

Napierville et Saint-Cyprien-de-Napierville



INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

→ **Inscriptions en ligne** : Mardi 2 au jeudi 31 janvier 2019

→ **Inscriptions en personne** : au Chalet des loisirs, 325 rue Saint-Louis, Napierville. Lundi au mercredi, 7 au 9 janvier 2019 de 9h à 17h, jeudi et vendredi, 10 et 11 janvier 2019 de 9h à 21h.

→ **Paiement et inscriptions** : Chaque inscription devra être payée soit via internet (carte de crédit), soit par chèque envoyé par la poste ou en vous présentant aux journées d'inscriptions. – Aucun paiement sur place au premier cours.

→ **Politique de prix** :

Un rabais de 15 % est applicable pour les personnes de 50 ans et + (sauf sur les forfaits).

Plusieurs enfants d'une même famille inscrits à une même activité :

2^e enfant : 5\$ de rabais / 3^e enfant : 10\$ de rabais
4^e enfant : Gratuit / Tous les prix sont taxes en sus.

→ **Politique de remboursement**

Aucun remboursement n'est possible pour les activités sauf pour les cas suivants :

- Le service des Loisirs annule une activité
- Sur présentation du billet d'un médecin, vous aurez le remboursement de ce qui n'a pas été consommé.

→ **Vous pouvez nous visiter au :**

www.napierville.ca ou au www.st-cypriendenapierville.com

→ **Nous contacter au :** 450 245-3983

→ **Par courriel :**

Gérard : glaplante@napierville.ca

Thomas : tlaplante@napierville.ca

Sylvie : sbergeron@napierville.ca

Forfait Mise en forme

Vous aurez l'opportunité d'ajuster votre entraînement à votre horaire personnel.

En achetant un forfait, vous pouvez choisir jusqu'à 4 cours admissibles avec le logo. 200 \$

Nous vous rappelons que certains cours peuvent être annulés si la participation n'atteint pas le minimum requis.



Tai Chi intégral (ADULTES)



Lieu : Centre communautaire et Hôtel de ville Saint-Cyprien

Durée : Du 15 janvier au 20 avril 2019 (14 semaines)

Horaires : Mardi de 19h à 21h, (Intermédiaires, CC salle M. Dupuis), Jeudi de 19h à 20h30, (Méditation Intégral, St-Cyprien)

Responsable : Pamela Mercer 450 245-1325

Description : (Ouvert aux adultes) Essentiellement, les postures combinent Yoga, Tai Chi, Qi Gong et méditation en un système global intégrant corps et esprit. Le cours intermédiaire du mardi soir est également ouvert aux débutants.

Yoga



Lieu : Hôtel de ville de Saint-Cyprien-de-Napierville

Durée : Du 16 janvier au 17 avril 2019 (14 semaines)

Horaires : Mercredi de 9h30 à 11h30 ou de 18h30 à 20h30

Coût : 161,93 \$ par personne (137,64 \$ pour 50 ans et plus) au choix mercredi matin ou mercredi soir.

15 \$ à la visite

Responsable : Jennifer Beaulieu (certifiée Viniyoga) 514 298-3885

Description : Accessible et équilibré, ce cours de yoga convient à tous (à l'exception des femmes enceintes). Ce cours comprend la pratique progressive de postures de yoga adaptées en fonction des capacités des participants, d'exercices de respirations, de méditation et de relaxation.

Napierville et Saint-Cyprien-de-Napierville

Yoga Du Coeur tibétain



Lieu : Centre communautaire (Salle J-L Foucault)

Durée : Du 15 janvier au 16 avril 2019 (14 semaines)

Horaires : Mardi de 9h30 à 11h30

Coût : 161,93 \$ par personne (137,64 \$ pour 50 ans et plus) 15 \$ à la visite

Responsable : M. Maurice Beaudry 450 291-3683

Description : Vous pratiquerez des respirations, des postures et des méditations de façon progressive dans le but de les intégrer dans votre quotidien. N.B : Si vous êtes enceinte, il est nécessaire de parler à Maurice avant de vous inscrire.

Poussettes en forme / Porte-Bébé



Lieu : Centre communautaire Salle Dr. Ouimet

Durée : Du 15 janvier au 19 avril 2019 (14 semaines)

Horaires : Mardi de 10h15 à 11h15, vendredi de 13h à 14h

Coût : 109,91 \$ par personne (93,42 \$ pour 50 ans et plus) au choix mardi ou vendredi ou 200 \$ avec le forfait mise en forme, 15 \$ à la visite

Responsable : Forme Atout 514 236-3383 www.formeatout.com

Description : Entraînement complet, cardiovasculaire, musculaire et étirements, spécifique pour les femmes enceintes et les nouvelles mamans avec porte-bébé ou en POUSETTE.

***Ce cours est jumelé au cour entraînement musculaire et cardio



Cardio-musculation RÉGULIER



Lieu : Gymnase École Daigneau

Durée : Du 14 janvier au 17 avril 2019 (14 semaines)

Horaires : Lundi et mercredi de 19h15 à 20h15

Coût : 168 \$ par personne (138 \$ pour 50 ans et plus) ou 200 \$ avec le forfait mise en forme, 8 \$ par visite

Responsable : Lynda Bienz 450 246-2068

Description : Ce cours s'adresse aux adultes et est un entraînement complet cardiovasculaire (cardio, musculation par intervalle, Tabata cardio) musculation et étirements comme chaque année.

Le format de la classe change plusieurs fois durant la session.



Entraînement musculaire et Cardio



Lieu : Centre communautaire Salle Dr. Ouimet

Durée : Du 15 janvier au 19 avril 2019 (14 semaines)

Horaires : Mardi de 10h15 à 11h15, jeudi de 19h à 20h, vendredi 13h à 14h

Coût : 109,91 \$ par personne (93,42 \$ pour 50 ans et plus) au choix mardi, jeudi ou vendredi ou 200 \$ avec le forfait mise en forme, 15 \$ à la visite

Responsable : Forme Atout 514 236-3383 www.formeatout.com

Description : Entraînement complet, cardio-vasculaire, musculation et étirements pour adultes. Exercices variés adaptés à chacun.

***Ce cours est jumelé au cours de poussettes en forme.

ABDO-fessiers



Lieu : Centre communautaire Salle Dr. Ouimet

Durée : Du 17 janvier au 18 avril 2019 (14 semaines)

Horaires : Jeudi de 20h à 21h

Coût : 109,91 \$ par personne (93,42 \$ pour 50 ans et plus) par cours ou 200 \$ avec le forfait mise en forme, 15 \$ à la visite

Responsable : Forme Atout 514 236-3383 www.formeatout.com

Description : Entraînement intensif axé sur les abdominaux, les muscles fessiers et les cuisses. Apportez un tapis de sol ou une serviette.



Zumba



Lieu : Centre communautaire Salle Dr. Ouimet

Durée : Du 14 janvier au 15 avril 2019 (14 semaines)

Horaires : Lundi de 10 à 11h et 19h15 à 20h15

Coût : 109,91 \$ par personne (93,42 \$ pour 50 ans et plus) au choix lundi matin ou lundi soir ou 200 \$ avec le forfait mise en forme, 15 \$ à la visite

Responsable : Estela Pozo

Description : Les cours de Zumba sont composés de chorégraphies à saveurs latines, constituant un excellent entraînement cardiovasculaire.



ZUMBA Toning ZUMBA toning

Lieu : Centre communautaire Salle Dr. Ouimet

Durée : Du 16 janvier au 17 avril 2019 (14 semaines)

Horaires : Mercredi 19h15 à 20h15

Coût : 109,91 \$ par personne (93,42 \$ pour 50 ans et plus) ou 200 \$ avec le forfait mise en forme, 15 \$ à la visite

Responsable : Estela Pozo

Description : Les cours de Zumba Toning sont composés de chorégraphies à saveurs latines, constituant un excellent entraînement cardiovasculaire. Ajoutez des poids (s'ils sont certifiés Zumba Toning) à votre cours de zumba pour un entraînement des plus complets !



Napierville et Saint-Cyprien-De-Napierville



ZUMBA GOLD

Lieu : Centre communautaire Salle Dr. Ouimet
Durée : Du 15 janvier au 16 avril 2019 (14 semaines)
Horaires : Mardi de 11h15 à 12h15
Coût : 109,91\$ par personne (93,42 \$ 50 ans et plus) ou 10 \$ par visite
Responsable : Forme Atout 514 236-3383 www.formeatout.com
Description : Zumba Gold cible les débutants, les séniors (55 ans et +), les femmes enceintes et les personnes avec porte-bébé. Ce cours reprend la formule Zumba et en modifie les mouvements et le rythme afin de s'adapter aux besoins de chacun.



Danse en ligne

Lieu : Centre communautaire Salle Dr. Ouimet
Durée : Du 16 janvier au 17 avril 2019 (14 semaines)
Horaires : Mercredi 13h30 à 14h30 (Débutant et plus)
Coût : 94,10 \$ par pers. (79,98 \$ 50 ans et plus) ou 10 \$ à la visite
Responsables : Nicole Lagacé et Serge Denicourt 450 245-9600
Description : Venez apprendre la danse en ligne tout en vous amusant. N'oubliez pas encore cette année, nous avons de belles soirées dansantes pour le plaisir de tous.

Danse Country PASSION COUNTRY



Lieu : Centre communautaire Salle Dr. Ouimet
Durée : Du 16 janvier au 17 avril 2019 (14 semaines)
Horaires : Mercredi 14h30 à 15h30 (Débutants et plus), 15h30 à 16h30 (Avancé)
Coût : 94,10 \$ par pers. (79,98 \$ 50 ans et plus) au choix : débutants ou plus ou avancé, 10 \$ à la visite
Responsable : Nicole Lagacé et Serge Denicourt 450 245-9600
Description : Élargissez votre répertoire de danse en ligne mais sur de belles musiques country.



Yoga Parent-enfant

Lieu : Hôtel de ville Saint-Cyprien
Durée : Du 14 janvier au 15 avril 2019 (14 semaines)
Horaires : Lundi de 18h30 à 19h30
Coût : 120 \$ par famille (1 adulte et 1 enfant) ou 10 \$ à la visite
Responsable : Marie-France Fleury 450 376-4031
Description : Venez bouger et relaxer en famille. Au cours de yoga parent-enfant (5 ans et plus) Marie-France éducatrice et professeure de yoga depuis plusieurs années, vous enseignera les bienfaits du yoga en famille. *Prévoir un tapis de yoga pour vous et votre enfant.

ZUMBA kids



Lieu : Centre Communautaire salle Dr Ouimet
Durée : Du 16 janvier au 17 avril 2019 (14 semaines)
Horaires : Mercredi de 18h15 à 19h (4 - 11 ans)
Coût : 85,68 \$ par enfant ou 8 \$ à la visite
Responsable : Estela Pozo
Note : Chaque enfant doit être accompagné d'un adulte. Le port de vêtements confortables est recommandé.
Description : Les enfants de 11 ans et moins pourront être initiés au zumba en compagnie de leurs parents (sans frais supplémentaires). En plus d'apprendre des chorégraphies adaptées à leur âge, les jeunes découvriront les origines des différents types de danse présentées (cumbia, salsa, merengue, etc).

Cours D'anglais NIVEAU DÉBUTANT



Lieu : Hôtel de ville de Napierville (salle du conseil)
Durée : Du 15 janvier au 19 mars 2019 (10 semaines)
Horaires : Mardi de 18h30 à 20h30
Coût : 167,28 \$ par personne (142,19 \$ pour 50 ans et plus)
Professeur : Daniel Séguin 450 359-7000
Description : Ce cours de 20 heures s'adresse à des personnes qui ont peu de connaissances de l'anglais. Il vous permettra d'apprendre à utiliser des phrases simples pour vous exprimer en anglais. *Un petit test de langue sera nécessaire pour connaître le niveau de chaque participant en téléphonant au 450 359-7000.

Napierville et Saint-Cyprien-De-Napierville

Section Bibliothèque...

Nouvel Horaire À partir de mardi le 8 janvier 2019

Mardi	14h à 20h30	Nous serons dorénavant ouverts sur l'heure du souper le mardi et jeudi afin de permettre à nos usagers une plus grande disponibilité.
Mercredi	14h à 17h	
Jeudi	14h à 20h30	
Vendredi	14h à 17h	
Samedi	10h à 12h	

Rénovations de la Bibliothèque

Au printemps 2019, la bibliothèque effectuera des transformations intérieures. Une fermeture est prévue. Nous aviserons notre clientèle à l'avance.

St-Valentin

La Caravane Enchantée présentera samedi le 9 février un spectacle à la bibliothèque intitulé : Valentine Magique. Ce spectacle s'adresse pour les petits de 4 ans et plus. Toujours au local de la biblio à 14h.

Heure Du Conte

Un samedi sur deux à 10h30 au local de la bibliothèque.

Sacs Jouons ensemble!

Vous pouvez emprunter un sac Jouons ensemble comme un document. La durée du prêt est de 3 semaines. Ce sac contient des jeux éducatifs.

Trousses Pour les aînés!

La bibliothèque offre à ses usagers une trousse qui contient des ouvrages de références, des romans, DVD et autres documents qui traitent sur la réalité quotidienne de nos aînés: Aînés et vieillissement, maltraitance et abus, proche aidant, mode de vie sain et actif et Alzheimer.

Emprunt de livres numériques et revues GRATUITEMENT!



Vente de livres usagés à l'année!

Archives COUP D'oeil!

Nous invitons toute la population à feuilleter les archives du journal le Coup d'Oeil. Que de souvenirs depuis 1978 à aujourd'hui. Ces documents sont à consulter sur place!

Nous invitons la population à consulter beaucoup le site **Face Book** pour connaître les nouveautés et les activités.

Activités suspendues

Toutes les activités dans le gymnase de l'école Louis-Cyr sont suspendues jusqu'à nouvel ordre. Une annonce sera faite sur les réseaux sociaux ainsi que sur les pages web lorsque les locaux seront disponibles pour les activités des loisirs.

Initiation aux arts martiaux PARENTS-ENFANTS (4-5 ANS)

Lieu : Gym École Daigneau
Durée : Du 16 janvier au 17 avril 2019 (14 semaines)
Horaires : Mercredi de 18h à 18h45
Coût : 120 \$ par famille
Responsable : Senseï Sophie Bernier 450 246-4219
Description : Pour apprendre les rudiments (ou la base) des arts martiaux, tout en ayant du plaisir. Plusieurs activités amusantes pour développer des habiletés tel que: coordination, équilibre, force, souplesse, etc tout en accordant une grande place pour la confiance en soi. Kimonos requis et disponible auprès du professeur pour les enfants au coût de 55\$.

Karaté Kenpo (JUNIOR ET INTERMÉDIAIRE)

Lieu : Gym École Daigneau
Durée : Du 15 janvier au 16 avril 2019 (14 semaines)
Horaires : Mardi de 18h à 19h (Junior), 19h15 à 20h30 (Intermédiaires)
Coût : 85,68 \$ par personne junior 91,80 \$ par personne intermédiaire
Responsable : Senseï Sophie Bernier 450 246-4219
Description : Cours ouverts aux personnes motivées et intéressées aux compétitions, les places sont limitées. Prévoir des frais d'affiliation de 25 \$, et l'achat d'un Kimono entre 50 \$ et 60 \$.

Napierville et Saint-Cyprien-de-Napierville



Cours D'anglais NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Lieu : Hôtel de ville de Saint-Cyprien de Napierville (salle du conseil)

Durée : Du 17 janvier au 21 mars 2019 (10 semaines)

Horaire : Jeudi de 18h30 à 20h30

Coût : 167,28 \$ par personne (142,19 \$ pour 50 ans et plus)

Professeur : Daniel Séguin 450 359-7000

Description : Ce cours de 20 heures s'adresse à ceux qui ont une base plus solide de l'anglais et qui désirent parler avec plus d'aisance et de fluidité. *Un petit test de langue sera nécessaire pour connaître le niveau de chaque participant en téléphonant au 450 359-7000.

Cours D'espagnol NIVEAU DÉBUTANT

Lieu : Hôtel de ville de Saint-Cyprien

Durée : Du 18 janvier au 22 mars 2019 (10 semaines)

Horaire : Vendredi de 18h30 à 20h30

Responsable : À venir

Coût : 167,28 \$ par personne (142,19 \$ pour 50 ans et plus)

Description : Ce cours est offert aux personnes débutantes et qui voudraient une base en espagnol.

Cours D'espagnol NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Pour les gens ayant déjà suivi débutant

Lieu : Hôtel de ville de Saint-Cyprien

Durée : Du 16 janvier au 20 mars 2019 (10 semaines)

Horaire : Mercredi de 18h30 à 20h30

Responsable : À venir

Coût : 167,28 \$ par personne (142,19 \$ pour 50 ans et plus)

Description : Ce cours est offert aux personnes ayant déjà pris un cours débutant. Ce cours vous permettra de vous améliorer avec cette langue.

Anglais Pour enfant

Lieu : Hôtel de ville de Napierville (salle du conseil)

Durée : Du 19 janvier au 23 mars 2019 (10 semaines)

Horaire : Samedi de 10h30 à 11h30

Coût : 100 \$ par enfant

Professeur : Daniel Séguin 450 359-7000

Description : Ce cours de 10 heures s'adresse aux enfants 8 à 12 ans qui ont peu de connaissances de l'anglais. Il vous permettra d'apprendre à utiliser des phrases simples pour vous exprimer en anglais. *Un petit test de langue sera nécessaire pour connaître le niveau de chaque participant en téléphonant au 450 359-7000.

Gardiens avertis

Lieu : Chalet des loisirs

Durée : 3 mai 2019

Horaire : vendredi de 08h30 à 16h30

Coût : 65 \$ par personne

Responsable : Le Service des loisirs 450 245-3983

Description : Cette formation s'adresse aux jeunes de 11 à 17 ans. La formation est dispensée par des instructeurs qualifiés. Vous apprendrez à devenir un(e) gardien(ne) responsable, utiliser les techniques de base en secourisme et en RCR, à prévenir des blessures en offrant un environnement sécuritaire et plus encore.



Premiers soins

Lieu : Chalet des Loisirs

Durée : Samedi 18 mai 2019

Horaire : Samedi de 08h30 à 16h30

Coût : 80 \$ par personne (68 \$ pour les 50 ans et plus)

Professeur : Mario Forgue

Description : Cour de premiers soins niveau de base (8 heures) avec certification.



Tablette 101

Lieu : Centre Communautaire salle JA Foucault

Durée : Du 16 janvier au 20 mars 2019 (10 semaines)

Horaire : Mercredi de 10h30 à 12h

Coût : 80 \$ par personne (68 \$ pour 50 ans et plus)

Description : Familiarisation avec votre tablette. Cette formation vous permettra de naviguer sur Internet avec votre tablette et connaître plein de petits trucs avec celle-ci. Sous forme de rendez-vous avec quelques exercices qui vous permettront d'être fonctionnel.

