

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2017

LES INSCRIPTIONS SE FONT AUPRÈS DES SPÉCIALISTES

Cours	Détails	Horaire	Local	Coût
PROGRAMMATION ADULTES				
Sortie au théâtre	Priorité aux résidents Vente de billet à 50% pour la présentation de la pièce de théâtre LE DÉSIR, présenté par la troupe « Entre Amis ». Billet en vente à l'hôtel de ville, quantité limitée.	Jeudi 19h30 4 mai	École secondaire Mont- Tremblant	12.50\$
Muscudanse	Nadia Desjardins : 819 324-6511 Mélange de Zumba et de musculation. Cours plus intense mais aussi plaisant !	Jeudi 18 h 15 à 19 h 15 27 avril au 1 juin	Chalet de la mairie	75\$ ou 15\$/jour
Cours de mise en forme	Charlotte Lampron : 819 688-3229 Activité organisée par le Club Renaissance. Bouger améliore la circulation sanguine et le travail du cœur, un déterminant dans la qualité de vie des gens. Peu importe votre âge joignez-vous à nous !	Lundi et mercredi 9h15 à 10h45 Termine le 19 avril	Bellevue	2\$/cours
Ligue de balle mixte des Sommets	Patrick St-Jean : 819 425-1861 Ligue de balle amicale pour hommes et femmes de 16 ans et plus. Inscription au Chalet de la Mairie, date à confirmer.	Mercredi 1 ^{ère} partie à 19h - 2 ^e à 20h30 10 mai au 13 sept.	Terrain de balle	70\$
Danse country et country pop	Red Léonard: 819 800-2086 ou 819 425-4919 Professeur « country dream catcher » Cours de danse débutant, intermédiaire et pour couple. Venez danser et vous amuser au son de la musique country !	Lundi 9 janv. au 8 mai 18h30 à 19h30 – débutant 19h30 à 20h30 – intermédiaire 20h30 à 21h30 – Couple	Chalet de la Mairie	8\$/débutant 10\$/ pour les 3 cours
Cours de tango argentin	Paul Montpetit : 819 430-2945 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.	Mardi 19h à 20h débutant 20h à 21h intermédiaire 21h à 22 h pratique 11 avril au 13 juin	Gare	150\$ 125\$/ aînés
Cours informatique	Priorité aux résidents : 819 688-5434 Cours d'une durée de 2h30 pour débutant. Apportez votre portable ou tablette (iPad ou Android). Choix de formation : internet ou courriel.	Jeudi 27 avril 13h30 à 16h	Biblio	5\$
Yoga	Geneviève Boisvert : 819 808-7960 L'approche du yoga permet de se mettre en forme tout en cultivant l'écoute de soi et la détente.	Mardi 17h45 à 19h 11 avril au 13 juin	Bellevue	120\$ <u>Essai gratuit le 11 avril</u>
Yoga	Carol Desjardins : 819 688-6216 carol.desjardins@cgcable.ca Le hatha yoga jumelé à la somatique contribue à libérer les tensions, développer la souplesse et tonifier les muscles à l'aide de postures, techniques de respiration et relaxation.	Jeudi 19h30 à 21h 27 avril au 15 juin	Bellevue	110\$ <u>Essai gratuit pour les nouveaux</u>
Sculpture sur bois	Michel Lacasse : 819 687-2020 Cours dirigé de sculpture sur bois qui permettra de réaliser une pièce à votre image. Les outils sont prêtés. Sur réservation seulement.	Tous les mardis 13h à 16h	Chalet de la Mairie	100\$/10 cours
Cours espagnol	Yoalli Gallegos 819 326-7706 casaespagnol123@hotmail.com Cours de conversation pour ceux qui ont déjà une connaissance de la langue, qui veulent pratiquer et améliorer leur communication. Priorité citoyens de SFLC.	Lundi 19h à 21h 3 avril au 29 mai	Doyenne	65\$
PROGRAMMATION ENFANTS ET ADOS				
Atelier de cirque	Hélène Courteau : ecoledecirquelesforains.com Priorité aux résidents : 819 688-2161 p. 258 Initiation et perfectionnement au cirque pour les 6 à 13 ans, échasses rebonds, mini trampoline, monocycle et jonglerie.	Samedi 8 avril, 6 mai et 3 juin 9h30 à 11h	Chalet de la mairie	40\$
Hockey balle	Inscription : 819 688-2161 p. 258 Ligue de hockey balle 7 à 13 ans. Joute 3 contre 3. Équipement obligatoire : casque avec grille, gants et espadrilles.	Mardi 18 avril au 20 juin 18h15 à 19h15 7-9 ans 19h30 à 20h30 10-13 ans	Patinoire Hôtel de ville	40\$
Balle molle enfants	Inscription : 819 688-2161 p. 258 Initiation à la balle molle pour les 5-6 ans, joutes organisées pour les 7 à 13 ans. Parents bénévoles recherchés. Inscription 9 et 11 mai de 16h à 19h à l'hôtel de ville.	Jeudi 18h30 à 19h30 5-6 et 7-9 ans 19h35 à 20h35 10-13 ans 22 juin au 24 août	Terrain de balle	40\$ + 20\$ dépôt chandail
Tennis parent/enfant	www.clubdetennislarelace.org Cours offerts aux enfants pour apprendre les techniques du tennis. L'enfant doit être accompagné d'un adulte et tous deux doivent avoir des souliers appropriés. Raquette fournie. Inscription le 29 avril à la gare.	Samedi 9h30 à 10h30 5 à 8 ans 11h à midi 9 à 12 ans Début mi-mai	Club de tennis La Relance	10\$/enfant 15\$/+ d'un enfant (par famille)