

AOÛT 2019 | VOLUME 02 | NUMÉRO 03

VIVRE LES LOISIRS

PROGRAMMATION AUTOMNALE

Ça bouge à la rentrée!

Nouveauté: la semaine d'essai
du 25 au 31 août



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS AUTOMNALES 2019

Inscription : du 3 au 5 septembre, de 13 h 30 à 16 h et de 19 h à 21 h
et le 6 septembre, de 13 h 30 à 16 h

NOUVEAU!

L'essayer c'est l'adopter! La Municipalité vous offre une semaine d'essai où vous aurez l'occasion d'expérimenter la discipline ou de rencontrer les responsables de l'activité. La semaine d'essai gratuit se tiendra du 25 au 31 août selon l'horaire régulier des cours.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Deux options s'offrent à vous :

En ligne [vivrescb.com /](http://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. Contactez alors le Service des loisirs, des conditions s'appliquent. Une activité peut être annulée si le nombre de participants est insuffisant.

CLUB DES P'TITS CHARLO

C'est le 5^e anniversaire de Charlo cet automne et il aimerait le fêter avec les jeunes charlois.

**EN ADHÉRANT AU CLUB DES P'TITS CHARLO, TU OBTIENS 5 ACTIVITÉS
ULTRA COOL POUR 55 \$!**

Le Club des p'tits Charlo automne 2019 c'est:

- Un abonnement à 5 activités jeunesse de la programmation des loisirs;
- Un accès VIP à Charlo;
- Un livret d'activités à l'effigie de Charlo;
- Et encore plus!



JEUNESSE

ATELIER DE MAGIE*

Un programme mis au point pour chaque catégorie d'âge qui permet d'apprendre l'ABC de la prestidigitation. Les enfants pourront conserver tous les accessoires de magie.

5 à 9 ans

Samedi 14 septembre | 9 h 30 à 11 h

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

Centre communautaire Alain-Pagé

Responsable : Magislain

FABRICATION DE SAVONS*

Les jeunes pourront choisir les formes, les couleurs et les fragrances de leur savon. Ils prépareront aussi un joli emballage.

5 à 9 ans

Samedi 5 octobre | 9 h 30 à 11 h

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

Centre communautaire Alain-Pagé

Responsable : Personnages en fête

LIVRES D'ART SIMPLES ET LUDIQUES*

Livre éventail, livre escalier, livre pêle-mêle, livre illisible, livre animé! Explorez avec nous ces différentes techniques et créez votre livre-objet artistique.

5 à 9 ans

Samedi 26 octobre | 9 h 30 à 11 h

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

Centre communautaire Alain-Pagé

Responsable : Musée d'art de Joliette

LES MONSTRES DE LA NOUVELLE-FRANCE*

Contes participatifs où les enfants peuvent découvrir des personnages intrigants et attachants.

5 à 9 ans

Samedi 9 novembre | 9 h 30 à 11 h 30

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

Centre communautaire Alain-Pagé

Responsable : Musée d'art de Joliette

VOYAGE SPATIAL*

Un fabuleux voyage astronomique attend les plus vieux au cœur de l'Univers, du Soleil, de la Lune, et ce, à bord d'une mini fusée explosive! Sable lunaire, décollage spatial et création d'éclipses solaires sont au programme.

8 ans et +

Samedi 16 novembre | 10 h 45 à 12 h 15

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

Centre communautaire Alain-Pagé

Responsable : Club des Débrouillards

VOYAGE SCIENTIFIQUE*

VOYAGE DE LA PLUIE

Nuage, pluie, neige, ces phénomènes n'auront plus de secrets pour mieux comprendre le cycle de l'eau par des expériences simples à réaliser. Tornade en bouteille, création de brouillard et fabrication de neige sont quelques expériences qu'ils pourront réaliser.

5 à 7 ans

Samedi 16 novembre | 9 h à 10 h 30

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

Centre communautaire Alain-Pagé

Responsable : Club des Débrouillards

*** DEVENEZ MEMBRE DU CLUB DES P'TITS CHARLO ET PARTICIPEZ À 5 ACTIVITÉS PARMIS CES 6 POUR SEULEMENT 55 \$! 5 ANS, ÇA SE FÊTE!**

ÉVEIL MUSICAL

Activités ayant pour objectif d'éveiller les jeunes enfants à la compréhension et à l'apprentissage de la musique, tout en s'amusant. Chanson, jeux musicaux et initiation à plusieurs instruments de percussion.

3 et 4 ans : Dimanche | 9 h 30 à 10 h 15 | 120 \$

5 à 7 ans : Dimanche | 10 h 30 à 11 h 15 | 120 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 15 septembre | Durée : 8 séances

Responsable : Les Studios 3

Essai gratuit : dimanche 25 août

MULTIDANSE (HIPHOP, JAZZ ET CONTEMPORAIN)

Technique et interprétation de différents styles de danse, chorégraphies, création et dépassement de soi ! Spectacle annuel prévu.

7 à 9 ans: Lundi | 18 h 45 à 19 h 45 | 72 \$

10 à 13 ans: Lundi | 19 h 45 à 20 h 45 | 72 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début: 9 septembre | Durée: 9 séances

Responsable: Studio EDR

Matériel requis: Vêtements et souliers souples

Essai gratuit: lundi 26 août

Note: Il n'y aura pas de cours le 14 et le 21 octobre

ATELIER DE DJ

Introduction aux techniques de DJ et à la création de rythmes et mélodies électroniques. Initiation à divers instruments et outils de technologie. Histoire et théorie de la musique électronique.

9 à 16 ans

Mercredi | 18 h 45 à 19 h 45 | 250 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début: 11 septembre | Durée: 10 séances

Responsable: Les Studios 3

Essai gratuit: mercredi 28 août

INITIATION AU UKULELE

Initiation de base en matière technique, musicale et instrumentale. Apprentissage de chansons simples du répertoire populaire.

9 à 16 ans

Jeudi | 18 h 45 à 19 h 45 | 200 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début: 12 septembre | Durée: 10 séances

Responsable: Les Studios 3

Matériel requis: Ukulele, possibilité de location avec frais.

Essai gratuit: jeudi 29 août

ATELIER D'EFFETS SPÉCIAUX ET DE MAQUILLAGE

Cœur sensible s'abstenir! Vous apprendrez à créer des maquillages terrifiants juste à temps pour l'Halloween.

8 à 16 ans

Samedi 19 octobre | 9 h 30 à 11 h | 30 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Responsable: Animation clin d'œil

INITIATION AU BADMINTON (7 À 14 ANS)

Initiation aux techniques de base comme la prise de raquette, le contrôle du volant, l'échange, la règlementation, les différents coups, etc. Le niveau de difficulté du cours sera adapté au calibre de chaque participant.

Samedi 14 septembre | 9 h à 10 h

ou de 10 h à 11 h | 65 \$

École Vers L'Avenir (Lorenzo-Gauthier)

Durée: 10 semaines

Responsable: ABRL

Matériel requis: Espadrilles non marquantes, possibilité de prêt de raquette.

Essai gratuit: samedi 31 août

PRÊTS À RESTER SEUL !

Techniques de base en secourisme pour les 9-12 ans. Pour assurer sa sécurité et celle des autres, que ce soit à la maison ou dans la collectivité.

9 ans et plus (3^e année complétée)

Vendredi 1^{er} novembre | 9 h à 15 h | 40 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Responsable: Nancy Riquier

Matériel requis: lunch froid, deux collations et un crayon

GARDIENNES ET GARDIENS AVERTIS

Journée de formation ayant au programme: les droits et devoirs en cas d'urgence, le stade de développement de l'enfant, les problèmes de comportement, les soins donnés à l'enfant, les premiers soins élémentaires et quelques idées de jeux créatifs.

11 ans (doit avoir 11 ans au 1^{er} décembre 2019)

Vendredi 15 novembre | 9 h à 16 h | 45 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Responsable: Nancy Riquier

Matériel requis: lunch froid, deux collations, un crayon et une poupée



PARENT/ENFANT

KARATÉ

Mouvements de base, amélioration de la concentration, de la coordination des mouvements et de l'estime de soi. Dans le respect des règles inhérentes à la pratique.

Initiation (4 à 7 ans): Mardi | 18 h à 19 h

Débutant (8 ans et +): Mardi | 19 h à 20 h

Avancé (8 ans et +): Mardi | 20 h à 20 h 30

104 \$ (parent-enfant)

École Vers L'Avenir (Lorenzo-Gauthier)

Début : 10 septembre | Durée 10 séances

Responsable : Daniel Brunette

Essai gratuit : mardi 27 août

Note : L'enfant ou l'adulte peut s'inscrire seul au coût de 69 \$

ENSEMBLE VOCAL

Pour développer des techniques de respiration élémentaires propres au chant, pratiquer des exercices vocaux, chanter des chansons du répertoire populaire en groupe. De plus, vous obtiendrez un enregistrement souvenir en format MP3.

Vendredi | 19 h à 20 h | 300 \$ (parent-enfant)

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 13 septembre | Durée : 10 séances

Responsable : Les Studios 3

Essai gratuit : vendredi 30 août

ADULTES

ZUMBA FITNESS

Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique. Le corps complet est sollicité, cardio, muscles, et coordination. Chorégraphies amusantes et endiablées!

Mardi | 18 h 30 à 19 h 30 | 60 \$

École Sainte-Marie

Début : 17 septembre | Durée 10 séances

Responsable : Monika Fortin

Essai gratuit : mardi 27 août

BADMINTON LIBRE | 1H

Entre amis ou en famille. La location s'effectue par terrain, que vous jouiez en double ou en simple. Une seule personne du groupe effectue la réservation.

Lundi 9 septembre | École Sainte-Marie
de 19 h à 20 h ou de 20 h à 21 h

Jeudi 12 septembre | École Vers L'Avenir (Lorenzo-Gauthier), de 19 h à 20 h ou de 20 h à 21 h

70 \$ pour 2 personnes ou 140 \$ pour 4 personnes

Durée : 10 semaines

Matériel requis : Espadrilles non marquantes et votre équipement

Note : Il n'y aura pas de cours le 14 et le 21 octobre

TENNIS

Parc Saint-Jean-Bosco

Début : 11 septembre | Durée : 5 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) | 52 \$

Mercredi, de 17 h 30 à 18 h 30

15 ans et plus | 54 \$

Mercredi, de 19 h 30 à 20 h 30

Débutant intermédiaire

9 à 15 ans | 52 \$

Mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30

Intermédiaire – 75 minutes

15 ans et plus | 65 \$

Mercredi, de 20 h 30 à 21 h 45

PICKLEBALL LIBRE

Un sport de raquette qui combine des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table. Ce cours libre vous permet de venir jouer avec tous les membres de la famille.

Ados et adultes

Lundi | 19 h à 21 h | 25 \$ par personne

École Vers L'Avenir (Lorenzo-Gauthier)

Début : 9 septembre | Durée 10 séances

Matériel requis : Espadrilles non marquantes et votre équipement

Note: Il n'y aura pas de cours le 14 et le 21 octobre

VINIYOGA

Par les mouvements, en harmonie avec la respiration, la présence à son corps permet d'entendre la voix intérieure qui guide à chaque instant.

Mardi | 10 h 15 à 11 h 15 | 120 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 10 septembre | Durée 10 séances

Responsable : Lucie Geoffroy

Matériel requis : Tapis d'exercice de style yoga

VINIYOGA SUR CHAISE

Permet aux personnes qui n'ont pas l'envie ou la facilité de s'allonger sur un tapis au sol de profiter des bienfaits du viniyoga, et ce, peu importe leurs limitations ou conditions physiques, leur manque de souplesse ou surplus de poids. Le viniyoga est un yoga qui s'adapte à la personne et non la personne qui s'adapte au yoga.

Mercredi | 13 h 30 à 14 h 30 | 120 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 11 septembre | Durée 10 séances

Responsable : Louise Labelle

Essai gratuit : mercredi 28 août

STRETCHING

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

Mardi | 10 h à 11 h | 70 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 10 septembre | Durée 10 séances

Responsable : En corps

Essai gratuit : mardi 27 août

Note: Il n'y aura pas de cours le 8 octobre

TAI-CHI-CHUAN DÉBUTANT

Le tai-chi-chuan est un art martial, une gymnastique douce, une méditation en mouvement. La pratique est mouvement et lenteur. Alors s'installe le calme, la paix et la santé. La souplesse, la concentration et vos muscles seront utilisés dans le cadre de cette activité.

Jeudi | 9 h à 10 h | 100 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 12 septembre | Durée 10 séances

Responsable : Alain Hébert

Essai gratuit : Jeudi 29 août

POUNDFIT STICK

Un entraînement efficace et novateur pour brûler des calories tout en s'éclatant sur la musique. Cette activité combine cardio, conditionnement physique et mouvements inspirés du Yoga et du Pilates, tout en utilisant les Ripstix®, qui sont des baguettes spécialement conçues pour rythmer les mouvements et ajouter une musicalité.

Jeudi | 19 h à 20 h | 70 \$

École Sainte-Marie

Début : 12 septembre | Durée 10 séances

Responsable : Audrey Billaudeau

Matériel requis : Tapis d'exercice de style yoga

Essai gratuit : jeudi 29 août

MARCHE ACTIVE

Cette marche se pratique à un rythme accéléré, elle fait travailler le rythme cardiaque, le souffle et pratiquement tous les muscles du corps.

Mardi | 13 h à 14 h | 115 \$

Parc Saint-Jean-Bosco

Début : 17 septembre | Durée : 10 séances

Responsable : Cardio Plein air



CARDIO-POUSSETTE

Pour les nouvelles mamans qui souhaitent se remettre en forme. Ce programme d'entraînement cardiovasculaire et musculaire ne comporte aucun saut.

Les bébés doivent être âgés d'au moins 2 semaines ou de 6 à 8 semaines (si accouchement par césarienne ou avec complications), jusqu'à environ 12 mois.

Mercredi | 10 h 15 à 11 h 15 | 115 \$

Parc Saint-Jean-Bosco

Début : 18 septembre | Durée : 10 séances

Responsable : Cardio Plein air

Matériel requis : Tapis et élastique à poignée

Essai gratuit : 28 août

COURT-CIRCUIT

Entraînement sous forme de circuits, où vous aurez l'occasion de pratiquer à la fois des exercices musculaires et cardiovasculaires avec un minimum de matériel.

Mercredi | 18 h 30 à 19 h 30 | 70 \$

École Vers L'Avenir (Lorenzo-Gauthier)

Début : 11 septembre | Durée 10 séances

Responsable : Maude Carroll

Matériel requis : Tapis d'exercice de style yoga

Essai gratuit : mercredi 28 août

ANGLAIS PARTIE 1

Notions de base: vocabulaire, verbes et prononciation.

Mardi | 19 h à 21 h | 90 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 10 septembre | Durée : 10 séances

Responsable : Dave Rooney

Matériel requis : prévoir 15 \$ à 20 \$ pour un recueil de notes de cours

Essai gratuit : mardi 27 août

LSQ NIVEAU 1 (LANGAGE DES SIGNES DU QUÉBEC)

Un cours permettant de s'initier au langage des signes du Québec.

Mercredi | 18 h 45 à 20 h 45 | 160 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 11 septembre | Durée : 10 séances

Responsable : Christine Simard en collaboration avec l'Association des sourds de Lanaudière

Matériel requis : Un cahier de notes est inclus avec l'inscription. Apportez votre crayon.

Essai gratuit : jeudi 5 septembre

Note : Il n'y aura pas de cours le 16 octobre

ESPAGNOL DÉBUTANT

Notions de base: formules de salutation, chiffres, grammaire, prononciation et intonation afin de favoriser l'expression orale.

Lundi | 18 h 45 à 20 h 15 | 70 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 9 septembre | Durée : 10 séances

Responsable : Ana-Maria Jaramilli

Matériel requis : Vous devez vous procurer le livre Penser y aprender 1

Essai gratuit : lundi 26 août

Note : Il n'y aura pas de cours le 14 octobre

ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE NIVEAU 2

Ce cours vise à parfaire vos acquis et acquérir un vocabulaire plus riche. Il s'adresse aux gens ayant déjà suivi le cours intermédiaire niveau 1.

Lundi | 20 h 30 à 21 h 45 | 70 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 9 septembre | Durée : 10 séances

Responsable : Ana-Maria Jaramilli

Matériel requis : Vous devez vous procurer le livre Penser y aprender 2

Essai gratuit : lundi 26 août

Note : Il n'y aura pas de cours le 14 octobre

INITIATION À LA GUITARE ACOUSTIQUE

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

Jeudi | 20 h à 21 h | 200 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 12 septembre | Durée : 10 séances

Responsable : Les Studios 3

Matériel requis : prévoir Guitare acoustique. Location disponible avec frais supplémentaire.

Essai gratuit : jeudi 29 août

PARTY DE FILLES!

Une belle occasion de se rassembler entre amies. Nous vous proposons de créer une toile accompagnée d'une artiste peintre qui vous guidera au niveau technique. Le tout dans une atmosphère festive et conviviale. L'ensemble du matériel est fourni. Il est permis d'apporter des boissons alcoolisées.

Vendredi 1^{er} novembre | 19 h à 21 h | 60 \$

Centre communautaire Alain-Pagé

Responsable : Hémilie Dupuis

ATELIER DE PEINTURE AVEC LJUBOMIR IVANKOVIC

Ljubomir Ivankovic est issu de la tradition des écoles européennes des Beaux-Arts, d'où vient sa maîtrise de toutes les disciplines des arts plastiques et une approche professionnelle et dévouée à son métier qu'il enrichit par sa sensibilité personnelle. Aujourd'hui, il s'est principalement tourné vers la peinture à l'huile et acrylique, d'un trait précis et d'une technique juste, en s'exprimant par la figuration à la manière plutôt surréaliste. Après une exposition à la Maison Antoine-Lacombe, l'artiste propose trois ateliers de peinture dans lesquelles vous pourrez réaliser un dessin ou un tableau, d'après un modèle proposé, tout en explorant les volumes et la structure d'éléments.

Centre communautaire Alain-Pagé

Matériel requis : communiquez avec le Service des loisirs pour connaître la liste du matériel requis.

ATELIER #1 | DESSIN DU TORS

**Samedi 26 octobre, de 8 h 30
à 16 h 30 | 100\$**



ATELIER #2 | CHAPEAU ROUGE

**Samedi 2 novembre, de 8 h 30
à 16 h 30 | 100\$**



ATELIER #3 | IRIS MAGIQUE

**Samedi 9 novembre, de 8 h 30
à 16 h 30 | 100\$**



AÎNÉS OU 50 +

ZUMBA GOLD

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

Lundi | 13 h 15 à 14 h 15 | 50\$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 9 septembre | Durée 10 séances

Responsable : Audrey Billaudeau

Essai gratuit : lundi 26 août

Note : Il n'y aura pas de cours le 14 et le 21 octobre

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 pour stimuler votre énergie de base afin d'améliorer votre capacité cardio-respiratoire et votre endurance musculaire.

Mercredi | 9 h à 10 h | 70\$

Centre communautaire Alain-Pagé

Début : 11 septembre | Durée 10 séances

Responsable : En Corps

Essai gratuit : mercredi 28 août