

LOISIRS

LE
CARNET

HIVER 2024



coteau-du-lac.com

INSCRIPTION - HIVER 2024

INFORMATIONS

450 763-5822, poste 222
loisirs@coteau-du-lac.com
coteau-du-lac.com

INSCRIPTION EN LIGNE

8 janvier 2024 dès 9 h
mon.accescite.net/71040/fr-ca

TARIFICATION

Tarif non-résidents : une majoration de 20 % s'applique à la tarification indiquée si vous n'êtes pas résident de Coteau-du-Lac, Saint-Zotique et Les Coteaux.



coteau-du-lac.com

Cours organisés par la Ville

ENTRAÎNEMENT ET MISE EN FORME - ADO ET ADULTE (à partir de 16 ans)		
ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION
GYM ACTIVE - 50 ans et plus Avec Isabelle Pilon Série d'exercices effectués sans sauts permettant de raffermir les muscles et les articulations. Équipement requis : poids de 2 ou 3 lbs et tapis de yoga.	Lundi 15 janvier au 15 avril Exceptions : 5 février et 1 ^{er} avril Mardi 16 janvier au 16 avril Mercredi 17 janvier au 17 avril Exception : 21 février Jeudi 18 janvier au 18 avril Semaine de relâche : 4 au 8 mars Lieu : Centre communautaire Wilson Heure : 10 h à 10 h 45	Ville loisirs@coteau-du-lac.com 450 763-5822, poste 222 mon.accescite.net/71040/fr-ca Lors de votre inscription, vous devez choisir la ou les journées qui vous conviennent. Les cours manquants (jours d'exception) pour atteindre les 12 sessions payées peuvent être repris une autre journée, selon le choix du participant.
ZUMBA Avec Chantal Daigle Programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité.	Lundi 15 janvier au 15 avril Mercredi 17 janvier au 17 avril Exception : 14 et 21 février Semaine de relâche : 4 au 8 mars Lieu : Centre communautaire Wilson Heure : 17 h 30 à 18 h 30	Ville loisirs@coteau-du-lac.com 450 763-5822, poste 222 mon.accescite.net/71040/fr-ca Aussi disponible à la séance (10 \$)
TOP CHRONO Avec Isabelle Pilon Séquence de mouvements sur musique rythmée. Le but : réussir le plus de blocs de mouvements possibles avant que le chrono se termine. Équipement requis : Poids de 5lbs.	Mardi 16 janvier au 16 avril Semaine de relâche : 4 au 8 mars Lieu : Centre communautaire Wilson Heure : 9 h à 9 h 45	Ville loisirs@coteau-du-lac.com 450 763-5822, poste 222 mon.accescite.net/71040/fr-ca
INTERVALLES PIYO ET ABDOS Avec Isabelle Pilon Combiné du Pilates et Yoga rapide. Note: beaucoup de pauses tête en bas et sur les mains. Équipement requis : poids de 5 lbs et tapis de yoga.	Mercredi 17 janvier au 17 avril Exception : 21 février Semaine de relâche : 4 au 8 mars Lieu : Centre communautaire Wilson Heure : 9 h à 9 h 45	Ville loisirs@coteau-du-lac.com 450 763-5822, poste 222 mon.accescite.net/71040/fr-ca
NOUVEAU HATHA YOGA Avec Gisela Gilbert Respirations, méditations et postures s'adaptant à tous les niveaux, enseignement au sol pour plus de relaxation. Équipement requis: tapis de yoga.	Mercredi 13 mars au 17 avril (6 cours) Lieu : Centre communautaire Wilson Heure : 11 h à midi	Ville loisirs@coteau-du-lac.com 450 763-5822, poste 222 mon.accescite.net/71040/fr-ca

ENTRAÎNEMENT ET MISE EN FORME - ADO ET ADULTE (à partir de 16 ans)		
ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION
BODY FIT Avec Isabelle Pilon Musculation et raffermissement de tous les muscles. Pour une silhouette bien sculptée ! Équipement requis: deux paires de poids (5 lbs et 8 lbs).	Jeudi 18 janvier au 18 avril Semaine de relâche : 4 au 8 mars Lieu : Centre communautaire Wilson Heure : 9 h à 9 h 45	Ville loisirs@coteau-du-lac.com 450 763-5822, poste 222 mon.accescite.net/71040/fr-ca
NOUVEAU DANSE ORIENTALE BALADI Avec Homeira Davari Un style de danse à découvrir. Niveau débutant.	Jeudi 14 mars au 30 mai Lieu : Gymnase du Pavillon St-Ignace Heure : 18 h 15 à 19 h 15	Ville loisirs@coteau-du-lac.com 450 763-5822, poste 222 mon.accescite.net/71040/fr-ca Aussi disponible à la séance (10 \$)
NOUVEAU BADMINTON Libre Pratique du sport dans un environnement sans compétition entre amis, famille ou collègues. Équipement requis: raquette et volant.	Jeudi 18 janvier au 18 avril Semaine de relâche : 4 au 8 mars Lieu : Gymnase du Pavillon de l'Éclusière Heure : 20 h 45 à 22 h	Ville loisirs@coteau-du-lac.com 450 763-5822, poste 222 mon.accescite.net/71040/fr-ca

GRILLE TARIFAIRES

La plupart des activités débuteront dans la semaine du 15 janvier 2024

Créez votre programme d'entraînement en choisissant plus d'une activité sportive dans ce tableau (page 12 et 13) et économisez ! Offre disponible seulement pour les cours organisés par la Ville.

1 CHOIX - 85\$	3 CHOIX - 135\$	5 CHOIX - 160\$
2 CHOIX - 110\$	4 CHOIX - 150\$	

Cours organisés par des partenaires

ACTIVITÉS SPORTIVES			
ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION	TARIF RÉSIDENT
BASEBALL POCHE - 55 ans+ Avec le Club de l'âge d'or de Coteau-du-Lac Un jeu qui saura plaire à tous. Dans ce jeu, une seule équipe joue à la fois, et les lanceurs jouent le rôle des frappeurs et accumulent des points	Lundi 8 janvier au 13 mai Lieu : Centre communautaire Wilson Heure : 13 h30 à 15 h 30	Pierre Tanguay 450 763-5317	GRATUIT pour les membres. Pour devenir membre : 15 \$ pour l'année.
YOGA Avec Stéphane Verkempinck Exercices de respiration, détente et méditation pour retrouver la flexibilité du corps et le calme intérieur. Équipement requis : tapis de yoga	Lundi 15 janvier au 29 avril Exception : 1 avril Lieu : Centre communautaire Wilson Heure : 19 h à 20 h	Stéphane Verkempinck 514 606-1802 sverkempinck@gmail.com	100 \$
ESSENTRICS Avec France Viau Étirements dynamiques de la méthode Essentrics® qui allongent, tonifient et assouplissent simultanément tous les muscles du corps. Équipement requis : Tapis de yoga, serviette et courroie.	Lundi 15 janvier au 4 mars Lieu : Gymnase du Pavillon St-Ignace Heure : 18 h 15 à 19 h 15	France Viau essentricsavecfv@gmail.com	80 \$
ESSENTRICS Avec Gisela Gilbert Exercices sur fond de musique, sans impact, qui travaillent tous les muscles, articulations et ligaments du corps. Équipement requis : Tapis de yoga, serviette et courroie.	Lundi 11 mars au 10 juin Exception : 1 avril et 20 mai Lieu : Gymnase du Pavillon St-Ignace Heure : 18 h 15 à 19 h 15	Gisela Gilbert yoga.masso.gisela@gmail.com	120 \$
SAC DE SAC - 55 ans + Avec le Club de l'âge d'or de Coteau-du-Lac Une partie se joue à 2 ou 4 joueurs. Pour accumuler des points, chaque joueur lance, à tour de rôle, une poche et essaie de la faire tomber dans un trou.	Mardi 9 janvier au 14 mai Lieu : Centre communautaire Wilson Heure : 13 h30 à 15 h 30	Pierre Tanguay 450 763-5317	GRATUIT pour les membres. Pour devenir membre : 15 \$ pour l'année.

ACTIVITÉS SPORTIVES			
ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION	TARIF RÉSIDENT
NOUVEAU YOGA PRANAFLOW Avec Kathy Vallée Exercice pour renforcer le corps, gagner en flexibilité et apporter une détente à votre mental. Équipement requis : tapis de yoga et blocs (facultatif).	Mardi 9 janvier au 27 février Lieu : Gymnase du Pavillon St-Ignace Heure : 18 h 30 à 19 h 30	Kathy Vallée 450 267-0294 kathyvallee@hotmail.com	96 \$
PALET AMÉRICAIN – 55 ans+ Avec le Club de l'âge d'or des retraités de Coteau-du-Lac Le but du jeu est de marquer le plus de points en poussant ses disques dans les zones de pointage tout en empêchant l'adversaire de marquer en bloquant ou en délogeant ses disques.	Jeudi 11 janvier au 16 mai Lieu : Centre communautaire Wilson Heure : 13 h30 à 15 h 30	Pierre Tanguay 450 763-5317	GRATUIT pour les membres. Pour devenir membre : 15 \$ pour l'année.
DANSE EN LIGNE Avec Maryse Labelle Découverte pas à pas de toutes les chorégraphies les plus populaires.	Vendredi 19 janvier au 26 avril Lieu : Centre communautaire Heures : 11 h à 12 h	Maryse Labelle 450 377-4898 maryselabelle1512@gmail.com	10 \$ à la séance.
NOUVEAU DANSE EN LIGNE COUNTRY Avec Giddy's up dancers Combinaison d'une série de pas et de mouvements sur des rythmes de musique country.	Dimanche 14 janvier au 14 avril Exception : 11 février et 31 mars Lieu : Centre communautaire Wilson 13 h à 14 h Partenaires inter./avancés* 14 h à 15 h Lignes intermédiaires* 15 h à 16 h Lignes débutants (Aucune expérience requise) <i>*prerequisites d'une année de cours de danse en ligne country.</i>	Johanne Cholette 514 889-9105 giddy-updancers@outlook.com	10 \$ par séance ou 13 \$ pour deux la même journée.
ACTIVITÉS JEUNESSE			
ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION	TARIF RÉSIDENT
ACROVOLTIGE - 6 ans + Avec Club Gymini D'origine européenne, mélange de pyramides humaines, de gymnastique au sol ainsi que de danse.	Mardi 9 janvier au 4 juin Jeudi 11 janvier au 6 juin Semaine de relâche : 4 au 8 mars Lieu : Gymnase du Pavillon de l'Éclusière Heures : 18 h 15 à 19 h 45 (débutant - intermédiaire) 18 h 15 à 20 h 15 (avancé)	450 455-3141 clubgymini.org info@clubgymini.org	À partir de 364,99 \$

ACTIVITÉS JEUNESSE			
ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION	TARIF RÉSIDENT
TAEKWODO - 7ans + Avec l'École de Taekwondo François Pleau Art martial permettant de développer la concentration, la souplesse, les réflexes, la confiance en soi et bien plus.	Mercredi 10 janvier au 20 mars Exception : 6 mars Lieu : Gymnase du Pavillon de l'Éclusière Heures : 19 h à 20 h	François Pleau 450 567-2771 francoispleau@hotmail.com	100 \$
MULTISPORTS 2 -10 ans Avec coach Découverte et pratique de 7 sports parmi plus de 21 disciplines. Aucune compétition, aucune partie, seulement du plaisir. Échauffement suivi de 3 à 5 habiletés par semaine, entrecoupés de plusieurs jeux de groupe.	Samedi HIVER 2024 20 janvier au 16 mars Exception : 2 mars 2024 PRINTEMPS 2024 30 mars au 18 mai Lieu : Gymnase du Pavillon de Saint-Ignace Heures : 9 h à 9 h 40 (2 - 4 ans) 9 h 55 à 10 h 50 (4 - 6 ans) 11 h à 11 h 55 (7 - 10 ans)	Robin 514 717-2787 7sports.info/coteaudulac info@7sports	135 \$ +taxes
BASKETBALL 5 - 15 ans Avec Animation Pogo Développement de connaissances et habiletés pour s'initier au sport. Une pratique et un match chaque cours.	Samedi 20 janvier au 16 mars Exception: 9 mars Heures : 16 h 30 à 17 h 30 (7-8 ans) Dimanche 21 janvier au 17 mars Exception: 10 mars Heures : 18 h à 19 h (12-15 ans) Lundi 15 janvier au 11 mars Exception: 4 mars Heures : 18 h à 19 h (9 – 11 ans) Lieu : Gymnase du Pavillon de l'Éclusière	Antoine Elie 450 807-5679 animationpogo@gmail.com animationpogo.com	100 \$
HOCKEY BALLE 5 - 13 ans Avec Animation Pogo Programme récréatif pour développer des habiletés, apprendre à jouer et s'amuser Équipement requis : Bâton de hockey et protège-tibia Recommandé : Casque et gants Fourni : Lunettes de sécurité	Dimanche 21 janvier au 17 mars Exception: 3 mars Lieu : Gymnase du Pavillon de Saint-Ignace Heures : 8 h 30 à 9 h 30 (5 - 7 ans) 9 h 45 à 10 h 45 (8 - 10 ans) 11 h à 12 h (11 – 13 ans)	Antoine Elie 450 807-5679 animationpogo@gmail.com animationpogo.com	110 \$
ACADEMIE NERF 5 - 13 ans Avec Animation Pogo Des activités épataantes sur des thèmes de jeux vidéo comme bataille royale, hunger games, capture de drapeaux, jeux de zombies et plus encore.	Dimanche 21 janvier au 17 mars Exception : 3 mars Lieu : Gymnase du pavillon de Saint-Ignace Heures : 13 h à 14 h : 5 - 8 ans 14 h 15 à 15 h 15 : 9 - 13 ans	Antoine Elie 450 807-5679 animationpogo@gmail.com animationpogo.com	135 \$

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES			
ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION	TARIF RÉSIDENT
THÉÂTRE 6 à 17 ans Avec Mélanie Desjardins Chevaudier Ce cours permet de s'amuser en s'exprimant à travers jeux d'expression théâtrale.	Mardi 6 février au 28 mai Exception : 5 mars Lieu : Centre communautaire Wilson Heures : 18 h 15 à 19 h 15 (6 à 12 ans) 19 h 15 à 20 h 30 (13 à 17 ans)	École de théâtre Mélanie Desjardins Chevaudier 450 269-3303 ecoledetheatremdc@gmail.com	280 \$ 6 à 12 ans 295 \$ 13 à 17 ans
CARTES ET BINGO Avec le Club d'âge d'or des retraités de Coteau-du-Lac Du plaisir tout en jouant aux cartes ou au bingo.	Mercredi 10 janvier au 15 mai Lieu : Centre communautaire Wilson Heure : 13 h 30 à 15 h 30	Pierre Tanguay 450 763-5317	GRATUIT pour les membres Pour devenir membre : 15 \$ pour l'année.
TRICOTE ET PLACOTE Avec Le Cercle des fermières des Coteaux Tricot libre, initiation au crochet et aux aiguilles, confection de bas en commençant par la pointe.	Mercredi 10 janvier au 10 avril Lieu : Local de la Société d'histoire et de généalogie, 4a, rue Principale Heures : 18 h 30 à 20 h 30	Monique Krick 450 763-2518 Diane Grenier 514-208-3965	3 \$ par séance pour les non-membre Pour devenir membre : 40 \$ pour l'année
NOUVEAU À LA DÉCOUVERTE DE VOS ANCÈTRES Avec la Société d'histoire et de généalogie de Coteau-du-Lac Mentorat pour la recherche de vos ancêtres. Élaboration de votre arbre généalogique personnalisé. Ordinateur et programme fournis.	Mardi 9 janvier au 9 avril Jeudi 11 janvier au 11 avril Lieu : Local de la Société d'histoire et de généalogie 4a, rue Principale Heures : 14 h à 16 h ou 19 h à 21 h	514 926-4161 societedhistroirecoteaudulac@gmail.com	GRATUIT pour les membres Pour devenir membre : 10 \$ pour l'année
NOUVEAU POKE ACADÉMIE Avec Animation Pogo Initiation au monde des cartes Pokémons. Duels contre d'autres enfants de la région. Aucune carte requise. Sois le prochain champion de la région.	Dimanche 21 janvier au 17 mars Exception: 3 mars Lieu : Cafétéria du Pavillon de l'Éclusière Heures : 18 h 15 à 19 h 15	Antoine Elie 450 807-5679 animationpogo@gmail.com www.animationpogo.com	110 \$