Salle no.3 du bâtiment des organismes  
(34, 1<sup>ère</sup> Avenue)

💰 123,75 \$

### PIYO 55+

Activité physique complète travaillant autant la musculature que le cardio enchaînant des mouvements simples inspirés du Pilates et du yoga. Préparez-vous à bouger et à avoir chaud!

🕒 1 heure - 10 semaines

🕒 Lundi de 14h à 15h

📅 16 janvier 2023

👤 Audrey Beauclair

📍 Salle no.3 du bâtiment des organismes  
(34, 1<sup>ère</sup> Avenue)

💰 111 \$

### STRETCHING

S'étirer de façon dynamique dans le but d'améliorer sa souplesse et son tonus musculaire, ainsi que sa mobilité articulaire.

🕒 1 heure - 10 semaines

🕒 Lundi de 9h à 10h

📅 16 janvier 2023

👤 En Corps

📍 Salle no.3 du bâtiment des organismes  
(34, 1<sup>ère</sup> Avenue)

💰 123,75 \$

### YOGA PRÉNATAL

Postures adaptées au corps et aux besoins des femmes enceintes. Des exercices d'assouplissement, de mise en forme et de détente. Des exercices de respiration simples.

🕒 1 ¼ heure - 10 semaines  
\*demi-session disponible

🕒 Mardi de 17 h 30 à 18 h 45

📅 10 janvier 2023

👤 Sophie Desjardins

📍 Salle communautaire  
(Centre des arts et des loisirs  
Alain-Larue)

💰 124 \$

### ZUMBA GOLD | 55 ANS ET +



La Zumba Gold s'adresse aux personnes seniors ou ayant une condition physique limitée afin de retrouver la forme. Les impacts sont très légers et nous respectons les articulations et le corps en dansant sur des rythmes latins.

🕒 1 heure - 10 semaines

🕒 Mardi de 9h30 à 10h30

📅 17 janvier 2023

👤 Mélanie - En Corps

📍 Salle communautaire  
(Centre des arts et des loisirs  
Alain-Larue)

💰 123,75 \$

### LIBRES AU GYMNASE AVEC SURVEILLANCE



Basketball, badminton ou volleyball, montez une équipe et jouez !

🕒 1 ¼ heure par groupe  
janvier à avril / 10 semaines

🕒 Lundi au vendredi selon disponibilité

📅 15 janvier 2023

📍 Gymnase de Dominique-Savio

💰 69,50 \$ / personne

Pour vous inscrire en ligne, faites la demande de votre carte citoyenne-citoyen au Service des loisirs.