



Session hiver

12 semaines → 9 janvier au 31 mars 2023

Inscription :

Résidents : 5 au 7 décembre • Tous : 8 et 9 décembre

Inscription via Sport-Plus ou en personne à l'hôtel de ville

- 25 % de rabais sur 2^e inscription dans la même famille (ne s'applique pas aux non-résidents)
- Non-résident : un frais supplémentaire de 50 % sera appliqué
- Frais de retard (Inscription après la période) : 20 \$
- Aucun remboursement après le 2^e cours, sauf sur présentation d'un billet médical

Coût :

Enfants : 65 \$

Adultes : 80 \$*

*Certaines exceptions s'appliquent (100\$/90 minutes et 120\$/120 minutes)



0-5 ans

PRÉ-DANSE (3 ans)	Samedi, 8 h – 8 h 45
PRÉ-DANSE (4 ans)	Dimanche, 8 h – 8 h 45
MINI-GYM (3-4 ans)	Samedi, 9 h – 9 h 45

5-14 ans

COSOM (6-9 ans)	Mardi, 18 h 30 – 19 h 30
COSOM (10-14 ans)	Mardi, 19 h 30 – 20 h 30
DANSE BALLET JAZZ (5-8 ans)	Dimanche, 10 h – 11 h
DANSE HIP-HOP (5-8 ans)	Samedi, 10 h – 11 h
DANSE HIP-HOP (9-12 ans)	Samedi, 14 h -15 h
DANSE CONTEMPORAINE (5-12 ans)	Samedi, 10 h – 11 h
GYMNASTIQUE (5-7 ans)	Samedi, 10 h – 11 h
GYMNASTIQUE (8-12 ans)	Samedi, 11 h – 12 h
KINBALL (7-9 ans)*	Jeudi, 18 h – 19 h
KINBALL (10-12 ans)*	Jeudi, 19 h – 20 h
PARKOUR (8-14 ans)	Mardi, 18 h 30 – 20 h
TAEKWONDO (débutant)	Lundi et mercredi, 18 h – 19 h Samedi, 9 h – 10 h
TAEKWONDO (intermédiaire et avancé)	Lundi et mercredi, 19 h – 20 h 30 Samedi, 10 h 30 – 12 h
ZUMBA KIDS (7-14 ans)	Lundi 18 h 30 – 19 h 30

* Début de la session, 9 février 2023.

14 ans et +

ART THÉRAPIE	Mardi, 9 h 30 – 11 h 30
BADMINTON	Lundi, 20 h – 22 h
COSOM	Mardi, 20 h 30 – 22 h 30
DANSE HIPHOP MOM	Samedi, 15 h – 16 h
MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE	Mardi, 19 h – 20 h
PILATES	Mercredi, 20 h – 21 h
PILATES ET STRETCHING	Jeudi, 9 h 30 – 10 h 30
TAEKWONDO (débutant)	Lundi et mercredi, 18 h – 19 h Samedi, 9 h – 10 h
TAEKWONDO (intermédiaire)	Lundi et mercredi, 19 h – 20 h 30 Samedi, 10 h 30 – 12 h
VOLLEYBALL	Mardi, 20 h 30
YOGA	Lundi, 20 h 30 – 22 h
YOGA	Mardi, 14 h - 15 h 30
YOGA	Mardi, 17 h 30 -18 h 30
YOGA	Vendredi, 13 h – 14 h 30
ZUMBA FITNESS	Mercredi, 19 h 30 – 20 h 30



Vendredi, c'est la folie!

Patinage libre au parc Jacques-Paquin à 17 h

Faites aller vos patins au rythme des thèmes musicaux choisis pour égayer vos soirées hivernales en plein air! Si le coeur vous en dit, portez des vêtements de circonstance.



Thématiques musicales :

- 6 janvier → **Années '50**
- 13 janvier → **Fièvre du disco**
- 20 janvier → **Années '80**
- 27 janvier → **Rock**
- 3 février → **Latine**
- 10 février → **100 % québécois**
- 17 février → **Pop de l'heure**



Activités familiales libres en gymnase



Samedi 13 h, école Rose-des-Vents

BADMINTON	Samedi, 14 janvier
COSOM	Samedi, 21 janvier
ZUMBA	Samedi, 28 janvier
BADMINTON	Samedi, 11 février

Patinoire au parc Varin

Une nouvelle patinoire sera installée au parc Varin pour profiter des températures hivernales.

PROGRAMMATION DE CONFÉRENCES

Parentalité : la gestion des crises et des comportements difficiles

21 février 19 h

→ Conférence par Caroline Quarré, Pas-à-pas service psychosociale



Associations sportives – Été 2023

SOCCER

→ www.revolutionfc.ca

BASEBALL (ABMLDM)

→ www.abmldm.org

FOOTBALL (ARFLL)

→ www.arfl.com

BALLE-MOLLE FÉMININE

→ www.facebook.com/ABMMSEB/

LA CROSSE

→ www.diablolacrosse.ca



Camp de la Relâche scolaire

27 février au 3 mars

→ Inscription à compter du 6 février par la plateforme Sport-plus



Heure du conte

Pour les 3 à 6 ans, réservation obligatoire.

Activité qui permettra à votre enfant de découvrir le plaisir de se faire raconter les plus belles histoires et de se laisser transporter dans un monde imaginaire. Et pour bien terminer l'activité, quoi de mieux qu'un bricolage!

NOËL

Samedi le 17 décembre, 9 h 00

SAINT-VALENTIN

Samedi le 11 février, 9 h 00

Atelier KOKOBRIK

**Le 11 mars, à 9 h
Pour les enfants de 6 à 13 ans**

D'une durée de 1 h 30, cette activité consiste à recréer l'univers de Minecraft. En effet, l'animateur installera les rivières et les routes pour permettre aux jeunes participants de construire des bâtiments.

Chaque enfant a ses propres défis et objectifs!

Pour participer, inscrivez-vous par téléphone au 450-623-1072 poste 267.

