

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 résidents de Notre-Dame-des-Prairies seulement.

## PÉRIODE D'INSCRIPTION

- 15 au 26 mai 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

- 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.
- en personne au Service de la culture et des loisirs.

Le Service de la culture et des loisirs 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 de la culture et des loisirs.

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 de la culture et 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 de la culture et 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 de la culture et des loisirs.



## PARENTS-ENFANTS

### AQUA-BAMBIN | 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
- 8 juillet 2023
- Sauveteur qualifié
- Piscine municipale
- 25,50 \$ / duo

\*Matériel de flottaison fourni par la ville

### 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 9h à 10h
- 7 juin 2023
- En Corps
- Parc des Champs-Élysées
- 41 \$ / duo

### INITIATION AU CANOT ET AU KAYAK | 8 ANS ET +



#### NOUVEAUTÉ

Pour les familles débutantes qui désirent s'initier à ces sports. Propulsion, rétropropulsion, arrêt, chavirement. Brevet du cours « Pagaie pour tous » reconnu par Canot-Kayak-Québec inclus. Matériel inclus.

- 2 heures - 3 semaines
- Dimanche de 9h à 11h
- 11 juin 2023
- Nerrivik Kayaks
- Parc des Champs Élysées
- 74,75 \$ / parent (un parent peut s'inscrire avec deux enfants)
- 49,75 \$ / enfant

### TENNIS PARENTS-ENFANTS 5- 12 ANS



- 1 heure - 5 semaines
- Samedi, de 11 h à 12 h
- 17 juin 2023
- Fédération de tennis
- Terrain de tennis municipal
- 38,75 \$ / duo

## ENFANTS

### ACTIVITÉ DE PÊCHE | 6-17 ANS



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 ½ heures
- Samedi
  - Groupe 1 : 9h à 11h30
  - Groupe 2 : 13h à 15h30
- 10 juin 2023
- 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.

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

Certification de gardiens avertis suite à la réussite du cours.

- 1 journée intensive
- Dimanche de 9h à 16h30
- 18 juin 2023
- MEB Formations - Croix-Rouge canadienne
- Centre des arts et des loisirs Alain-Larue (225, boul. Antonio-Barrette)
- 33 \$
  - Incluant le certificat, une mini-trousse et le manuel.

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

## 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

5 juin 2023

Gaétan Richard

Pratique de golf 131 (591 Route 131)

59 \$ | Matériel inclus

JEUNE SAUVETEUR  
NIVEAU AVERTI | 8-12 ANS

## NOUVEAUTÉ

En plus d'améliorer ses techniques de nage, le candidat apprendra plusieurs techniques de premiers soins et de sauvetage (Description en ligne). Prérequis, avoir complété le niveau initié. \*Inscription jusqu'au 1<sup>er</sup> août.

4 cours de 2 ½ heures, offerts sur 2 semaines

Lundi et mercredi de 9h30 à 12h  
\*Raccourci au camp de jour inclus.

7 août 2023

Sauveteur qualifié

Piscine municipale

27,50 \$

## 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 26 juin au 19 juillet 2023

Sauveteur qualifié

Piscine municipale

45 \$

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.

6 cours de 2 ½ heures, offerts sur 3 semaines

Lundi et mercredi de 9h30 à 12h  
\*Raccourci au camp de jour inclus.

10 juillet 2023

Sauveteur qualifié

Piscine municipale

34 \$

## MINI-TENNIS | 5-7 ANS



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

1 heure - 5 semaines

Samedi de 9h à 10h

17 juin 2023

Fédération de tennis

Terrain de tennis municipal

26 \$

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  
Raccourci au camp de jour inclus

26 juin 2023

Frédéric Bernier

Stationnement du Carrefour culturel (171, rue Curé-Rondeau)

48,50 \$

Le participant doit avoir sa planche. Casque obligatoire.

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

## PRÊTS À RESTER SEULS | 9-11 ANS



Permet aux jeunes d'acquérir 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
- Dimanche de 9h à 14h30
- 11 juin 2023
- 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.

- 1 heure - 5 semaines
- Samedi de 10h à 11h
- 17 juin 2023
- Fédération de tennis
- Terrain de tennis municipal
- 26 \$

ADOLESCENTS /  
ADULTES\*

\*50% DE RABAIS POUR LES PERSONNES ADOLESCENTES ET DE 60 ANS ET + (NOUVEAUTÉ!) SUR PRÉSENTATION D'UNE CARTE CITOYENNE.

## AQUAFORME

- 1 heure - 10 cours (5 semaines)
- Mardi et jeudi de 8h30 à 9h30
- 27 juin 2023
- Faye Masse
- Piscine municipale
- 78,50 \$

## 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 à confirmer avec le professeur
- Semaine du 5 juin 2023
- Gaétan Richard
- Pratique de golf 131 (591, route 131)
- 126,75 \$ | Matériel fourni

## JARDINAGE ÉTHIQUE

## NOUVEAUTÉ

Jardiner sans aucun produit chimique. L'objectif est de pérenniser la vie du sol afin de produire des denrées alimentaires issues de pratiques respectueuses de l'environnement. Plan de cours complet disponible en ligne.

- 1 atelier de 3 heures
- Samedi de 13h à 16h
- 17 juin 2023
- Richard DeMontigny
- Salle Alphonse-Desjardins, 2<sup>e</sup> étage de la bibliothèque
- 60 \$

INITIATION AU KAYAK  
NIVEAU 1 | 14 ANS ET +

## JOURNÉE INTENSIVE

Formation reconnue par Canot-Kayak-Québec.

- 1 journée intensive
- Samedi de 8 h 15 à 16 h 30
- 8 juillet 2023
- Nerrivik Kayaks
- Parc des Champs-Élysées
- 142 \$  
\*Brevet et assurance inclus  
Kayak, pagaie et veste de flottaison fournis

MARCHÉ ACTIVE ET  
MUSCULATION PAR INTERVALLE

- 1 heure - 8 semaines
- Mercredi de 10h30 à 11h30
- 7 juin 2023
- Hélène Foisy - En Corps
- Sentier champêtre (Dans le rang Ste-Julie devant la rue Jean-Duceppe)
- Gratuit sans inscription nécessaire

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