

## PROGRAMMATION DES LOISIRS / Hiver 2025

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

### Période d'inscription

- **25 novembre au 6 décembre 2024 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 8h30 à 13h30 le vendredi.**
- **Information disponible par téléphone au 450 759-7741, poste 232.**
- **Par ordre de priorité, les inscriptions se font :**
  - **par Internet à l'adresse suivante : [www.notredamedesprairies.com](http://www.notredamedesprairies.com)**  
**Veillez communiquer dès maintenant avec nous afin d'obtenir votre code d'accès.**
  - **en personne auprès du Service de la culture et des loisirs,**
  - **par téléphone lorsque payées par carte de crédit;**

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.

### PARENTS-ENFANTS

#### **Hip Hop | 8 ans et + NOUVEAUTÉ**

*Plongez dans un moment unique de partage et de complicité avec votre enfant! Pour les parents et les enfants qui souhaitent s'amuser ensemble tout en découvrant les bases dynamiques du hip-hop et des mouvements afro.*

Durée : 1 heure - 10 semaines  
Jour et heure : Dimanche de 10h à 11h  
Début : 12 janvier 2025  
Professeure : Emmanuelle Thérout  
Endroit : Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1<sup>re</sup> Avenue)  
Coût : 92 \$ / Duo

#### **Pirouette et Cabriole | 2 ½ -3 ans| Fenouil la grenouille**

*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.*

Durée : 50 minutes – 10 semaines  
Jour et heure : Samedi de 9h à 9h50  
Début : 18 janvier 2025  
Professeure : Jade Brien  
Endroit : Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1<sup>re</sup> Avenue)  
Coût : 61 \$ / duo

### 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.

**Pour toutes les inscriptions à la piscine du Cégep de Joliette, les personnes âgées de 17 ans et moins et de 60 ans et plus bénéficient d'un rabais de 50% sur présentation de leur carte citoyenne.**

**! Aucun cours pendant la relâche du 1<sup>er</sup> au 9 mars !**

## **PARENTS-ENFANTS**

### **Pirouette et Cabriole | 4-5 ans | Grande Feuille l'écureuil**

*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.*

Durée : 50 minutes – 10 semaines  
Jour et heure : Samedi de 10h10 à 11h  
Début : 18 janvier 2025  
Professeur : Jade Brien  
Endroit : Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1<sup>re</sup> Avenue)  
Coût : 61 \$ / duo

### **Yoga avec bébé | 2-8 mois**

*Une belle activité de détente pour vous et votre poupon.*

Durée : 1 heure - 10 semaines  
Jour et heure : Jeudi de 9h à 10h  
Début : 16 janvier 2025  
Professeure : Sophie Desjardins – Yoga Lanaudière  
Endroit : Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)  
Coût : 47,50 \$ / Duo

## **ENFANTS**

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

### **Autodéfense Krav Maga | 1<sup>e</sup>-2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> année**

*Amélioration de la condition physique et de la confiance en soi.*

Durée : 1 heure – 10 semaines  
Jour et heure : Lundi de 15h30 à 16h30  
Début : 13 janvier 2025  
Professeur : Lucien Crelier – C.E.I. Joliette  
Endroit : Gymnase de l'école des Sentiers  
Coût : 55,25 \$

### **Badminton | 4<sup>e</sup>-5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année**

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

Durée : 1 heure – 10 semaines  
Jour et heure : Lundi de 15h20 à 16h20  
Début : 13 janvier 2025  
Professeur : Denis Fournier – Association de Badminton Régionale de Lanaudière  
Endroit : Gymnase de l'école Dominique-Savio  
Coût : 42 \$

\*Matériel inclus.

### **Cuisine | 4<sup>e</sup>-5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année**

*Vos enfants auront l'occasion de cuisiner différentes recettes simples à partager avec les autres membres de la famille.*

Durée : 1 heure – 10 semaines  
Jour et heure : Lundi de 15h30 à 17h  
Début : 13 janvier 2025  
Professeure : Lise Jollet  
Endroit : Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain Larue)  
Coût : 124,45 \$

## **ENFANTS**

### **Cheerleading | 1<sup>re</sup> à la 6<sup>e</sup> année\***

*Mélange de gymnastique, de danse, de sauts ainsi que de pyramides. Pour filles et garçons.*

Durée : 1 heure – 10 semaines  
Jour et heure : Mardi de 15h30 à 16h30  
Début : 14 janvier 2025  
Professeur : Maude H-Richard - Para « S » cool  
Endroit : Gymnase de l'école des sentiers \*Les 4<sup>e</sup>-5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année devront s'y rendre seul  
Coût : 66,25 \$

### **Dessin | 1<sup>e</sup>-2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> année**

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

Durée : 1 heure - 10 semaines  
Jour et heure : Lundi de 15 h 30 à 16 h 30  
Début : 13 janvier 2025  
Professeur : Véronique Lévesque  
Endroit : Salle Alphonse-Desjardins (2<sup>e</sup> étage de la bibliothèque)  
Coût : 57,75 \$

### **Dessin | 4<sup>e</sup>-5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année**

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

Durée : 1 heure - 10 semaines  
Jour et heure : Jeudi de 15 h 30 à 16 h 30  
Début : 16 janvier 2025  
Professeur : Véronique Lévesque  
Endroit : Salle Alphonse-Desjardins (2<sup>e</sup> étage de la bibliothèque)  
Coût : 57,75 \$

### **Hockey cosom | 4<sup>e</sup>-5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année**

*Pratique du hockey cosom de manière encadrée et sécuritaire.*

Durée : 1 heure – 10 semaines  
Jour et heure : Jeudi de 15h25 à 16h25  
Début : 16 janvier 2025  
Professeur : Para « S » cool  
Endroit : Gymnase de l'école Dominique-Savio  
Coût : 66,25 \$

### **Parcours moteur | Maternelle**

*Activité qui favorise le développement de la motricité fine et des actions globales tout en permettant à l'enfant de mieux connaître son environnement. Grimper, ramper, sauter, courir, mais surtout s'amuser!*

Durée : 1 heure – 10 semaines  
Jour et heure : Mercredi de 15h30 à 16h30  
Début : 15 janvier 2025  
Professeur : Para « S » cool  
Endroit : Gymnase de l'école des Sentiers  
Coût : 66,25 \$

### **Patin pour débutant | 3-5 ans**

*Initiation aux techniques de patinage. Casque et patin obligatoires.*

Durée : 50 minutes - 5 semaines  
Jour et heure : Dimanche de 8h30 à 9h20  
Début : 12 janvier 2025  
Professeur : Para « S » cool  
Endroit : Patinoire du parc Alain-Larue (Boccage)  
Coût : 44,25 \$

## **ENFANTS**

### **Patin intermédiaire | 6-8 ans**

*Apprentissage de techniques comme accélérer, freiner, tourner, se pencher, etc. L'activité se déroule dans une ambiance récréative et pédagogique.*

Durée : 50 minutes – 5 semaines  
Jour et heure : Dimanche de 9h30 à 10h20  
Début : 12 janvier 2025  
Professeure : Para « S » cool  
Endroit : Patinoire du parc Alain-Larue (Bocage)  
Coût : 44,25 \$

\*Casque et patins obligatoires. Prêt d'équipement gratuit sur demande.

### **Mellyn | 12-17 ans**

*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.*

Durée : 2 heures – 10 semaines  
Jour et heure : Vendredi de 18 h 30 à 20 h 30  
Début : 17 janvier 2025  
Professeur : Association de grandeur nature Mellyn en Ennorath  
Endroit : Gymnase de l'école Monseigneur-Jetté  
Coût : 78,75 \$

### **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.*

Durée : 1 ½ heure – 10 semaines  
Jour et heure : Samedi de 10h à 11h30  
Début : 18 janvier 2025  
Professeur : Équipe de l'Association Des Artisans Sculpteurs de Lanaudière  
Endroit : Salle no.4 du bâtiment des organismes (34, 1<sup>ère</sup> Avenue)  
Coût : 65,75 \$

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

### **Théâtre et improvisation | 1<sup>ère</sup>-2<sup>ème</sup>-3<sup>ème</sup> année**

*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!*

Durée : 1 heure – 10 semaines  
Jour et heure : Mardi de 15h30 à 16h30  
Début : 14 janvier 2025  
Professeur : Jessica - Théâtre Côte-à-Côte  
Endroit : Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1<sup>ère</sup> Avenue)  
Coût : 96,50 \$

### **Théâtre et improvisation | 4<sup>ème</sup>-5<sup>ème</sup>-6<sup>ème</sup> année**

*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!*

Durée : 1 heure – 10 semaines  
Jour et heure : Mercredi de 15h30 à 16h30  
Début : 15 janvier 2025  
Professeur : Jessica - Théâtre Côte-à-Côte  
Endroit : Local no.15 de l'école Mgr-Jetté  
Coût : 96,50 \$

## **LOCATION DE GYMNASSE – NOUVEAU TARIF**

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 le gymnase de l'école Dominique-Savio. Badminton, Basketball, hockey cosom junior, tapis de gymnastique, volleyball, et jeux de ballon sont les activités disponibles.

### Location à la fois\* :

15\$ pour les frais de préparation

30\$/heure pour la 1re heure

10\$/heure pour les heures additionnelles

\*Location pour une fête d'enfant : 50% de rabais par rapport au frais de location à la fois. L'enfant doit avoir sa carte citoyenne valide et son anniversaire doit avoir lieu dans un délai de 1 mois avant ou après la date de réservation.

### Forfait famille

250\$ pour 10 activités de 1h30 (même jour et même heure) les vendredis, samedis ou dimanches seulement.

## **ADOLESCENTS\* / ADULTES**

\*50% de rabais pour les 17 ans et moins et les 60 ans et +

### **Clinique d'autodéfense ou comment faire face à une agression**

#### **NOUVEAUTÉ**

*Apprenez comment gérer une agression, qu'elle soit armée ou non. Permet de développer des méthodes naturelles, pratiques et faciles, basées sur les mouvements simples du corps humain.*

Durée : 1 atelier de 3 heures

Jour et heure : Le samedi 11 janvier 2025

Professeur : Lucien Crelier – C.E.I. Joliette

Endroit : Gymnase de l'école des Sentiers

Coût : 66,50 \$

### **Entraînement en circuit**

#### **NOUVEAUTÉ**

*Chaque séance de 60 minutes est différentes et travaillent tout le corps en stations cardio-vasculaires, musculaires ou mixtes. Cours pour tous les niveaux, chacun ajuste son intensité selon ses capacités.*

Durée : 1 heure – 10 semaines

Jour et heure : Jeudi de 19h30 à 20h30

Dates : 16 janvier 2025

Professeur : Catherine - En Corps

Endroit : Gymnase de l'école des sentiers

Coût : 167,50 \$

### **Premiers soins**

*Formation dédiée aux différentes manœuvres de premiers soins reliées à des situations comme : Coup de chaleur, étouffement, blessures, brûlures, état de choc, hémorragies, traumatismes divers...*

Durée : 1 journée intensive

Jour et heure : Samedi de 8h30 à 16h

Début : 11 janvier 2025

Professeur : Benoit Ducharme

Endroit : Salle Alphonse-Desjardins (2<sup>e</sup> étage de la bibliothèque)

Coût : 72,50 \$

## **ADOLESCENTS\* / ADULTES**

\*50% de rabais pour les 17 ans et moins et les 60 ans et +

### **Remise en forme**

*Classe qui propose une variété d'exercices musculaires et cardio-vasculaires, de basse à moyenne intensité.*

Durée : 1 heure – 10 semaines  
Jour et heure : Lundi de 19h à 20h  
Dates : 13 janvier 2025  
Professeur : Jolyane - En Corps  
Endroit : Gymnase de l'école Mgr-Jetté  
Coût : 167,50 \$

### **Tai Chi et Qi Gong**

#### **NOUVEAUTÉ**

*Le Tai Chi est un Art martial et de santé, accessible à tous. Pour plus d'énergie, de relaxation, de force, de souplesse, d'équilibre, de mémoire et de réflexes.*

Durée : 1 heure – 10 semaines  
Jour et heure : Lundi de 19h à 20h  
Début : 13 janvier 2025  
Professeur : Richard Payette  
Endroit : Salle Alphonse-Desjardins, 2<sup>e</sup> étage de la bibliothèque  
Coût : 71,25 \$

### **Yogates**

#### **NOUVEAUTÉ**

*Combinaison de yoga et de Pilates pour vous permettre de mieux comprendre vos fondements. Ambiance feutrée, calme, dans l'écoute des besoins et de l'adaptabilité des exercices pour chacun.*

Durée : 1 heure – 12 semaines  
Jour et heure : Mardi de 18h45 à 19h45  
Dates : 14 janvier 2025  
Professeur : Lysane - En Corps  
Endroit : Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1<sup>ère</sup> Avenue)  
Coût : 167,50 \$

### **Yoga intermédiaire**

*Routine plus fluide et approfondie*

Durée : 1¼ heure - 10 semaines  
Jour et heure : Mardi de 19 h à 20 h 15 **ou** jeudi de 17 h 30 à 18 h 45  
Début : 14 janvier 2025  
Professeur : Sophie Desjardins  
Endroit : Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain Larue)  
Coût : 136,50 \$

### **Zumba**

*Mise en forme sur des rythmes latins.*

Durée : 1 heure – 12 semaines  
Jour et heure : Mardi de 18h30 à 19h30  
Début : 14 janvier 2025  
Professeur : Guillaume- En Corps  
Endroit : Gymnase de l'école des Sentiers  
Coût : 167,50 \$

## **ADULTES SEULEMENT** \*50% de rabais pour les 60 ans et +

### **Cardio tonus avancé**

*Un cours qui combine des exercices cardiovasculaires et musculaires. Vous devez être capable de faire des exercices au sol. Pour toutes personnes ayant une excellente condition physique et qui sont capable de maintenir un effort soutenu.*

Durée : 1 heure – 5 semaines  
Jour et heure : Mercredi de 14h30 à 15h30  
Dates : 15 janvier 2025  
Professeur : Clinique Kinésia  
Endroit : Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1<sup>ère</sup> Avenue)  
Coût : 93,75 \$

### **Improvisation | 50 ans et + NOUVEAUTÉ**

*R.I.A.L. : Rassemblement d'improvisation des aînés de Lanaudière*

*Avec l'expertise et le soutien d'un enseignant, vous participerez à toute les facettes de l'improvisation : Interprétation, création, atelier.*

Durée : 1 ½ heure – 15 semaines  
Jour et heure : Mercredi de 10h à 11h30  
Dates : 15 janvier 2025  
Professeur : Théâtre Côte-à-Côte  
Endroit : Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1<sup>ère</sup> Avenue)  
Coût : Gratuit, mais inscription nécessaire

### **J'apprivoise mon Ipad | Débutant**

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

Durée : 1 ½ heure - 8 semaines  
Jour et heure : Mardi de 10h à 11h30  
Début : 14 janvier 2025  
Professeure : Michel Deschamps  
Endroit : Salle Alphonse-Desjardins (2<sup>e</sup> étage de la bibliothèque)  
Coût : 66,25 \$

### **Mobilité, stabilité et flexibilité**

*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.*

Durée : 1 heure – 5 semaines  
Jour et heure : Mercredi de 13h15 à 14h15  
Dates : 15 janvier 2025  
Professeur : Clinique Kinésia  
Endroit : Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1<sup>ère</sup> Avenue)  
Coût : 93,75 \$

### **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!*

Durée : 1 heure – 12 semaines  
Jour et heure : Vendredi de 9h à 10h  
Dates : 17 janvier 2025  
Professeur : Karelle - En Corps  
Endroit : Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain Larue)  
Coût : 167,50 \$

## **ADULTES SEULEMENT** \*50% de rabais pour les 60 ans et +

### **Pour le plaisir de danser | 50 ans et +**

*Pour ceux qui désirent danser à leur rythme, sur des pièces musicales inspirantes, sans idéal de performance. Diverses techniques de renforcement et d'assouplissement musculaires. Chaque séance permet un travail physique, chorégraphique et créatif.*

Durée : 1 heure – 10 semaines

Jour et heure : Lundi de 13h30 à 14h30

Début : 13 janvier 2025

Professeure : Judith LeBel - Fondatrice de l'Académie de ballet de Lanaudière

Endroit : Salle Alphonse-Desjardins (2<sup>e</sup> étage de la bibliothèque)

Coût : 89 \$

### **Stretching**

*S'étirer de façon dynamique dans le but d'améliorer sa souplesse et son tonus musculaire, ainsi que sa mobilité articulaire.*

Durée : 1 heure – 12 semaines

Jour et heure : Mardi de 9h à 10h

Début : 14 janvier 2025

Professeure : Lysane - En Corps

Endroit : Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1<sup>ère</sup> Avenue)

Coût : 167,50 \$

### **Tai Chi et Qi Gong**

*Le Tai Chi est un Art martial et de santé, accessible à tous. Pour plus d'énergie, de relaxation, de force, de souplesse, d'équilibre, de mémoire et de réflexes.*

Durée : 1 ½ heure – 10 semaines

Jour et heure : Mercredi de 10h à 11h30

Début : 15 janvier 2025

Professeur : Richard Payette

Endroit : Salle Alphonse-Desjardins, 2<sup>e</sup> étage de la bibliothèque

Coût : 107 \$

### **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.*

Durée : 1 ¼ heure - 10 semaines

Jour et heure : Mardi de 10h30 à 11h45 **ou** Jeudi de 10h30 à 11h45

Début : 14 janvier 2025

Professeur : Sophie Desjardins

Endroit : Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain Larue)

Coût : 136,50 \$

### **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.*

Durée : 1 ¼ heure - 10 semaines

Jour et heure : Mardi de 13h30 à 14h45 ou le jeudi de 13h à 14h15

Début : 14 janvier 2025

Professeur : Sophie Desjardins

Endroit : Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)

Coût : 136,50 \$

**ADULTES SEULEMENT \*50% de rabais pour les 60 ans et +**

**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.*

Durée : 1 ¼ heure - 10 semaines  
\*mi-session disponible  
Jour et heure : Mardi de 17 h 30 à 18 h 45  
Début : 14 janvier 2025  
Professeur : Sophie Desjardins  
Endroit : Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)  
Coût : 136,50 \$

**Zumba Gold | 55 ans et +**

*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*

Durée : 1 heure – 12 semaines  
Jour et heure : Mardi **ou** vendredi de 10h30 à 11h30  
Dates : 14 janvier 2025  
Professeur : Mélanie - En Corps  
Endroit : Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1<sup>ère</sup> Avenue)  
Coût : 167,50 \$