

Programmation session printemps 2019

Les Services récréatifs et culturels



Période d'inscription

Résidents seulement: Lundi 1^{er} au mercredi 3 avril

Résidents et non-résidents: Jeudi 4 et vendredi 5 avril

Procédure d'inscription

- 1) En ligne au www.mcmasterville.ca - "Inscription en ligne aux activités récréatives et culturelles". **NOUVEAUTÉ:** Pour finaliser votre inscription, vous devrez effectuer votre paiement en ligne. Seuls les paiements par carte de crédit sont acceptés.
 - 2) Déposer le formulaire d'inscription dans la boîte "Courrier municipal" du CCIM au 255, boul. Constable. Seuls les chèques sont acceptés dans la boîte.
 - 3) Inscription en personne - argent comptant, Interac, crédit ou chèque.
Lundi - 8 h 30 à 17 h 30 et 18 h 30 à 20 h
Mardi au jeudi - 8 h 30 à 16 h 30
Vendredi - 8 h 30 à 13 h
-

Services récréatifs et culturels
www.mcmasterville.ca
src@mcmasterville.ca / 450 467-8195



Activités adultes

15 ans et +



VOLLEYBALL

Que vous soyez seul ou entre amis, vous aurez la chance de vous jumeler à différents joueurs, tout au long de la session. L'activité s'adresse à tous les types de joueurs.

Endroit: Gymnase, ÉÉI
Horaire: Lundi, de 19 h à 21 h
du 29 avril au 10 juin
(relâche le 20 mai)

Durée: 6 semaines
Coût: 39 \$ résident / 59 \$ non-résident

Code
VOLLEY

BADMINTON

Cette activité est ouverte à tout type de joueur. Chaque participant aura la chance de jouer avec différents joueurs, tout au long de la session, car un roulement est assuré après chaque partie. Seul le jeu en double est permis.

Endroit: Gymnase, ÉÉI
Horaire: Mercredi, de 19 h à 21 h
du 1^{er} mai au 5 juin

Durée: 6 semaines
Coût: 28 \$ résident / 42 \$ non-résident

Code
BADMIN

POUND

Pound est un cours de mise en forme avec baguettes de percussion. Sculptez et tonifiez les muscles du haut de votre corps de même que vos cuisses et vos fesses. Ce cours est animé par Focus Studio.

Endroit: Salle communautaire
Horaire: Mardi, de 19 h à 20 h
du 30 avril au 4 juin

Durée: 6 semaines
Coût: 46 \$ résident / 69 \$ non-résident

Code
POUND

ZUMBA®

Le Zumba® est une discipline qui fusionne la santé, le divertissement et la culture. Inspiré de plusieurs styles de danses latines, pour la plupart, ce cours permet de s'entraîner de façon très stimulante au son de rythmes entraînants. Ce cours est animé par Focus Studio.

Selon la température, l'activité pourrait avoir lieu à la patinoire extérieure.

Endroit: Salle communautaire
Horaire: Jeudi, de 19 h à 20 h
du 2 mai au 6 juin

Durée: 6 semaines
Coût: 46 \$ résident / 69 \$ non-résident

Code
ZUMBA

YOGA AÎNÉ

Le yoga pour les aînés est une forme adaptée du yoga dont la pratique, tout en douceur, permet d'acquérir souplesse et confort sur le plan physique et sérénité et joie sur le plan intérieur. C'est une aide fantastique reconnue depuis les temps anciens pour contrer les effets du vieillissement et favoriser la régénération et la longévité.

Endroit: Pavillon des loisirs
Horaire: Mardi, de 16 h à 17 h
du 30 avril au 4 juin

Durée: 6 semaines
Coût: 44 \$ résident / 66 \$ non-résident

Code
YOGA-AÎNÉ



YOGA MULTINIVEAUX

Par Hatha-Yoga, nous entendons les postures-exercices appelées âsanas qui, accompagnées de respirations, amènent notre corps à acquérir plus de tonus, à s'assouplir, à s'oxygéner et à se régénérer dans toutes ses fonctions.

Endroit: Salle communautaire
Horaire: Mercredi, de 19 h à 20 h 15
du 1er mai au 5 juin
Durée: 6 semaines
Coût: 49 \$ résident / 74 \$ non-résident

Code
**YOGA-
MULTI**

QIGONG - EXTÉRIEUR

Le Qigong /Taichi est un art ancien issu de la médecine chinoise. Cette pratique agréable, accessible à tous, vous permet de prendre soin de votre santé et mieux-être à tous les niveaux. Dans ce cours, vous explorerez la méthode Qigong /Taichi des 18 mouvements, postures immobiles et étirements. Vous ressentirez rapidement les bienfaits de cette sagesse ancienne.

***Les cours se dérouleront à l'extérieur.**

Endroit: Parc Gilles Plante -
Près de la patinoire extérieure
Horaire: Lundi, de 10 h 20 à 11 h 20
ou
Lundi, de 18 h à 19 h
du 29 avril au 17 juin
Durée: 8 semaines
Coût: 78 \$ résident / 117 \$ non-résident

Code
QIGONG-1
QIGONG-2

FORMATION RCR

Cette formation est offerte par des formateurs certifiés (Urgence Médic) et traite des sujets suivants: premiers soins, RCR chez l'enfant et l'adulte, DEA, perte de conscience, hémorragies, brûlures, etc.

Endroit: Salle communautaire
Horaire: 27 avril, de 9 h à 17 h
ou
25 mai, de 9 h à 17 h
Coût: 46 \$ résident / 69 \$ non-résident

Code
RCR-2
RCR-3



Activité pour tous



ATELIER DE SEMIS (jardinage) SEUL OU EN FAMILLE

Voici une activité pour les passionnés de jardinage ou pour ceux qui voudraient s'initier et/ou initier son enfant à la préparation de semis. Chaque participant ou duo (parent/enfant) repartira avec un casseau de six plantes. Tout le matériel est inclus. Atelier animé par "La Coop de solidarité jardinons".

Endroit: Pavillon des loisirs
Date: Samedi 13 avril
Horaire: de 9 h 30 à 10 h 30
Coût 1 adulte (14 ans et +):
25 \$ résident / 38 \$ non-résident
Coût famille (1 adulte + 1 enfant):
35 \$ résident / 53 \$ non-résident

Code
SEMI

Nouveau

Sites d'activités

Salle communautaire, CCIM - 255, boulevard Constable

Pavillon des loisirs, CCIM - 255, boulevard Constable

Gymnase, ÉÉI (École d'éducation internationale) - 720, rue Morin, entrée "C"

Parc Gilles Plante - 255, boulevard Constable

