

Session printanière

COURS 2023	DÉBUT ET FIN	NB DE COURS / SESSION	JOUR	HEURE	ENDROIT
Cours de danse créative Professeure : Gabrielle Turgeon	17 mai au 14 juin	5	Mercredi	17 h à 17 h 45	Centre communautaire
Cours de danse hip-hop Professeure : Gabrielle Turgeon				17 h 55 à 18 h 55 19 h à 20 h	
Cours de yoga enfant Professeure : Carol-Karuna Gulgielmo	27 avril au 25 mai		Jeudi	17 h 30 h à 18 h 30 18 h 45 à 19 h 45	
Introduction au pastel sec Professeure : Sylvie Pâquet	24 avril au 29 mai	5	Lundi	10 h à 12 h	Sous-sol du Centre communautaire
Peinture acrylique Professeure : Nathalie Candelon				14 h 15 à 16 h 15	
Chorale Professeure : Johanne Ross				19 h à 21 h	Centre communautaire/ Salle Laurent-Brisebois
Yoga adulte niveau débutant Professeure : Linda Dupont	2 au 30 mai	5	Mardi	17 h à 18 h 18 h 30 à 19 h 30	Centre communautaire
Yoga adulte niveau intermédiaire Professeure : Linda Dupont				19 h 45 à 20 h 45	



NIVEAU	COÛT		REMARQUE(S)
	Résident	Non-résident	
Enfants 3-4 ans	50 \$	67,50 \$	Le but de ce cours est d'améliorer la motricité globale de l'enfant tout en favorisant l'éveil musical. Dans ce cours, les bases du ballet et de petites routines sont aussi proposées. Représentation aux parents lors du dernier cours. Matériel requis : vêtements confortables, bouteille d'eau.
Enfants 5-7 ans Enfants 8-12 ans	50 \$*	67,50 \$	Durant les cours, les danseurs en apprendront sur la culture hip-hop et seront initiés aux bases de la danse hip-hop. Des routines et des chorégraphies seront apprises pour intégrer les techniques enseignées. Représentation aux parents lors du dernier cours. Matériel requis : vêtements confortables, espadrilles, bouteille d'eau.
Enfants 5-7 ans Enfants 8-12 ans	50 \$*	67,50 \$	Au moyen d'exercices créatifs, la professeure guide votre enfant et lui offre différents outils pour gérer ses émotions et bouger consciemment. Tous les sens seront stimulés et le plaisir sera au cœur de chacune des sessions de yoga. Matériel requis : vêtements confortables, bouteille d'eau, tapis de yoga.
Adultes Artistique	75 \$*	100 \$	Tout en créant des œuvres d'art, différentes techniques et surfaces seront expérimentées. Matériel requis : pastel sec, savoir-faire, ensemble de 30 demi-bâtons assortis Sennelier. Info : vieartistepetre@gmail.com
			Peinture acrylique (débutants et intermédiaires). Alternance d'exercices et de pratique personnelle. Pour se familiariser avec le médium, acquérir des bases, entretenir sa motricité fine, découvrir son style et s'amuser! Nathalie Candelon Morel talimo84410@gmail.com
Adultes Artistique			Cet atelier permet de découvrir ce qu'est le chant choral ainsi que le plaisir de mettre nos voix en commun afin de réaliser des harmonies sonores, riches et surtout bienfaitantes. Matériel requis : cartable, crayon de plomb ou porte-mine, bouteille d'eau.
Adultes Yoga	50 \$	67,50 \$	Pratiquer un ensemble de postures (asanas), d'étirements, de respirations, de méditation en mouvement, d'alignement et de conscience. Apprendre la salutation au soleil et les asanas de base. Apporte un bien-être physique et mental. Matériel requis : vêtements confortables, bouteille d'eau et tapis de yoga (sangle et cubes)
Adultes Yoga			Approfondir ou maintenir son yoga avec plus de fluidité et de conscience, apprendre de nouvelles asanas et de nouveaux pranayamas, toujours dans le respect de ses propres limites. Matériel requis : vêtements confortables, bouteille d'eau, tapis de yoga (sangle, cubes et traversin).

Session printanière

COURS 2023	DÉBUT ET FIN	NB DE COURS / SESSION	JOUR	HEURE	ENDROIT
Comment utiliser son iPad Professeur : Pierre Thibodea	3 au 31 mai	5	Mercredi	10 h à 12 h	Sous-sol du centre communautaire
Tai-chi-chuan Professeure : Nathalie Candelon	24 avril au 29 mai	5	Lundi	13 h à 14 h	Centre communautaire
Stretching et Tonus Professeure : Caroline Mousseau	1 ^{er} mai au 5 juin		Lundi	9 h à 10 h	Centre communautaire
Stretching et Tonus Professeure : Caroline Mousseau	4 mai au 1 ^{er} juin		Jeudi	9 h à 10 h	
Cours de mise en forme Professeure : Isabelle Tessier et son équipe	27 avril au 25 mai			14 h 30 à 15 h 30	
Cours de marche active Professeure : Isabelle Tessier et son équipe	28 avril au 26 mai		Vendredi	13 h à 14 h	Parc Henri-Piette

* L'astérisque signifie que le cours est inclus dans l'entente intermunicipale de la MRC des Pays-d'en-Haut/tarif résident

Entente intermunicipale

Une entente intermunicipale conclue entre sept municipalités, soit Morin-Heights, Piedmont, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, Saint-Adolphe-d'Howard et Saint-Sauveur, permet aux citoyens de celles-ci de s'inscrire aux activités offertes dans le cadre de cette entente et de bénéficier de la tarification résidente. Pour tous les détails de l'entente, visitez notre site Internet.

Modalités d'inscription

Suivre la procédure d'inscription de la municipalité qui offre l'activité de votre choix. Des preuves de résidence demeurent requises pour s'inscrire auprès de chacune des municipalités. Nous vous suggérons de consulter le site Internet ou de communiquer avec la municipalité concernée pour obtenir les procédures d'inscription, les dates, les horaires, les coûts et le nombre de places disponibles. Les modalités de remboursement sont celles en vigueur dans la municipalité qui offre l'activité.



NIVEAU	COÛT		REMARQUE(S)
	Résident	Non-résident	
50 ans et mieux Formation	75\$	100\$	Vous possédez un iPad mais vous n'arrivez pas à en profiter pleinement? Ce cours de base vous apprendra à utiliser cet incroyable outil. Vous verrez quels sont les gestes utiles, les applications incluses et optimiser les configurations à votre utilisation. iPad avec le système IOS version 13 et plus
50 ans et mieux	50 \$*	67,50 \$	Exercices d'assouplissement suivis de l'étude de la forme. Pour entretenir sa souplesse, son équilibre et sa mémoire grâce à la relaxation et au travail du souffle. Matériel requis : tenue décontractée et chaussures souples à talon plat.
	50 \$		Ce cours vous permettra d'être plus souple, d'avoir un meilleur équilibre et de tonifier tout le corps. Les parties du corps sont d'abord réveillées tranquillement et le rythme augmente ensuite. Matériel requis : tapis de yoga, bouteille d'eau.
	50 \$*		Ce cours vous permettra d'être plus souple, d'avoir un meilleur équilibre et de tonifier tout le corps. Les parties du corps sont d'abord réveillées tranquillement et le rythme augmente ensuite. Matériel requis : tapis de yoga, bouteille d'eau.
	50 \$*		Entraînement complet adapté à tous les niveaux. Augmentez de façon progressive votre endurance, votre souplesse et votre équilibre. Matériel requis : tapis de yoga, bouteille d'eau, chaussures confortables.
			Séance dynamique de marche par intervalles permettant d'augmenter votre endurance cardiovasculaire et votre musculature. Matériel requis : bouteille d'eau, chaussures confortables.

Période d'inscription

du 3 au 17 avril 2023 pour tous.

Début de la session printanière : semaine du 24 avril et semaine du 1^{er} mai 2023
Veuillez prendre note qu'aucun cours n'aura lieu le lundi 22 mai 2023 (jour férié)
En ligne seulement.

Modalités de remboursement

Advenant que l'annulation soit faite plus d'une semaine (7 jours) avant le début des activités, 100% du total de la facture sera remboursable. Ensuite, sur preuve justificative, les frais d'inscription seront remboursés au prorata des semaines utilisées et des frais d'administration applicables selon le Règlement sur la tarification des biens, services et activités en vigueur, seront retenus