PROGRAMMATION DES LOISIRS » AUTOMNE 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 2e enfant et 50 % pour le 3e enfant et les suivants. Cette politique s'applique aux résidents de Notre-Dame-des-Prairies seulement.

PÉRIODE D'INSCRIPTION

- **21 août au 1er septembre 2023 au bureau du Service de la culture et des loisirs, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30, du lundi au mercredi. De 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 17 h 30 le jeudi. De 8 h 30 à 13 h 30 le vendredi.**
- **Information disponible par téléphone au 450 759-7741, poste 232.**

INSCRIPTION

- **en personne auprès du Service de la culture et des loisirs;**
- **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.

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.

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, 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.

Pour les cours parascolaires, la ville assure gratuitement le raccompagnement entre l'école et le cours, avant et après l'activité.

La description détaillée de chacun des cours est disponible au service de la culture et des loisirs..

LÉGENDE

- DURÉE
- DATE / DÉBUT
- HEURE
- PROFESSEUR
- ENDROIT
- COÛT
- JEUNES DE CŒUR

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

PARENTS-ENFANTS

PIROUETTE ET CABRIOLE 2-3 ANS *FENOUIL LA GRENOUILLE*

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 9 h à 9 h 50
- 16 septembre 2023
- Jade Brien
- Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1re Avenue)
- 59,50 $ / duo

PIROUETTE ET CABRIOLE 4-5 ANS *GRANDE FEUILLE L'ÉCUREUIL*

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 10 h 10 à 11 h
- 16 septembre 2023
- Jade Brien
- Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1re Avenue)
- 59,50 $ / duo

YOGA AVEC BÉBÉ | 2-8 MOIS

Une belle activité de détente pour vous et votre poupon.

- 1 heure - 8 semaines
- Jeudi de 9 h à 10 h
- 14 septembre 2023
- Sophie Desjardins
- Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
- 35 $ / Duo

ENFANTS

AUTODÉFENSE KRAV MAGA 6-12 ANS

Amélioration de la condition physique et de la confiance en soi. Techniques d'autodéfense.

- 1 heure – 10 semaines
- Lundi de 15 h 30 à 16 h 30
- 18 septembre 2023
- Lucien Crelier – C.E.I. Joliette
- Salle no. 3 du bâtiment des organismes (34, 1re Avenue)
- 50 $

BADMINTON | 8-12 ANS

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

- 1 heure – 10 semaines
- Lundi de 15 h 30 à 16 h 30
- 18 septembre 2023
- Denis Fournier Association de Badminton Régionale de Lanaudière
- Gymnase de l'école Dominique-Savio
- 36,75 $ *Matériel inclus.

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 15 h 30 à 16 h 30
- 29 septembre 2023
- Maude - 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
- 21 septembre 2023
- Véronique Lévesque
- Salle no.1 du bâtiment des organismes (34, 1re Avenue)
- 56,25 $

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
- 18 septembre 2023
- Véronique Lévesque
- Salle no.1 du bâtiment des organismes (34, 1re Avenue)
- 56,25 $

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

DESSIN MATERNELLE SEULEMENT

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

- 1 heure - 10 semaines
- Vendredi de 15 h à 16 h
- 15 septembre 2023
- Véronique Lévesque
- École Rose-des-Vents
- 47,50 $

FORMATION DE GARDIENS AVERTIS | 11-14 ANS

Certification de gardiens avertis suite à la réussite du cours.

- 1 journée intensive
- Samedi de 8 h 30 à 16 h
- 14 octobre 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 complet de 101 pages.

HOCKEY COSOM | 8-12 ANS

Parties de hockey entre amis de niveau récréatif et accessible à tous.

- 1 heure – 10 semaines
- Jeudi de 15 h 30 à 16 h 30
- 21 septembre 2023
- Para « S » cool
- Surface extérieure ou gymnase de l'école Dominique-Savio en cas de pluie
- 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 15 h à 16 h
- 20 septembre 2023
- Para « S » cool
- Gymnase de l'école Rose-des-Vent
- 63,50 $

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
- 21 septembre 2023
- Association de grandeur nature Mellyn Ennenorath
- Gymnase de l'école Monseigneur-Jetté
- 57,75 $

MELLYN | 11-17 ANS

NOUVEAUTÉ

Activités reliées au grandeur nature : jeux de combat à l'épée de mousse, ateliers de création de costume, d'armes de mousse et de théâtre et, le plus souvent, l'activité "Village" où les joueurs incarnent leur personnage.

- 2 heures – 10 semaines
- Vendredi de 18 h 30 à 20 h 30
- 22 septembre 2023
- Association de grandeur nature Mellyn Ennenorath
- Gymnase de l'école Monseigneur-Jetté
- 78,75 $

PRÊTS À RESTER SEULS | 9-11 ANS

Permets 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 9 h à 14 h 30
- 30 septembre 2023
- MEB Formations Croix-Rouge Canadienne
- Centre des arts et des loisirs Alain-Larue (225, boul. Antonio-Barrette)
- 27,75 $ Incluant attestation de réussite et cahier d'activités

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

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 9 h 30 à 11 h
- 30 septembre 2023
- Équipe de l'Association Des Artisans Sculpteurs De Lanaudière
- Salle no.4 du bâtiment des organismes (34, 1ère Avenue)
- 65,75 $

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

THÉÂTRE ET IMPROVISATION 6-8 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, rideaux!

- 1 heure – 10 semaines
- Mardi de 15 h 30 à 16 h 30
- 12 septembre 2023
- Jessica - Théâtre Côte-à-Côte
- Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1ère Avenue)
- 96,50 $

THÉÂTRE ET IMPROVISATION 9-12 ANS

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, rideaux!

- 1 heure – 10 semaines
- Mercredi de 15 h 30 à 16 h 30
- 13 septembre 2023
- Jessica - Théâtre Côte-à-Côte
- Salle no.4 du bâtiment des organismes (34, 1ère 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 15 h 25 à 16 h 25
- 12 septembre 2023
- Sophie Desjardins
- Salle Alphonse-Desjardins, 2e étage de la bibliothèque (171, rue Jetté)
- 35 $

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 GYMNASE À LA FOIS (MAX. DE 3 FOIS)

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

- 1½ heure
- Vendredi, samedi ou dimanche selon disponibilité
- 22 septembre 2023
- 17 $ / bloc de 1 ½ heure

ACTIVITÉ FAMILIALE AU GYMNASE – FORFAIT

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

- 1½ heure - 10 semaines
- Vendredi, samedi ou dimanche selon disponibilité
- 22 septembre 2023
- 170,75 $/ famille

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

ADOLESCENTS / ADULTES*

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

AUTODÉFENSE KRAV MAGA

NOUVEAUTÉ

Pour tous. Entraînement physique et remise en forme en plus des techniques d'autodéfense. Amélioration de la condition physique et de la confiance en soi.

- 1 heure – 8 semaines
- Jeudi de 19 h à 20 h
- 14 septembre 2023
- Lucien Crelier – C.E.I. Joliette
- Gymnase de l'école Dominique-Savio
- 120 $

ESPAGNOL | DÉBUTANT

Base de la conversation pour le voyage.

- 1 heure - 10 semaines
- Mercredi de 18 h à 19 h
- 13 septembre 2023
- Ana Maria Jaramillo
- Salle Alphonse-Desjardins (2e étage de la bibliothèque)
- 128,25 $ *Prévoir acheter le volume Pensar y apprender, Libro1

ESPAGNOL | INTERMÉDIAIRE

Vocabulaire et pratique de la langue

- 1 heure - 10 semaines
- Mercredi de 19 h 15 à 20 h 15
- 13 septembre 2023
- Ana Maria Jaramillo
- Salle Alphonse-Desjardins (2e étage de la bibliothèque)
- 128,25 $ *Prévoir acheter le volume P ensar y apprender, Libro1

LES POUSSES ET GERMINATIONS

NOUVEAUTÉ

Tout sur le jardin intérieur à l'année. Quand et comment le concevoir. Éclairage, taux humidité ambiante, température, accessoires. Survol des caractéristiques de semences les plus populaires. Petite dégustation à la fin du cours.

- 2 heures avec période de questions
- Mercredi de 19 h à 21 h
- 27 septembre 2023
- Richard De Montigny – Vert Demain
- Centre des arts et des loisirs Alain Larue (225, Boulevard Antonio-Barrette)
- Gratuit mais inscription nécessaire

RCR ET RÉACTIONS ALLERGIQUES

Formation générale axée sur les manœuvres de la RCR. Carte de la fondation des maladies du cœur valide pour 2 ans incluse.

- 1 journée intensive
- Samedi de 8 h 30 à 16 h
- 16 septembre 2023
- Benoit Ducharme
- Salle Alphonse-Desjardins, 2e étage de la bibliothèque (171, rue Jetté)
- 60,50 $

REMISE EN FORME

L'objectif de ce cours est de rendre l'entraînement, non seulement accessible à tous, mais agréable et en symbiose avec les besoins et capacités de tous malgré l'âge, l'expérience et même l'objectif.

- 1 heure – 10 semaines
- Lundi de 19 h 30 à 20 h 30
- 11 septembre 2023
- Jolyane - En Corps
- Gymnase de l'école Mgr-Jetté (153, rue Jetté)
- 126,75 $

YOGA DÉBUTANT (16 ANS ET +)

Pour s'initier à la pratique conventionnelle du yoga.

- 1¼ heure - 10 semaines
- Jeudi de 19 h à 20 h 15
- 14 septembre 2023
- Sophie Desjardins
- Centre des arts et des loisirs Alain-Larue (225, boul. Antonio-Barrette)
- 126,75 $

YOGA FIT

NOUVEAUTÉ

Un cours comprend habituellement une période d'activation, une période plus soutenue, une section équilibre/ abdos et finalement un retour au calme/ relaxation /méditation.

- 1 heure – 10 semaines
- Mercredi de 17 h 45 à 18 h 45
- 13 septembre 2023
- Caroline - En Corps
- Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1ère Avenue)
- 126,75 $

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

YOGA INTERMÉDIAIRE (16 ANS ET +)

Routine plus fluide et approfondie. Pour ceux et celles qui ont déjà pratiqué le hatha yoga.

- 1¼ heure - 10 semaines
- Mardi de 19 h à 20 h 15 ou jeudi de 17 h 30 à 18 h 45
- 12 septembre 2023
- Sophie Desjardins
- Centre des arts et des loisirs Alain-Larue (225, boul. Antonio-Barrette)
- 126,75 $

ZUMBA

Mise en forme sur des rythmes latins.

- 1 heure – 10 semaines
- Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30
- 14 septembre 2023
- Karolane- En Corps
- Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1ère Avenue)
- 126,75 $

ZUMBA PÉRUVIEN

NOUVEAUTÉ

Rythmes endiablés d'origine latino/péruvienne pour vous faire danser, sauter et vibrer sur ses percussions. Mélanges de mouvements exotiques et séquences pleines d'énergie pour un amusement garanti!

- 1 heure – 10 semaines
- Mardi de 18 h à 19 h
- 12 septembre 2023
- Martin - En Corps
- Gymnase de l'école Mgr-Jetté (153, rue Jetté)
- 126,75 $

ADULTES SEULEMENT*

***RABAIS DE 50% POUR LES PERSONNES DE 60 ANS ET PLUS.**

CARDIO TONUS

NOUVEAUTÉ

Cours d'entraînement pour personnes actives avec une condition physique de niveau modéré à élevé. Combinaison d'exercices musculaires et cardiovasculaires.

- 1 heure – 10 semaines
- Mercredi de 14 h 45 à 15 h 45
- 13 septembre 2023
- Clinique Kinésia
- Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1ère Avenue)
- 157,50 $

CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT STATIONS D'EXERCICES

Entraînement en plein air autant cardiovasculaire que musculaire dans un décor enchanteur. Découvrez nos installations de façon encadrée.

- 1 heure - 6 semaines
- Mardi de 11 h à 12 h
- 12 septembre 2023
- Hélène - En Corps
- Circuit d'entraînement au parc des Champs-Élysées
- Gratuit sans inscription nécessaire

J'APPRIVOISE MON IPAD

NOUVEAUTÉ

Découvrez les caractéristiques de votre appareil et apprenez à utiliser les différentes applications.

- 1 ½ heure - 8 semaines
- Mercredi de 9 h 30 à 11 h
- 13 septembre 2023
- Michel Deschamps
- Salle Alphonse-Desjardins (2e étage de la bibliothèque)
- 64,25 $

LA PLANIFICATION ET L'ORGANISATION DES REPAS

NOUVEAUTÉ

Simplifiez votre vie grâce à différentes méthodes de planification adaptées à vos besoins et découvrez tous les avantages insoupçonnés de la planification des repas.

- 1 atelier de 1 ½ heure
- Mardi de 19 h à 20 h 30
- 12 septembre 2023
- Nathalie Trudel Du cœur à la famille
- Salle Alphonse-Desjardins (2e étage de la bibliothèque)
- 24 $

LES ÉCRANS ET LES JEUX VIDÉO

NOUVEAUTÉ

Comment bien encadrer son enfant pour que l'usage des jeux vidéo et des écrans soient un outil positif.

- 1 atelier de 1 ½ heure
- Mardi de 19 h à 20 h 30
- 26 septembre 2023
- Nathalie Trudel Du cœur à la famille
- Salle Alphonse-Desjardins (2e étage de la bibliothèque)
- 24 $

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

MARCHE ACTIVE ET MUSCULATION PAR INTERVALLE

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

- 1 heure - 6 semaines
- Mercredi de 13 h à 14 h
- 13 septembre 2023
- En Corps
- Sentier champêtre (Entrée devant la rue Jean-Duceppe)
- Gratuit, sans inscription nécessaire

MOBILITÉ, STABILITÉ ET FLEXIBILITÉ

NOUVEAUTÉ

Ce cours permet de gagner en flexibilité, diminuer les tensions musculaires, travailler la mobilité articulaire et les stabilisateurs du tronc afin de conserver une bonne posture. Vous devez être capable de faire des exercices au sol.

- 1 heure – 10 semaines
- Mercredi de 13 h 30 à 14 h 30
- 13 septembre 2023
- Clinique Kinésia
- Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1ère Avenue)
- 157,50 $

PILATES

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
- Jeudi de 9 h à 10 h
- 14 septembre 2023
- Karelle - En Corps
- Salle Alphonse-Desjardins, 2e étage de la bibliothèque (171, rue Jetté)
- 126,75 $

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 9 h à 10 h
- 11 septembre 2023
- Caroline - En Corps
- Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1ère Avenue)
- 126,75 $

YOGA 50 ANS ET +

Ce cours s'adresse aux 50 ans et + qui ont déjà pratiqué le hatha yoga ou qui ont fait le yoga sur chaise et qui désirent passer à une pratique plus fluide et plus conventionnelle.

- 1 ¼ heure - 10 semaines
- Mardi de 10 h 30 à 11h45 ou jeudi de 10 h 30 à 11 h 45
- 12 septembre 2023
- Sophie Desjardins
- Centre des arts et des loisirs Alain Larue (225, boul. Antonio-Barrette)
- 126,75 $

YOGA SUR CHAISE

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 ¼ heure - 10 semaines
- Mardi de 13 h 30 à 14 h 45
- 12 septembre 2024
- Sophie Desjardins
- Centre des arts et des loisirs Alain Larue (225, boul. Antonio-Barrette)
- 126,75 $

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
- 12 septembre 2023
- Sophie Desjardins
- Centre des arts et des loisirs Alain-Larue (225, boul. Antonio-Barrette)
- 126,75 $

ZUMBA GOLD

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
- Vendredi 10 h 30 à 11 h 30
- 15 septembre 2023
- En Corps
- Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1ère Avenue)
- 126,75 $

ACTIVITÉ LIBRE AU GYMNASE AVEC SURVEILLANCE

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

- 1 ¼ heure par groupe / octobre à décembre / 10 semaines
- Lundi au vendredi selon disponibilité
- 18 septembre 2023
- Gymnase de Dominique-Savio
- 71,15 $ / personne

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