

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^e enfant et 50% pour le 3^e 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**
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^{re} 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^{re} 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^{er} 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^{re} 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^e-2^e-3^e 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^e-5^e-6^e 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^e-5^e-6^e 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^{re} à la 6^e 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^e-5^e-6^e année devront s'y rendre seul
Coût : 66,25 \$

Dessin | 1^e-2^e-3^e 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^e étage de la bibliothèque)
Coût : 57,75 \$

Dessin | 4^e-5^e-6^e 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^e étage de la bibliothèque)
Coût : 57,75 \$

Hockey cosom | 4^e-5^e-6^e 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 (Bocage)
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^{ère} 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^{ère}-2^{ème}-3^{ème} 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^{ère} Avenue)
Coût : 96,50 \$

Théâtre et improvisation | 4^{ème}-5^{ème}-6^{ème} 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 GYMNASÉ – 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^e 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^e 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^{ère} 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^{ère} 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^{ère} 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^e 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^{ère} 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^e 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^{ère} 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^e 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^{ère} Avenue)

Coût : 167,50 \$