

# PROGRAMMATION HIVER 2017

**IMPORTANT : LES INSCRIPTIONS SE FONT AUPRÈS DES SPÉCIALISTES**

Cours	Détails	Horaire	Local	Coût
<b>PROGRAMMATION ADULTES</b>				
<b>Raquette</b>	<i>Responsable : Pierre Boucher</i> Offerte gratuitement, une sortie de groupe à la découverte des pistes de raquette au Mont Blanc. <b>Inscription : 819 688-2161 poste 258</b>	Mardi 10 janvier 13h	Mont Blanc nord	Gratuit
<b>Hockey amical</b>	Ligue de hockey amicale pour le plaisir de jouer. Joutes à 5 contre 5. Jambières et casque fortement recommandés. Inscrivez-vous auprès du surveillant de la patinoire.	Lundi 19h45 à 21h30 14 ans et plus 9 janv. au 27 fév. (8 sem.)	Patinoire hôtel de ville	Gratuit
<b>Cours de mise en forme</b>	<i>Responsable : Charlotte Lampron</i> Pour adulte ayant le goût de bouger. En groupe c'est plus motivant et amusant. Apporter votre tapis, vos poids et une bouteille d'eau puis joignez-vous à moi ! Ouvert à tous. <b>Inscription : 819 688-3229</b>	Mardi 17h45 à 19h Vendredi 9h15 à 10h45 10 janv. au 31 mars (12 sem.)	Chalet de la Mairie	3\$/cours
<b>Danse country et country pop</b>	<i>Responsible : Red Léonard</i> Cours de danse débutant, intermédiaire et pour couple. Venez danser et vous amuser au son de la musique country ! <b>Information : 819 800-2086 ou 819 425-4919</b>	Lundi 9 janv. au 8 mai 18h00 à 18h30 – novice 18h30 à 19h30 – débutant 19h30 à 20h30 – intermédiaire 20h30 à 21h30 – Couple	Chalet de la Mairie	5\$/ novice 8\$/ débutant 10\$/ pour les 3 cours
<b>Cours de tango argentin</b>	<i>Responsable : Paul Montpetit</i> Le tango argentin est une danse d'étreinte caractérisée par l'improvisation. Les mouvements naissent à partir d'une marche à deux. Pas nécessaire de se présenter en couple. <b>Inscription : 819 430-2945</b>	Mardi 19h à 20h débutant 20h à 21h intermédiaire 10 janv. au 14 mars (10 sem.)	Gare	150\$ 125\$/ aînés
<b>Zumba</b>	<i>Responsable Nadia Desjardins</i> Venez-vous défouler sur des rythmes endiablés et brûler des calories en vous amusant. <b>Inscription : 819 425-6966</b>	Jeudi 18h à 19h 19 janv. au 30 mars (10 sem.)	Chalet de la Mairie	140\$ adulte
<b>Qi Gong</b>	<i>Responsable Marc-André Latour</i> Des postures, des mouvements et des techniques respiratoires associés à des visualisations pour travailler la circulation de l'énergie. Favorise le bien-être autant physique que mental. <a href="http://www.gigonglaurentides.weebly.com">www.gigonglaurentides.weebly.com</a> ou <b>819 430-9408</b>	Jeudi 10h à 11h30 (débutant) 11h à 12h30 (intermédiaire) 2 fév. au 6 avril (10 sem.)	Chalet de la Mairie	150\$
<b>Yoga</b>	<i>Responsable Geneviève Boisvert</i> L'approche du yoga permet de se mettre en forme tout en cultivant l'écoute de soi et la détente. <b>Inscription : 819 808-7960</b>	Mardi 17h45 à 19h 10 janv. au 28 mars (12 sem.) <u>Essai gratuit le 10 janvier</u>	Bellevue	150\$
<b>Yoga</b>	<i>Responsable : Carol Desjardins</i> Le hatha yoga contribue à libérer des tensions, développer la souplesse et tonifier les muscles à l'aide de séquences de postures, techniques de respiration et de relaxation pour un bien-être physique et mental. <b>Information: 819 688-6216 carol.desjardins@cgcable.ca</b>	Jeudi 19h30 à 21h 19 janv. au 30 mars (11 sem.) <u>Essai gratuit pour les nouveaux</u>	Bellevue	145\$
<b>Tai Chi</b>	<i>Responsable : Carmelle Bouchard</i> Exercice complet avec série de mouvements lents et fluides pour améliorer la santé et la concentration. <b>Inscription : 819 688-6475</b>	Jeudi 18h à 19h 12 janv. au 6 avril (12 sem.) Relâche le 16 mars	Bellevue	120\$
<b>Club improvisation</b>	<i>Responsable : David Girard</i> Apprentissage du jeu d'improvisation de style LNI. Pour aiguiser les réflexes et la rapidité d'esprit. <b>Inscription : girardavid@gmail.com</b>	Jeudi 19h à 21h 12 janv. au 6 avril	Gare	5\$/session
<b>Cours de peinture et dessin</b>	<i>Responsable : Margaret Ann Adams</i> Débutants ou expérimentés. la professeure, vous propose des techniques en peinture acrylique, huile, pastel et dessin, pour faire progresser vos compétences actuelles. <b>Inscription : studio.redfoxhill@bell.net</b>	Mardi 12h30 à 15h30 7 fév. au 28 mars (8 sem.)	Maison des arts	275\$ Matériel non inclus
<b>Cours de cuisine</b>	<i>Responsable : JoeAnne Richard</i> Cours de cuisine végétalien pour tous. Succulentes recettes sécuritaires face aux diverses allergies; sans arachides, gluten, soya et produits laitiers. <b>Inscription : 819 425-1471</b>	Lundi 10h à 12h Ou 18h à 20h 16 janv. au 27 fév. (7sem.)	Gare	175\$
<b>Cours d'espagnol</b>	<i>Responsable Yoalli Gallegos</i> Niveau 1 ; pour ceux qui n'ont jamais eu contact avec l'espagnol. Niveau 2 ; pour ceux qui ont des connaissances de base : s'exprimer au présent, notion de salutations, jours, saisons, couleurs, indications, etc. Priorité citoyens de SFLC <b>Inscription : 819 326-7706 casaespagnol123@hotmail.com</b>	Mardi 17h à 19h - Niveau 1 19h15 à 21h15 - Niveau 2 10 janv. au 28 mars (10 sem.) congé de cours : 28 fév. et 7 mars	Doyenne	70\$/ niveau manuel inclut
<b>PROGRAMMATION JEUNESSE</b>				
<b>Hockey 10-14 ans</b>	C'est un rendez-vous pour des joutes de hockey amicales supervisées par un intervenant. <b>Inscription : 819 688-2161 poste 258</b>	Mardi 18h à 19h 12 janv. au 1 <sup>er</sup> mars (8 sem.)	Patinoire hôtel de ville	Gratuit
<b>Ateliers d'art pour enfants</b>	<i>Responsable : Johanne Ouellette</i> Ateliers dirigés sur thèmes variés s'adressant aux 6 à 14 ans. Explorer avec elle médiums et supports différents, laissant une grande place à la créativité. Priorité aux citoyens de SFLC <b>Information : 819 688-2643 Inscription : à l'hôtel de ville</b>	Samedi 28 janv. 25 fév. et 25 mars 9h30 à 11h30 Possibilité de participer à 1, 2 ou 3 samedis	Biblio du lac	15\$/ cours Matériel inclus