

MARS 2019 | VOLUME 02 | NUMÉRO 01

VIVRE LES LOISIRS

**PROGRAMMATION
DU PRINTEMPS**

Inscrivez-vous!

Nouveau : Ligue de tennis Bosco



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS PRINTEMPS 2019

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Pour s'inscrire, deux options s'offrent à vous :

En ligne vivrescb.com /
Inscription en ligne
Numéro de loisir obligatoire

En personne au Service des loisirs situé
au 10, rue Pierre-De Coubertin
Aucun argent comptant accepté
Preuve de résidence exigée

Inscription tardive: frais de 10\$

Non-résidents : montant additionnel de
15 \$ pour chaque inscription

Politique de paiement en 3 versements

Vous pouvez vérifier auprès du Service
des loisirs si vous êtes admissible.

Remboursement ou annulation

L'annulation d'une inscription est
possible 2 jours ouvrables avant le
début de l'activité s'il s'agit d'une raison
médicale ou d'un déménagement.
Si tel est le cas, contactez le Service
des loisirs le plus tôt possible. Des
conditions s'appliquent.

Une activité peut être annulée si le
nombre de participants est insuffisant.

Inscription : du 8 au 11 avril, de 13 h 30 à 16 h et de 19 h à 21 h et le 12 avril,
de 13 h 30 à 16 h

SPORTS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

ZUMBA FITNESS

Sur des rythmes latino-américains et du monde, des
chorégraphies amusantes qui sollicitent le corps complet :
cardio, muscles, coordination et bien plus !

Ados et adultes

Mardi | 19 h à 20 h | 48 \$

École Lorenzo-Gauthier

Début : 16 avril | Durée : 8 semaines

Responsable : Monika Fortin

ZUMBA GOLD

Diverses chorégraphies de danse et divers mouvements
adaptés aux personnes qui désirent se remettre en forme.

Adultes

Lundi | 13 h 15 à 14 h 15 | 40 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 15 avril | Durée : 8 semaines

Responsable : Audrey Billaudeau

Note : Il n'y a pas de cours les 22 avril et 20 mai

CARDIO-MUSCU 55

Enchaînements de mouvements aérobiques et fonctionnels
effectués en continu ou par intervalles (effort/repos), qui
utilisent le poids corporel ou de petits poids (petites charges)
pour stimuler votre énergie de base et améliorer votre
capacité cardio-respiratoire et votre endurance musculaire.

Adultes

Mercredi | 9 h à 10 h | 56 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 17 avril | Durée : 8 semaines

Responsable : En Corps

Note : Il n'y a pas de cours le 5 juin

STRETCHING

Pour développer la souplesse corporelle ou préparer le corps
à l'exercice et favoriser la récupération.

Adultes

Mardi | 10 h 30 à 11 h 30 | 56 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 16 avril | Durée : 8 semaines

Responsable : En Corps

TENNIS

Parc Saint-Jean-Bosco

Début : 8 mai | Durée : 6 semaines

Responsable : École de tennis Évolution

Matériel requis : Espadrilles et raquette de tennis

Note : Prêt de raquette possible. Mentionnez-le lors de votre inscription.

Débutant

5 à 8 ans (mini-tennis) | 62 \$

Mercredi, de 17 h 30 à 18 h 30

15 ans et plus | 64 \$

Mercredi, de 19 h 30 à 20 h 30

Débutant intermédiaire

9 à 15 ans | 62 \$

Mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30

Intmédiaire – 75 minutes

15 ans et plus | 78 \$

Mercredi, de 20 h 30 à 21 h 45

GOLF PARENT/ENFANT

Les adeptes de golf pourront vivre la passion de ce sport tout en la transmettant à leur enfant grâce à ce cours spécialement conçu pour les familles.

Adultes et enfants de 6 ans et plus

Samedi | 10 h 45 à 11 h 45 | 100 \$ pour le duo

Club de golf Base-De-Roc

Début : 18 mai | Durée : 5 semaines

Responsable : Benoît Arcand

Matériel requis : Bâtons de golf

Informez-vous pour le prêt d'équipement

LIGUE DE TENNIS BOSCO / NOUVEAU

Cette ligue organisée de tennis est destinée aux adultes. Chaque semaine, les joueurs auront l'occasion de disputer des matchs en affrontant 3 joueurs de leur calibre de jeu, le tout dans une ambiance amicale.

Les parties durent environ 20 minutes.

Adultes

Mardi, de 19 h à 22 h

Résidents : 45 \$ | Non-résidents : 60 \$

Parc Saint-Jean-Bosco

Début : 7 mai | Fin : 16 juillet

Durée : 10 semaines

Responsable : David Cousineau

Matériel requis : Espadrilles et raquette de tennis

Note : Un niveau de jeu minimum est exigé

Rejoignez le groupe Facebook: *Ligue de tennis-Parc Bosco*



ACTIVITÉS DE PERFECTIONNEMENT

INITIATION AU UKULELE

Initiation aux bases techniques et musicales de l'instrument. Apprentissage de chansons simples du répertoire populaire.

Enfants de 9 à 16 ans

Jeudi | 18 h 30 à 19 h 30 | 160 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 18 avril | Durée : 8 semaines

Responsable : Studio Tricycle

Matériel requis : Ukulele

Note : Location de l'instrument disponible (\$)

INITIATION À LA GUITARE ACOUSTIQUE

Initiation aux bases techniques et musicales de l'instrument. Apprentissage de chansons simples du répertoire populaire.

Enfants de 9 à 16 ans

Jeudi | 19 h 30 à 20 h 30 | 160 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 18 avril | Durée : 8 semaines

Responsable : Studio Tricycle

Matériel requis : Guitare acoustique

Note : Location de l'instrument disponible (\$)

PROGRAMMATION JEUNESSE

MUSIQUE DU MONDE*

Expérimentation d'instruments de musique issus de différentes cultures : balafon, djembé, aboyé, fuya, bâton de pluie et plus encore.

Samedi 6 avril | 9 h 30 à 11 h

Résidents : 17,50 \$ | Non-résidents : 35 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Responsable : Daniel Prenoveau

FESTIVAL PETITS BONHEURS

Conte : Bika et le chasseur de poules

Le père de Bika et ses deux grands frères vont à la chasse. Bika voudrait partir avec eux, mais son père le trouve trop jeune. Il lui demande plutôt de veiller sur sa mère et son grand-père durant leur absence. Cela ne plaît pas à Bika, qui a vraiment envie d'aller chasser. Il décide donc de passer à l'action...

Samedi 4 mai | 10 h | Gratuit

Centre communautaires Alain-Pagé

Responsable : Gisèle Ndong Biyogo

Réservation auprès du Service des loisirs :

450 759-3362

CLUB DES PETITS DÉBROUILLARDS*

Des expériences spectaculaires, des réactions étonnantes, des mélanges surprenants... Rien de moins pour apprendre les règles de base de la chimie.

Samedi 27 avril

9 h à 10 h 30 : Apprentis chimistes (5 à 7 ans)

10 h 45 à 12 h 15 : Mélanges épatants (8 ans et plus)

Résidents : 17,50 \$ | Non-résidents : 35 \$

Centre communautaires Alain-Pagé

Responsable : Technoscience

TOUT EN CARTON*

Atelier-spectacle de marionnettes où les enfants découvriront l'envers du décor. En plus d'apprendre diverses manipulations, les enfants fabriqueront une marionnette qu'ils pourront rapporter à la maison.

Samedi 11 mai | 9 h 30 à 10 h 45

Résidents : 17,50 \$ | Non-résidents : 35 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Responsable : Jacques Boutin

*Possibilité de s'inscrire la journée même de l'activité, s'il y a des places disponibles. Pour ce faire, vous devez vous présenter au centre communautaire Alain-Pagé. Le paiement se fait en argent comptant uniquement. Afin de vous prévaloir du tarif résident, une pièce d'identité vous sera demandée. Pour toute information : 450 759-3362.