

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 résidentes et résidents de Notre-Dame-des-Prairies seulement.

PÉRIODE D'INSCRIPTION

- 6 au 17 mars 2023 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

- en personne, au Service des loisirs et des saines habitudes de vies
- par téléphone, lorsque payé 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 numéro de carte de membre.

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 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 toute responsabilité 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

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



PARENTS-ENFANTS

CARDIO POUSSE POUSSE



Utiliser le poids de votre enfant pour optimiser votre entraînement.

- 1 heure - 8 semaines
- Mercredi de 9h à 10h
- 5 avril 2023
- En Corps
- Parc des Champs-Élysées
- 39 \$/ duo

TENNIS | 5- 12 ANS

Techniques de base, contrôle de la balle et prise de la raquette. Pratique d'échanges entre le parent et l'enfant.

- 1 heure - 5 semaines
- Samedi de 11h à 12h
- 6 mai 2023
- À déterminer - Fédération de tennis
- Terrain de tennis municipal
- 38,75 \$/ duo

YOGA AVEC BÉBÉ (2 À 8 MOIS)

- 1 heure - 8 semaines
- Jeudi de 9 h à 10 h
- 6 avril 2023
- Sophie Desjardins - Yoga Lanaudière
- Salle communautaire
(Centre des arts et des loisirs
Alain-Larue)
- 34,50 \$/ Duo

ENFANTS

BASKETBALL | 8-12 ANS



NOUVEAUTÉ

Parties de basketball entre amis de niveau récréatif et accessible à tous. Apprentissage des règlements et des techniques de base.

- 1 heure - 6 semaines
- Jeudi de 15h30 à 16h30
- 27 avril 2023
- Para « S » cool
- Surface extérieure de
l'école Dominique-Savio
- 36,50 \$

MINI-TENNIS | 5-7 ANS



- 1 heure - 5 semaines
- Samedi de 9 h à 10 h
- 6 mai 2023
- À déterminer - Fédération de tennis
- Terrain de tennis municipal
- 26 \$

PLANCHE À ROULETTES | 6-12 ANS

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

- 1 ¼ heure - 4 semaines
- Mercredi de 15h30 à 16h45
- 26 avril 2023
- Frédéric Bernier
- Stationnement du carrefour culturel
- 56,75 \$
*L'enfant doit avoir sa planche
et son casque

TENNIS DÉBUTANT/ INTERMÉDIAIRE | 8-12 ANS

- 1 heure - 5 semaines
- Samedi de 10h à 11h
- 6 mai 2023
- À déterminer - Fédération de tennis
- Terrain de tennis municipal
- 26 \$

ACTIVITÉ FAMILIALE

MOI, MON VÉLO!

NOUVEAUTÉ

Différents sujets seront abordés tels que la sécurité routière, l'entretien et les réparations par l'atelier Le coin du pédaleur.

- Samedi de 13h à 16h
arrivée et départ libre
- 20 mai 2023
- Para « S » cool
- Stationnement de la
Salle communautaire
(Centre des arts et des loisirs
Alain-Larue)
- Gratuit mais inscription nécessaire

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

ADOLESCENTS* / ADULTES

*50% DE RABAIS POUR LES PERSONNES ADOLESCENTES SUR PRÉSENTATION D'UNE CARTE CITOYENNE.

NOUVEAUTÉ

50% DE RABAIS POUR LES PERSONNES DE 60 ANS ET PLUS AVEC PRÉSENTATION D'UNE CARTE CITOYENNE.

ATELIER | SE PRÉPARER À L'ÉTÉ AVEC LES PLANTES.



NOUVEAUTÉ

Vous apprendrez les méthodes de confection de différents types de déodorants : solide, liquide, en poudre, etc. et la confection d'un chasse-moustique. Vous repartez avec vos produits.

- 1 atelier de 2 heures
- Samedi de 10h à 12h
- 6 mai 2023
- Vanessa Lambert - La fée du village
- Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
- Gratuit mais inscription nécessaire

CONFÉRENCE TOMATES ET AUTRES LÉGUMES EXIGEANTS



La culture des tomates et autres légumes exigeants. Venez approfondir vos connaissances sur les légumes les plus populaires des potagers qui demandent un peu plus d'attention. Vous quitterez avec vos semis !

- 1 conférence de 2 heures
- Mercredi de 18h30 à 20h30
- 5 avril 2023
- Jasmin Lafortune
Coop de solidarité Jardinons
- Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
- Gratuit mais inscription nécessaire

INITIATION À L'ULTIMATE FRISBEE 12 ANS ET +

La ville vous invite à découvrir cette activité! Tout le matériel est fourni. Échauffement, règles de base, drills et jeux ludiques et organisation d'une partie.

- Samedi de 13h à 15h
- 3 juin 2023*
- Association d'ultimate frisbee du Grand Joliette
- Terrain de soccer P-E Robillard
- Gratuit mais inscription nécessaire
*Remis au lendemain en cas de pluie.

PIYO

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

- 1 heure - 8 semaines
- Lundi de 18h à 19h
- 3 avril 2023
- Audrey Beauclair
- Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1^{er} Avenue)
- 88,65 \$

YOGA DÉBUTANT

Pour s'initier à la pratique conventionnelle du yoga.

- 1 ¼ heure - 10 semaines
- Jeudi de 19h à 20h15
- 6 avril 2023
- Sophie Desjardins
- Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
- 124 \$

YOGA INTERMÉDIAIRE 14 ANS ET +

Routine plus fluide et approfondie.

- 1¼ heure - 10 semaines
- Mardi de 19 h à 20 h 15 ou jeudi de 17 h 30 à 18 h 45
- Mardi : 4 avril 2023
Jeudi : 6 avril 2023
- Sophie Desjardins - Yoga Lanaudière
- Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
- 124 \$

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

ADULTES SEULEMENT

50% DE RABAIS POUR LES PERSONNES DE 60 ANS ET PLUS AVEC PRÉSENTATION D'UNE CARTE CITOYENNE.

LE RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS

Activité de marche libre dans le but de briser l'isolement et stimuler votre motivation! Prenez l'air dans un décor enchanteur à votre rythme.

-  Mardi à 9h30 et le vendredi à 13h30
-  À compter du 4 avril 2023
-  Sentier champêtre (stationnement au coin du rang Sainte-Julie et de la rue Jean-Duceppe)
-  Gratuit sans inscription nécessaire

MARCHE ACTIVE ET MUSCULATION PAR INTERVALLE

GRATUIT !

Marche rapide et exercices favorisant le développement du tonus musculaire pour le haut et le bas du corps.

-  1 heure - 8 semaines
-  Lundi de 10h30 à 11h30
-  3 avril 2023
-  En Corps
-  Stations d'exercice (Parc des Champs-Élysées)
-  Gratuit, sans inscription nécessaire

PÉTANQUE LIBRE

Activité libre organisée par le groupe Partage NDP dans le but de briser l'isolement.

-  Vendredi de 13h30 à 14h30
-  À compter du 5 mai 2022
-  Groupe Partage NDP (Madame Murielle Veillette 450 759-4461)
-  Parc Raymond-Villeneuve (au coin de la 1^{re} Avenue et de la rue Pierre)
-  Gratuit sans inscription nécessaire

PIYO | 55 +

Activité physique complète travaillant autant la musculature que le cardio, enchaînant des mouvements simples inspirés du Pilates et du yoga. Routine adaptée aux personnes de 55 ans et plus déjà actives.

-  1 heure - 8 semaines
-  Lundi de 14h à 15h
-  3 avril 2023
-  Audrey Beauclair
-  Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1^{re} Avenue)
-  88,65 \$

YOGA LÉGER | 50+



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

-  1 ¼ heure - 10 semaines
-  Mardi de 13 h 30 à 14 h 45 ou jeudi de 10h30 à 11h45
-  Mardi : 4 avril 2023
Jeudi : 6 avril 2023
-  Sophie Desjardins - Yoga Lanaudière
-  Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
-  124 \$

YOGA PRÉNATAL



-  1 ¼ heure - 10 semaines
*Demi-session disponible
-  Mardi de 17 h 30 à 18 h 45
-  4 avril 2023
-  Sophie Desjardins - Yoga Lanaudière
-  Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
-  124 \$

ZUMBA GOLD | 50 ANS ET +



Programme d'exercices physiques faciles et efficaces pour tous. Les impacts sont très légers et nous respectons les articulations et le corps en dansant sur des rythmes latins. Un cours dynamique et ensoleillé!

-  1 heure - 8 semaines
-  Vendredi de 9h30 à 10h30
-  7 avril 2023
-  Mélanie - En corps
-  Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1^{re} Avenue)
-  100 \$

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