

# PROGRAMMATION

# des activités

## AUTOMNE 2018

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS AUPRÈS DU RESPONSABLE.

### Aquarelle

MAISON DE LA CULTURE 2<sup>e</sup> ÉTAGE

L'artiste qui sommeille en vous sera comblé par cette technique millénaire qui consiste à délayer des pigments dans l'eau comme moyen de création. Tous les niveaux. Maximum 7 participants par cours.

|                              |                               |                               |                            |                 |
|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------|
| Mardi<br>9 h 30 à<br>12 h 30 | Mardi<br>13 h 30 à<br>16 h 30 | DÉBUT<br>25 septembre<br>2018 | FIN<br>27 novembre<br>2018 | Tarif<br>220 \$ |
|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------|

◆ GINETTE MARQUIS 450 839-7472, [ginnettemarquis@videotron.ca](mailto:ginnettemarquis@videotron.ca)

### Sculpture sur bois

MAISON DE LA CULTURE 2<sup>e</sup> ÉTAGE

Sculpture générale pour débutant ou avancé, bas et haut relief, ronde bosse, faune ailée.

|                                  |                               |                           |                 |
|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------|-----------------|
| Mercredi<br>13 h 30 à<br>16 h 30 | DÉBUT<br>19 septembre<br>2018 | FIN<br>5 décembre<br>2018 | Tarif<br>180 \$ |
|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------|-----------------|

◆ MARIE ET MAURICE BOURGEOIS 450 883-9224

### Femmes en arts

SALLE MARCEL-GAUDET

Rencontre pour femmes seulement. Aucune inscription n'est nécessaire. Coût demandé pour l'achat de café, biscuits et matériel pour les activités.

|                      |                            |                           |
|----------------------|----------------------------|---------------------------|
| Mardi<br>13 h à 16 h | DÉBUT<br>11 septembre 2018 | Tarif<br>2 \$ / rencontre |
|----------------------|----------------------------|---------------------------|

◆ DANIELLE JULIEN 450 883-1205

### Club de Scrabble Les maux de tête

CENTRE COMMUNAUTAIRE

Scrabble duplicate.

|               |               |
|---------------|---------------|
| Jeudi<br>13 h | Tarif<br>3 \$ |
|---------------|---------------|

◆ DIANE TÉTREAU 450 883-5649



### Club Amitié Saint-Alphonse-Rodriguez Ouvert à tous

|                          |   |  |
|--------------------------|---|--|
| Quilles                  | Lundi 12 h 30   | Michel Charbonneau 450 883-8543                                |
| Pétanque                 | Mardi soir  | Raymond Guibault 450 883-8533<br>Jean-Guy Loiseau 450 883-2330 |
| Conditionnement physique | Mardi et mercredi matin   | Danielle Lanoix 450 883-6044                                   |
| Cartes et petit bingo    | Mercredi 12 h 30  | Léo Forest 450 883-6515<br>Michel Charbonneau 450 883-8543     |
| Bingo                    | 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> vendredi de chaque mois 19 h    | Léo Forest 450 883-6515<br>Michel Charbonneau 450 883-8543     |
| Diner-spaghetti          | Dernier dimanche de chaque mois 11 h à 13 h                       | Michel Charbonneau 450 883-8543                                |
| Poker                    | Tous les mercredis 19 h et après les diners-spaghetti du dimanche | Pauline Coutu 450 803-2962                                     |
| Souper                   | 2 <sup>e</sup> mercredi de chaque mois 17 h 30                    | Michel Charbonneau 450 883-8543                                |

### Danse en ligne

CENTRE COMMUNAUTAIRE

Bienvenue aux débutants, intermédiaires et avancés.

|                         |
|-------------------------|
| Mercredi 18 h 30 à 20 h |
| DÉBUT 19 septembre      |
| GRATUIT                 |

◆ DANIELLE LANOIX 450 883-6044

INSCRIPTION À LA RÉCEPTION DE L'HÔTEL DE VILLE AVANT LA DATE DE DÉBUT DE L'ACTIVITÉ.

## Yoga

CENTRE COMMUNAUTAIRE

Le yoga apporte le bien-être dans le corps et l'esprit par les postures, la respiration et la relaxation. Apportez vos tapis, courroie, blocs et couverture. Bienvenue à tous.

25 septembre au 27 novembre 2018 - 18 h 45 à 20 h

Tarif 150 \$

◆ **Mariette Fontaine**  
Information 450 883-2264 #7400  
msdumas@munsar.ca



Week-end Yoga

CENTRE COMMUNAUTAIRE

Le yoga apporte le bien-être dans le corps et l'esprit par les postures, la respiration et la relaxation. Apportez vos tapis, courroie, blocs et couverture. Bienvenue à tous.

3 et 4 novembre 2018  
9 h à 10 h 30 et 14 h à 15 h 30

Tarif  
25 \$ / demi-journée

◆ **Sylvain Bolduc**  
Information 450 883-2264 #7400, msdumas@munsar.ca

## Atelier sur la gestion du stress et de l'anxiété par l'autohypnose et la visualisation

SALLE MARCEL-GAUDET

À l'aide de l'hypnologue enseignante, vous apprendrez une grande panoplie d'outils, chaque «accès» au problème, permet à l'inconscient de traiter différemment les informations stockées pour parvenir à des comportements mieux adaptés. L'autohypnose est une méthode efficace pour traiter divers problèmes de la vie quotidienne et parvenir à atteindre des objectifs. Apporter votre tapis de sol.



|                              |                               |                            |                 |
|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------|
| Mardi<br>9 h 30 à<br>10 h 30 | DÉBUT<br>18 septembre<br>2018 | FIN<br>20 novembre<br>2018 | Tarif<br>120 \$ |
|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------|

◆ **Sylvie Bédard,**  
hypnothérapeute, massothérapeute  
(membre Ritma et AQTN)  
Information 450 883-2264 #7400  
msdumas@munsar.ca

## Tabata

CENTRE COMMUNAUTAIRE

Entraînement à intervalle régulier, basé sur un rythme de 20 secondes à intensité maximale, et 10 secondes de récupération. Matériel requis : tapis de sol, si désiré, bouteille d'eau et serviette.

|                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| Jeudi<br>19 h 30 à<br>20 h 30 | DÉBUT<br>6 septembre<br>2018 |
| FIN<br>22 novembre<br>2018    | Tarif<br>144 \$              |

◆ **En Corps**  
Information 450 883-2264 #7400  
msdumas@munsar.ca



## Zumba

CENTRE COMMUNAUTAIRE

Cours de danse influencé par plusieurs styles comme le baladi, la salsa, la cumbia, le chacha, la bachata, la samba, le reggaetown, le hip-hop ainsi que des musiques du monde. Zumba est facile à apprendre avec des routines simples et organisées. La musique est endiablée! Les rythmes invitants et stimulants donnent inévitablement le goût de se déhancher.

|                      |                           |                         |                 |
|----------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------|
| Jeudi<br>18 h à 19 h | DÉBUT<br>6 septembre 2018 | FIN<br>22 novembre 2018 | Tarif<br>144 \$ |
|----------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------|

◆ **En Corps - Information 450 883-2264 #7400, msdumas@munsar.ca**

## Zumba Gold

CENTRE COMMUNAUTAIRE

|                           |  |                |
|---------------------------|--|----------------|
| Lundi 9 h 30<br>à 10 h 30 | 10, 17 septembre, 8, 15, 22 et<br>29 octobre, 5, 12, 19 et 26 novembre | Tarif<br>90 \$ |
|---------------------------|--|----------------|

◆ **Professeure : Audrey Billodeau**  
Information 450 883-2264 #7400, msdumas@munsar.ca

## Muscu-stretching

CENTRE COMMUNAUTAIRE

140 \$ pour  
les 2 cours

|                               |   |                |
|-------------------------------|---|----------------|
| Lundi<br>10 h 30 à<br>11 h 30 | 10, 17 septembre, 8, 15, 22<br>et 29 octobre, 5, 12, 19<br>et 26 novembre | Tarif<br>90 \$ |
|-------------------------------|---|----------------|

◆ **Professeure : Audrey Billodeau**  
Information 450 883-2264 #7400, msdumas@munsar.ca



INSCRIPTION À LA RÉCEPTION DE L'HÔTEL DE VILLE AVANT LA DATE DE DÉBUT DE L'ACTIVITÉ.



## Initiation arts martiaux et autodéfense

CENTRE COMMUNAUTAIRE

Initiation aux arts martiaux tels que le karaté, le jiu-jitsu brésilien et le kickboxing en mode autodéfense. Une approche adaptée aux enfants du primaire leur permettant de développer l'autodéfense à travers la base des arts martiaux avec travail techniques de base, travail en équipe et jeux d'habilités. Une discussion sur l'intimidation sera intégrée.

\*Prise en charge des enfants inscrits au cours par le professeur à la sortie de l'école.

|                               |  |                |
|-------------------------------|--|----------------|
| Mardi<br>15 h 30 à<br>16 h 30 | 25 septembre, 2, 9, 23, 30 octobre<br>et 6, 13, 27 novembre 2018 | Tarif<br>70 \$ |
|-------------------------------|--|----------------|

◆ *Dominic Morin et Benjamin Racine*  
Information 450 883-2264 #7400, [msdumas@munsar.ca](mailto:msdumas@munsar.ca)

## Atelier culinaire Cuisine d'automne

CENTRE COMMUNAUTAIRE

« Comfort food » par excellence, la cuisine automnale est le moment où l'on se prépare tranquillement à la saison froide. Par habitude, on a envie de manger plus consistant, mais en exploitant les délicieuses saveurs de la saison : sauce Alfredo à la courge, curry de légumes, oignons marinés et céleri rémoulade aux pommes seront au menu!

|  |                |
|--|----------------|
| Samedi 13 octobre 2018<br>13 h 30 à 15 h | Tarif<br>25 \$ |
|--|----------------|

◆ *L'Escouade culinaire*  
[www.lescouadeculinaire.com](http://www.lescouadeculinaire.com)



## Atelier culinaire Tartes sucrées/salées

CENTRE COMMUNAUTAIRE

Quelques nouvelles recettes qui amènent un peu de piquant et qui changeront de celles de grand-mère sont au programme durant cet atelier. Pâte brisée aux herbes, tarte salée en apéro, pâte sucrée au chocolat et tarte framboise et menthe seront de la partie!

|  |                |
|--|----------------|
| Samedi 8 décembre 2018<br>13 h 30 à 15 h | Tarif<br>25 \$ |
|--|----------------|

◆ *L'Escouade culinaire* - [www.lescouadeculinaire.com](http://www.lescouadeculinaire.com)

## Gym-mouvements créatifs 5 à 12 ans

CENTRE COMMUNAUTAIRE

Acrobaties au sol, musculation, équilibres, improdanse, musique, créativité et détente. Pour garçons et filles!

|   |                |
|---|----------------|
| Mercredi<br>16 h 30 à 17 h 30                             | Tarif<br>75 \$ |
| 26 septembre, 3, 17, 24, 31 octobre<br>et 7 novembre 2018 |                |

◆ *Marie-Claire Bouchard*  
Information 450 883-2264 #7400  
[msdumas@munsar.ca](mailto:msdumas@munsar.ca)



## Atelier de théâtre pour enfants

CENTRE COMMUNAUTAIRE

Jeux et exercices amusants stimulant la créativité, l'expression et la confiance en soi pour les 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> années.

\*Prise en charge des enfants inscrits au cours par le professeur à la sortie de l'école.

|                         |   |                |
|-------------------------|---|----------------|
| Mercredi<br>15 h à 16 h | 26 septembre, 3, 17, 24, 31 octobre<br>et 7, 21, 28 novembre 2018 | Tarif<br>85 \$ |
|-------------------------|---|----------------|

◆ *Marie-Claire Bouchard*  
Information 450 883-2264 #7400, [msdumas@munsar.ca](mailto:msdumas@munsar.ca)

## Party de broches BIBLIOTHÈQUE

Un rendez-vous pour partager, échanger et pratiquer une activité commune (tricot, crochet et autres). Apportez votre matériel. Aucune inscription nécessaire. Bienvenue à tous!

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| Jeudi 16 h à 19 h | Tarif GRATUIT |
|-------------------|---------------|

◆ *Information 450 883-2264 #7400, [msdumas@munsar.ca](mailto:msdumas@munsar.ca)*

GYMNASSE CAMP PAPILLON

## Activités libres GRATUIT

Mardi 18 septembre au 4 décembre 2018 - 17 h à 21 h

## Badminton GRATUIT

Lundi et Mercredi les 17 et 19 septembre  
aux 3 et 5 décembre 2018 - 16 h à 20 h