

# **vivre** les loisirs

programmation automne 2024





## Inscriptions en ligne uniquement dès le 3 septembre 9 h, via l'espace citoyen Civis accessible au: [vivrescb.com](http://vivrescb.com)

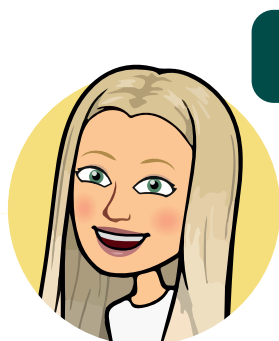
Les inscriptions sont disponibles jusqu'à épuisement des places.

Informations: 450 759-4415 | [loisirs@vivrescb.com](mailto:loisirs@vivrescb.com)



### Activité ponctuelle

C'est une activité qui est offerte une seule fois et qui se déroule sur une plage horaire unique. Elle permet de s'initier à une activité ou de vivre une expérience de loisir sans la contrainte de suivre une session. C'est une réelle opportunité à saisir! Bonne découverte!



*Alex et  
compagnie*

Découvrez les coups de cœur des membres de l'équipe du Service des loisirs, parcs et communauté de SCB!

Que ce soit Alex, Kim, Véro ou Gabriel, ils vous proposeront leurs chouchous de la programmation. Laissez-vous inspirer!

### Sommaire:

Vivre la jeunesse	03
Coup de cœur d'Alex	04
Vivre la famille	05
Vivre l'activité artistique	07
Vivre l'activité physique	08
Coup de cœur de Véro	11
Modalités d'inscription	12



**vivre**  
la jeunesse



## ... qui bouge

### Badminton

Inscription directement via le site web de l'Association de badminton régionale de Lanaudière (ABRL) au :

[badmintonjoliette.org](http://badmintonjoliette.org)

8 à 17 ans

## AQUATIQUE | JEUNESSE

### CENTRE AQUATIQUE

Cliquez [ici](#) pour toutes les informations ou écrivez un courriel à [centreaquatique\\_scb@hotmail.com](mailto:centreaquatique_scb@hotmail.com).

### Étoile de bronze

L'Étoile de bronze est le premier brevet de niveau Bronze. Il permet aux élèves de s'initier au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes tout en prenant des décisions en tant qu'individu et membre d'une équipe. Au terme de ce cours, les élèves apprendront à effectuer la réanimation d'une victime qui a cessé de respirer et développeront les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir leur propre sauveteur.

10 ans et plus

Samedi | 15 h à 17 h 30

Prix : 150,00 \$ plus taxes

Début : 28 septembre | Durée : 4 semaines

Période de validité du brevet : Bon à vie

### Cours de sauvetage | Gratuit! Médaille de bronze

Le brevet Médaille de bronze introduit les quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Ce cours permet d'apprendre les techniques de remorquage, de portage, de défense et de dégagement afin d'être préparé à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes dans des situations de plus en plus risquées.

13 ans et plus

Samedi | 14 h 30 à 18 h

Début : 26 octobre | Durée : 6 semaines

Période de validité du brevet : 2 ans si utilisé comme permis de travail. Valide à vie pour s'inscrire au brevet Croix de bronze

Matériel obligatoire : Manuel Canadien de Sauvetage (inclus), masque de poche, gants

\* Il est possible de vous procurer ce matériel au Centre Aquatique.

Inscrivez-vous en ligne [ici](#)

### CÉGEP DE JOLIETTE

Plusieurs cours sont offerts. Pour toutes les informations : [cliquez ici](#).

Prix avantageux pour les résidents de SCB!

## ... qui apprend

### Gardiens avertis

Ce cours permet d'acquérir les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes appartenant à divers groupes d'âges, pour prévenir les urgences et pour intervenir en cas de besoin.

11 à 15 ans (5<sup>e</sup> année terminée)

Samedi 19 octobre | 9 h à 16 h

Centre communautaire Alain-Pagé

Résidents de SCB : Gratuit | Non-résidents : 92,50 \$

Responsable : Maude Martin

Matériel requis : Lunch, crayons, poupée ou toutou

### Prêts à rester seuls

Ce cours permet aux jeunes d'apprendre les techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à tout moment lorsqu'ils ne sont pas sous la supervision directe d'un adulte, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité.

9 à 13 ans (3<sup>e</sup> année terminée)

Dimanche 20 octobre | 9 h à 14 h

Centre communautaire Alain-Pagé

Résidents de SCB : Gratuit | Non-résidents : 81,25 \$

Responsable : Maude Martin

Matériel requis : Lunch, crayons, poupée ou toutou



**vivre**

**la famille**

## Activité de porte-savon en monstera



Pour les enfants à partir de 10 ans accompagnés d'au moins un parent.

Créez un porte-savon en forme de feuille de monstera ! L'animation comprend une présentation des caractéristiques propres à cette superbe plante tropicale aux feuilles perforées. Les participants seront également guidés dans un atelier pratique pour modeler, rouler et découper la forme dans une pâte. Dans une seconde partie, l'équipe de Maison et jardins Antoine-Lacombe vous propose de revenir pour réaliser la finition du porte-savon, une fois la pâte séchée. De la peinture sera à la disposition des participants pour effectuer la décoration et la touche finale.

**1<sup>re</sup> partie : Dimanche 1<sup>er</sup> décembre**

**2<sup>e</sup> partie : Dimanche 8 décembre**

**10h30 à 11h30 | Centre Alain-pagé**

**Résidents de SCB et Joliette : 22,50 \$\***

**Non-résidents : 56,25 \$\***

**Responsable : Maison et jardins Antoine Lacombe**

**Matériel requis : Nous vous invitons à porter des vêtements qu'il sera possible de salir.**

**\*1 paiement par création | Les enfants doivent être accompagnés**

## Atelier de bricolage de Noël



Venez confectionner un bricolage de Noël en compagnie des lutins animateurs du salon des Métiers d'Art. Les enfants auront le choix d'effectuer une boule de Noël « renne au nez rouge » ou être créatifs et sortir du cadre pour faire le bricolage de leur choix !

**Samedi 23 novembre | 9h30 à 11h30**

**Centre communautaire Alain-Pagé**

**L'activité est d'une durée de 30 minutes**

**Choisissez votre plage horaire !**

**EXCLUSIF AUX CHARLOIS | Gratuit !**

**Inscription requise | 1 inscription par création**

**Responsable : Salon des Métiers d'Art**

## Soccer familial | Sur réservation

Sur un tiers de terrain, profitez d'une période de soccer amical non-compétitif afin de vous dégourdir. En formule mixte, les équipes sont établies aléatoirement lors de chaque joute. Une réservation pour chaque date souhaitée est requise.

Places limitées : réservation obligatoire en ligne (carte de crédit) pour chaque joueur ou joueuse via l'espace citoyen Civis. Tous les membres de la famille doivent détenir leur carte citoyenne.

**Samedi | 8 h à 9 h | Centre Multisport  
(1000, rue Ladouceur) | Joliette**

**Résidents de SCB, Joliette et NDP : 2 \$ / joueur ou joueuse**

**Non-résident : 7 \$ / joueur ou joueuse**

**Début : 28 septembre | Durée : 10 semaines**

**IMPORTANT :**

- les enfants de 8 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte (qui doit s'inscrire aussi).
- aucun spectateur n'est accepté, seuls les joueurs ou joueuses inscrit-e-s sont admis-e-s sur les lieux.

## Baignade libre

**Du 23 septembre au 15 décembre**

**Piscine du Cégep régional de Lanaudière à Joliette**

**\*Piscine fermée du 16 au 20 décembre pour entretien et préparation\***

**Résidents de SCB, Joliette et NDP : Gratuit**

**Non-résidents (adulte) : 5 \$ | Non-résidents (enfant) : 3 \$**

**Fermé le lundi 14 octobre (Action de grâce)**

## Horaire des bains en longueur:

**Lundi : 20h15 à 21h15**

**Mardi : 12h15 à 13h45 et 20h15 à 21h15**

**Judi : 12h15 à 13h45, 17h15 à 18h15\***

**et 20h15 à 21h15**

**Samedi : 12h15 à 13h15**

**Dimanche : 12h45 à 13h45**

**\*Lors de ces bains, un corridor de nage est réservé aux jeunes de 9 à 12 ans, accompagnés d'un parent. Capacité maximale de 8 nageurs.**

## Horaire du bain familial:

**Samedi : 13h30 à 16h30**

**Dimanche : 14h à 16h30**

## Patinage libre

**Du 7 septembre au 21 décembre**

**Centre récréatif Marcel-Bonin | Joliette**

**Gratuit pour tous**

**Mardi : 8h40 à 9h50**

**Mercredi : 18h à 18h50**

**Samedi : 13h30 à 14h50**

**Annulation les samedis 30 novembre  
et 7 décembre pour tournoi de hockey**



# vivre

## l'activité artistique

**Nouveau!**

### **Art en harmonie (club de peinture)**

Ce club de peinture vous permettra d'apprendre au contact des autres, de partager vos connaissances et bien sûr de vous amuser!

**Gratuit pour tous, avec inscription.**

**Mardi | 18 h 30 à 21 h 30**

**Pavillon Gilles-Beaudry (102, rue Fabre) | Joliette**

**Début : 24 septembre | Durée : 10 semaines**

**Matériel requis : Les participants sont invités à amener leur propre matériel**





# vivre

## l'activité physique





# Adulte

## Club de marche ●

Débutant, rythme modéré avec étirements continus dans le parcours. Environ 3 km de marche animés par une entraîneuse.

**Lundi | 9 h 45 à 10 h 45 ou 13 h à 14 h**

**Parc Riverain (boulevard Base-de-Roc, Joliette)**

**Résidents de SCB et Joliette seulement: Gratuit (inscription obligatoire)**

**Début: 23 septembre | Durée: 10 semaines**

**Responsable: Fanny Coulombe**

**Il n'y a pas de cours le 14 octobre**

## Danse country | Niveau 1 ● (premiers pas ou ultra débutant)

Les danses de ce niveau conviennent généralement aux personnes qui n'ont jamais fait de danse country, très peu ou qui ont plus de difficultés. Les termes techniques des pas qui vous sont inconnus seront décortiqués et répétés plusieurs fois. Le rythme du cours est plus lent et le choix des danses est parmi les plus débutantes, avec les pas les plus communs se retrouvant dans plusieurs classiques que l'on voit dans les soirées et festivals.

**Jeudi | 10 h à 10 h 45**

**École de danse symbiose (492, rue de Lanaudière, Joliette, entrée porte de côté)**

**Résidents de SCB et Joliette: 89 \$ | Non-résidents: 223 \$**

**Début: 26 septembre | Durée: 10 semaines**

**Matériel Requis: Chaussures propres et bouteille d'eau**

**Responsable: Danse Country Julie Lépine**

## Danse country | Niveau 2 ● (débutant)

Les danses de ce niveau sont adaptées aux personnes ayant habituellement un an ou deux de cours de danse country et qui connaissent certains pas de base. De nouveaux pas seront enseignés. Le rythme du cours est lent, les pas sont décortiqués et plus élaborés. Plaisir et évolution sont au rendez-vous!

**Jeudi | 11 h à 12 h**

**École de danse symbiose (492, rue de Lanaudière, Joliette, entrée porte de côté)**

**Résidents de SCB et Joliette: 101 \$ | Non-résidents: 252 \$**

**Début: 26 septembre | Durée: 10 semaines**

**Responsable: Danse Country Julie Lépine**

**Matériel Requis: Chaussures propres et bouteille d'eau**

## Mise en forme ●

Gardez la forme et la santé en pratiquant une activité d'endurance et aérobique qui consiste en une marche accélérée avec bâton de marche.

**Mercredi | 9 h 45 à 10 h 45**

**Parc Riverain (boulevard Base-de-Roc, Joliette)**

**Résidents de SCB et Joliette: 28 \$ | Non-résidents: 69 \$**

**Début: 25 septembre | Durée: 10 semaines**

**Responsable: Fanny Coulombe**

## Pilates ●

Le pilates met de l'avant les mouvements de danse, de yoga et les techniques de respiration. L'activité est pratiquée dans le respect des capacités de chacun.

**Jeudi | 10 h 15 à 11 h 15**

**Centre communautaire Alain-Pagé**

**Résidents de SCB et Joliette: 99 \$ | Non-résidents: 248 \$**

**Début: 3 octobre | Durée: 10 semaines**

**Responsable: En Corps**

**Matériel requis: Tapis d'exercices de style yoga**

**Il n'y a pas de cours le 31 octobre**

## Power yoga ●

Viens découvrir une pratique dynamique afin d'augmenter ton bien-être, calmer ton stress, améliorer la mobilité de tes articulations et réduire ou éliminer la douleur. Amalgame d'exercices rythmés, de postures variées, de techniques de respiration et d'auto-massage avec des balles thérapeutiques. Approche non-compétitive basée sur la biomécanique du corps.

**Mercredi | 18 h 30 à 19 h 45**

**Salle des miroirs | Cégep Régional de Lanaudière à Joliette**

**Résidents de SCB et Joliette: 108 \$ | Non-résidents: 270 \$**

**Début: 25 septembre | Durée: 10 semaines**

**Matériel requis: Tapis de yoga, vêtements confortables et bouteille d'eau.**

**Responsable: Germain Labonté**

● Intensité modérée

● Intensité moyenne

● Intensité soutenue

## Stretching ●

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

**Lundi | 10h30 à 11h30**

**Centre communautaire Alain-Pagé**

**Résidents de SCB et Joliette : 99 \$ | Non-résidents : 248 \$**

**Début : 23 septembre | Durée : 10 semaines**

**Responsable : En Corps**

**Matériel requis : Tapis d'exercice de style yoga**

**Il n'y a pas de cours le 14 octobre**

## Tai-Chi Chuan ● (débutant/intermédiaire)

C'est à la fois un art martial, une gymnastique douce et une méditation facilitant le lâcher-prise. Cette pratique réunie mouvement et lenteur, afin de retrouver et de renforcer un calme intérieur.

**Jeudi | 9 h à 10 h**

**Centre communautaire Alain-Pagé**

**Résidents de SCB et Joliette : 69 \$**

**Non-résidents : 172,50 \$**

**Début : 3 octobre | Durée : 10 semaines**

**Responsable : Alain Hébert**

**Il n'y a pas de cours le 31 octobre**

## Workout mixte ●

Vous aimez la diversité ? Voici un cours d'entraînement de styles variés !

À chaque semaine, un entraînement différent et dynamique sera proposé parmi les styles suivants : Piyo, Pound, Cardio boxe, Hiit et Zumba. C'est une merveilleuse occasion de bouger !

**Mardi | 9 h à 10 h**

**Centre communautaire Alain-Pagé**

**Résidents de SCB et Joliette : 79 \$ | Non-résidents : 198 \$**

**Début : 24 septembre | Durée : 10 semaines**

**Responsable : Audrey Beauclair**

**Matériel requis : Vêtements confortables, souliers de sport et tapis de yoga.**

**Il n'y a pas de cours le mardi 29 octobre**

## Yoga sur chaise ●

Ce cours de yoga permet aux personnes qui n'ont ni le désir, ni la facilité de s'allonger sur un tapis au sol de profiter des bienfaits du yoga, et ce, sans égard aux limitations ou à la condition physique.

**Mardi | 13h30 à 14h30**

**Chalet Parc du Bois-Brûlé**

**Résidents de SCB et Joliette : 96 \$ | Non-résidents : 240 \$**

**Début : 24 septembre | Durée : 10 semaines**

**Responsable : Louise Labelle**

**Il n'y a pas de cours le mardi 29 octobre**

## Zumba Débutant ●

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

**Vendredi | 9 h à 10 h**

**Centre communautaire Alain-Pagé**

**Résidents de Joliette et SCB : 79 \$ | Non-résidents : 198 \$**

**Début : 4 octobre | Durée : 10 semaines**

**Responsable : Audrey Beauclair**

**Il n'y a pas de cours le 1<sup>er</sup> novembre**

## Zumba ●

Entraînement énergique qui combine les danses latines comme le merengue, la salsa, la cumbia et autres. Bougez aux rythmes des pays chauds.

**Lundi | 18h30 à 19h30**

**Salle des miroirs | Cégep Régional de Lanaudière à Joliette OU**

**Mardi | 11 h à 12 h**

**Centre communautaire Alain-Pagé**

**Résidents de SCB et Joliette : 52 \$ | Non-résidents : 131 \$**

**Début : 23 septembre | Durée : 10 semaines**

**Responsable : Julie Black**

**Il n'y a pas de cours le lundi 14 octobre et le mardi 29 octobre**

## Aquatique | Adulte

### CÉGEP DE JOLIETTE

Plusieurs cours sont offerts. Pour toutes les informations : [cliquez ici](#).

Prix avantageux pour les résidents de SCB !

● Intensité modérée

● Intensité moyenne

● Intensité soutenue

# Gymnase

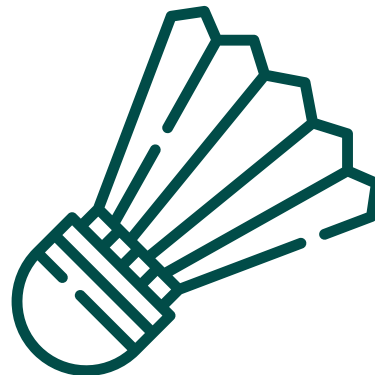
## Badminton et Pickleball organisé

L'Association de badminton régionale de Lanaudière (ABRL) s'occupe dorénavant d'organiser tout ce qui touche le volet badminton ainsi que le Pickleball à SCB! Que vous soyez intéressés par des cours ou ateliers, vous voulez jouer de façon amicale ou familiale, vous joindre à un regroupement de joueurs (ligue ou libre), effectuer la location de terrain ou même des mini-tournois, vous n'avez qu'à les contacter!

Inscription directement via le site web de l'ABRL au :

Badminton SCB : [badmintonjoliette.org](http://badmintonjoliette.org)

Pickleball SCB : [badmintonjoliette.org/pickleball-inteacuterieur-scb.html](http://badmintonjoliette.org/pickleball-inteacuterieur-scb.html)



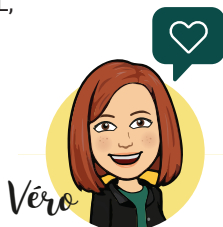
# Sports adaptés | Personnes à mobilité réduite

Une collaboration de Parasports Québec, l'ARLPHL, le CISSS de Lanaudière et la Ville de Joliette.

## BOCCIA



Le boccia est un sport que n'importe qui peut pratiquer, qu'on ait un handicap ou non. Il est pratiqué par des joueurs ayant un large éventail de handicaps. Le boccia est un sport mixte qui demande contrôle et précision similaire au curling ou à la pétanque.



**Samedi | 5 octobre, 19 octobre et 2 novembre | 10 h à 12 h**

**Pavillon Gilles-Beaudry (102 rue Fabre, Joliette)**

**GRATUIT POUR TOUS**

**Inscription obligatoire**

## Modalités d'inscriptions

Résidents de SCB et Joliette ou non, vous devez obligatoirement être inscrits à l'espace citoyen Civis pour vous inscrire aux activités offertes dans cette programmation.

Ce portail citoyen est accessible via le [vivrescb.com](http://vivrescb.com)

[Démarche complète ici](#)

Les taxes peuvent être applicables.

## Remboursement ou annulation

L'annulation d'une inscription est possible 10 jours avant le début de l'activité. Contactez alors le Service des loisirs, des conditions s'appliquent. Une activité peut être annulée si le nombre de participants est insuffisant.

# Une question?

**450 759-4415**  
**[vivrescb.com](http://vivrescb.com)**

  [villescb](#)