

# PROGRAMMATION DES LOISIRS HIVER 2011



Partenaire  
de vie

Les coûts des activités indiqués au programme s'appliquent pour les résidents de Waterloo, Shefford, Saint-Joachim, Warden, Lac Brome, Bolton Ouest, St-Étienne de Bolton, Canton de Potton, Lawrenceville, Stukely-sud et Roxton Pond. Les résidents des municipalités qui n'entretiennent pas d'entente en matière de loisir avec la Ville de Waterloo n'auront pas accès aux activités. Dans le cadre de certaines activités le nombre de places peut être limité, un nombre minimal de participants est requis, sans quoi le service des Loisirs se réserve le droit d'annuler l'activité. Prendre note que la nouvelle politique de remboursement des est en vigueur.



**INSCRIPTION EN LIGNE DISPONIBLE DÈS MAINTENANT ! / ONLINE REGISTRATION AVAILABLE !**  
**Vous devez avoir votre numéro de membre en main obtenu lors de la session Automne 2010.**  
**Rendez-vous sur le site Internet de la ville au [www.ville.waterloo.qc.ca](http://www.ville.waterloo.qc.ca). Cliquez sur le lien « Inscriptions en ligne » situé dans le menu gauche « À surveiller ». Si vous avez égaré votre numéro de membres, contactez-nous au (450) 539-2282 poste 300.**

**Pour obtenir un numéro de membre vous devez vous présenter durant nos heures d'ouverture régulières avec vos preuves de résidence.**



**POLITIQUE DE REMBOURSEMENT RÉSERVÉE AUX RÉSIDANTS DE WATERLOO SEULEMENT âgés de moins de 18 ans au moment de l'inscription :**

**Si admissible, la réduction sera appliquée lors du paiement des sections non taxables. Pour la section Jeunesse Plus, veuillez compléter un formulaire de remboursement disponible via notre site web ou sur place à l'hôtel de ville.**

**Attention :** Les taxes applicables au coût d'inscription des activités taxables ne sont pas incluses dans les tarifs.

**Preuve de résidence obligatoire pour toute la famille :** ex. : Permis de conduire, bulletin scolaire, passeport, certificat de naissance, carte d'hôpital, bail... au moins une preuve doit être soumise avec photo pour le responsable.

**Inscriptions tardives :** Lors d'inscriptions faites après le 14 Janvier 2011, un montant de 10,00\$ sera chargé en plus du coût total de l'activité.

**Annulation d'une inscription :** Aucune annulation d'inscription n'est possible après le début des cours et activités ; un montant égal à 15% du montant d'inscription sera retenu lors du remboursement d'une inscription annulée avant le début des cours et activités.

**Paiement :** Les services de paiement par débit direct, argent comptant, carte de crédit (Visa ou MasterCard) ainsi que par chèque sont disponible sur place Les chèques doivent être libellés à l'ordre de « Ville de Waterloo ». Les chèques « postdatés » doivent être préparés de la façon suivante : *la moitié (50%) du total de la facture encaissable à l'inscription et l'autre moitié (50%) le 21 février 2011.*

Please note that all activities are given in French. You will find below an English list of the activities offered as well as information concerning registration.

INSCRIPTION:  
REGISTRATION:

**jeudi, 13 Janvier 2011**  
 de 13h30 à 19h30  
**vendredi, 14 Janvier 2011**  
 de 9h00 à 16h00

*Thursday, January 13<sup>th</sup>, 2010*  
 From 1:30 pm until 7:30 pm  
*Friday, January 14<sup>th</sup>, 2010*  
 From 9:00 am until 4:00 pm

**Endroit / Place :** Hôtel de ville de Waterloo / Waterloo City Hall, 417, rue de la Cour, Waterloo (Québec) JOE 2N0  
 Information : 539-2282, Poste / Ext.: 300 ou visitez notre site Internet au [www.ville.waterloo.qc.ca](http://www.ville.waterloo.qc.ca)  
 L'intervenant responsable de l'activité avisera les participants de tout changement à l'horaire.

The town of Waterloo invites you to participate to one or more of the many interesting activities offered in the Winter 2011 session. Below, you will find a list of all the activities offered by the municipality. Please note that all activities are given in French.

**Activities for youth (non-taxable)**

Alakazou's	Nia Dance	Music lessons
Babysitting Course	Guitar Lessons	Multi-sports
Basic Cooking	Hockey-OK!	Sewing Lessons
Circus initiation	Interior Soccer	Improvisation
Drawing & Painting	Jewelry creation (kids)	GN
Society Games		The 5 <sup>th</sup> periode

**Activities for youth plus (taxable)**

Badminton	Guitar	Painting	Vini-Yoga
Drawing	Jazzercise	RCR	Volley-Ball
Painting	Jewelry creation	Stained glass	Mom-baby yoga
Aerofit	Meditation	Spanish	Pregnant yoga
Aikido	Nordic walking	Sewing lessons	

**ACTI-MIDI ET APRÈS-MIDI**  
**\*\*\* (ACTIVITÉS NON TAXABLES) \*\*\***

Activité	Description	Date début	Horaire	Lieux	Notes	Intervenants	Coût
<b>Atelier du Cirque</b> 5-12 ans	Venez vivre une expérience des plus stimulantes par le billet d'ateliers de cirque. (Manipulation, Jongleries, Équilibres)	25-janv.	Mardi 15h15 et 16h15	École St-Bernardin, 14 rue Lewis	Matériel fournis!	L'école Alzado Éric Barsalou	110\$ / 10 sem.
<b>Bijoux en Folie</b> 9-12 ans	Création de différents bijoux mode qui seront l'expression de ta fantaisie et de ta personnalité. Un moyen fantastique de développer sa motricité et son esprit créatif tout en s'amusant.	26-janv.	Mercredi 15h15 à 16h15	École St-Bernardin, 14 rue Lewis	Prévoir un budget supplémentaire de 40\$ pour l'achat du matériel payable à l'intervenante.	Caroline Lanctôt-Benoit	65\$ / 8 sem.

**ACTI-MIDI ET APRÈS-MIDI**  
**\*\*\* (ACTIVITÉS NON TAXABLES) \*\*\***

Activité	Description	Date début	Horaire	Lieux	Notes	Intervenants	Coût
<b>Guitare Notre-Dame</b> 1 <sup>ère</sup> année min.	Apprentissage des techniques de base.	25-janv.	Mardi entre 11h35 et 12h45	École St-Bernardin, 14 rue Lewis Classe de moral	Les cours ont une durée de 30 à 45 minutes. Petit récital en fin de session.	Roger Quirion (450) 539-3767	100\$ / 10 sem.
<b>Guitare St-Bernardin</b> 9 à 13 ans	Apprentissage des techniques de base.	25-janv.	Mardi entre 11h35 et 12h45	École St-Bernardin, 14 rue Lewis Classe de moral	Les cours ont une durée de 30 à 45 minutes. Petit récital en fin de session.	Roger Quirion (450) 539-3767	100\$ / 10 sem.
<b>Guitare</b> 6 à 17 ans	Apprentissage des techniques de base. Cours semi-privés.	25-janv.	Mardi dès 15h30 Horaire flexible	École St-Bernardin, 14 rue Lewis Classe de moral	Les cours ont une durée de 30 à 45 minutes. Petit récital en fin de session.	Roger Quirion (450) 539-3767	100\$ / 10 sem.
<b>Hockey-OK!</b> 6 à 10 ans	Apprentissage du patinage et base du hockey. Joutes amicales si le nombre de participants est suffisant.	26-janv.	Mercredi 15h15 à 16h45	Aréna Jacques-Chagnon, 205 rue Lewis	Casque et visière complète, gants, cache-cou, coudes, genouillères, bâton, patins.	Daniel Belanger	45\$ / 12 sem.
<b>Hockey-OK!</b> 11 à 18 ans	Hockey récréatif destiné aux jeunes ne faisant pas partie d'une association de hockey mineur. Exercices et joutes amicales.	25-janv.	Mardi 15h15 à 16h45	Aréna Jacques-Chagnon, 205 rue Lewis	Équipements : Casque et visière complète, gants, cache-cou, coudes, genouillères, bâton, patins.	Daniel Belanger	45\$ / 12 sem.
<b>Multi-sports</b> 10 à 12 ans	Activités sportives variées. Hockey cosom, basketball, hand-ball, athlétisme, etc.	24-janv.	Lundi 16h30 à 17h30	École St-Bernardin, 14 rue Lewis	Tenue sportive et espadrille.	Olivier Renaud 450-539-1013	45\$ / 10 sem.
<b>Multi-sports</b> 6 à 9 ans	Activités sportives variées. Hockey cosom, basketball, hand-ball, athlétisme, etc.	24-janv.	Lundi 15h15 à 16h15	École St-Bernardin, 14 rue Lewis	Tenue sportive et espadrille.	Olivier Renaud 450-539-1013	45\$ / 10 sem.

**SECTION JEUNESSE (soir et weekend)**  
**\*\*\* (ACTIVITÉS NON TAXABLES) \*\*\***

Activité	Description	Date début	Horaire	Lieux	Notes	Intervenants	Coût
<b>La 5e période</b> 10-12 ans	Cours d'introduction à la musculation, Entraînement fonctionnel et développement des qualités athlétiques pour adolescent(es). Plyométrie, athlétisme, gymnastique et plus.	27-janv.	Jeudi 17h30 à 18h30	La Taule 24, rue Western	Tenue sportive et souliers sports requis.	Yannick Morin 450-539-1717	100\$ / 9 sem.
<b>Alakazou</b> 2 et 4 ans	Activités variées adaptées aux 2-4 ans. Sous différents thèmes, l'enfant pourra bricoler, jouer, chanter...	29-janv.	Samedi 9h30 à 11h30	CPE Jeunes Pousses, 21 rue Young	Prévoir un tablier, une collation et des chaussures.	Marika Vautour Jocya Vautour	70\$ / 10 sem.
<b>Bijoux en Folie</b> 8-15 ans	Création de différents bijoux mode qui seront l'expression de ta fantaisie et de ta personnalité. Une bonne idée cadeau!	24-janv.	Lundi 18h à 19h	École secondaire Wilfrid-Léger, 185 rue Lewis	Prévoir un budget supplémentaire de 40\$.	Caroline Lanctôt-Benoit	65\$ / 8 sem.
<b>Couture</b> 12 ans à 15 ans mixte	Initiation à la couture. Tu pourras choisir parmi les 7000 patrons disponibles sur place dans plusieurs grandeurs. Sinon, tu peux apporter ton patron!	26-janv.	Mercredi 18h30 à 20h	Chez l'artiste	Prévoir un budget supplémentaire pour le matériel.	Marie Chantal Davignon, Designer	120\$ / 6 sem.
<b>Éveil musical</b> 4 à 7 ans.	Les premiers pas vers le monde de la musique, découverte et apprentissage de l'oreille et du rythme de façon ludique adaptée aux jeunes enfants.	29-janv.	Samedi 9h à 9h45	Josée Fortin, (450) 539-2561	École de musique à Warden	Geneviève Hamel	65\$ / 10 sem.
<b>Gardiens avertis</b> 11 à 17 ans	Programme de la Croix-Rouge Canadienne. <i>*Manuel inclus et disponible en anglais, demandez à l'inscription</i>	27 février	Dimanche 8h30 à 16h30	Aréna Jacques-Chagnon, 205 rue Lewis	Salle communautaire Apportez papier, crayon, lunch et une poupée ou un toutou de la grosseur d'un bébé.	Atout plus	40 \$ / 1 fois
<b>Improvisation</b> 10-13 ans	Élaborer, imaginer et improviser une histoire autour d'un thème donné voici ce qui vous attends...plaisirs garanti !	29-janv.	Samedi 9h à 10h30	Waterloo Elementary School 5, rue Clark		Annie Malenfant	50\$ / 10 sem.
<b>Improvisation</b> 14-17 ans	Élaborer, imaginer et improviser une histoire autour d'un thème donné voici ce qui vous attends...plaisirs garanti !	29-janv.	Samedi 10h30 à 12h	Waterloo Elementary School 5, rue Clark		Annie Malenfant	50\$ / 10 sem.
<b>Jeux de rôles-Grandeur nature</b> 10-13 ans	Les joueurs y campent un personnage fictif dans un univers imaginaire, dans les limites d'une surface de jeu et pendant un temps limité. Maximum 8 Participants.	29-janv.	Samedi 9h à 10h30	Waterloo Elementary School 5, rue Clark	Prévoir un budget supplémentaire pour la confection du costume. Prévoir l'habillement adéquat selon la température.	Kevin Robert Trépanier	50\$ / 10 sem.
<b>Jeux de rôles-Grandeur nature</b> 14-17 ans	Les joueurs y campent un personnage fictif dans un univers imaginaire, dans les limites d'une surface de jeu et pendant un temps limité. Maximum 8 participants.	29-janv.	Samedi 10h30 à 12h	Waterloo Elementary School 5, rue Clark	Prévoir un budget supplémentaire pour la confection du costume. Prévoir l'habillement adéquat selon la température.	Kevin Robert Trépanier	50\$ / 10 sem.
<b>Jeux de sociétés en groupe</b> 7-17 ans	Vous voulez vous divertir en famille ou avec des amis? Nous avons sélectionné des jeux faciles à comprendre et surtout très amusants! Vous pouvez même apporter vos propres jeux... Le plaisir de jouer à des jeux de société ou d'en découvrir de nouveaux est toujours amusant!	29-janv.	Samedi 13h30 à 15h30	Aréna Jacques-Chagnon, 205 rue Lewis	Salle communautaire	Kevin Robert Trépanier Annie Malenfant	40\$ / 10 sem.
<b>Petite popote</b> 6 à 12 ans	Réalisation de petits plats simples, nourrissants et variés. 4 à 5 recettes chaque semaine.	29-janv.	Samedi 9h30 à 11h	École secondaire Wilfrid-Léger, 185 rue Lewis	1 porte folio et 4 à 5 contenants requis. Les parents peuvent s'inscrire!	Georgette Boivin	70\$ / 10 sem.
<b>Soccer intérieur</b> 5 à 8 ans	Exercices : drible, tir, passe, jonglerie (tête, genou, talon). Joutes amicales.	29-janv.	Samedi 9h à 10h	École secondaire Wilfrid-Léger, 185 rue Lewis		Christian Romaine	45\$ / 10 sem.
<b>Soccer intérieur</b> 9 à 14 ans	Exercices : drible, tir, passe, jonglerie (tête, genou, talon). Joutes amicales.	29-janv.	Samedi 10h à 11h	École secondaire Wilfrid-Léger, 185 rue Lewis		Christian Romaine	45\$ / 10 sem.

**SECTION JEUNESSE (soir et weekend)**  
**\*\*\* (ACTIVITÉS NON TAXABLES) \*\*\***

Activité	Description	Date début	Horaire	Lieux	Notes	Intervenants	Coût
<b>Street Jazz-jeunes</b> 5 à 8 ans	Cours de danse Street Jazz, mélange de Hip Hop et de ballet Jazz sur de la musique de l'heure.	29-janv.	Samedi 9h30 à 10h30	Waterloo Elementary School 5, rue Clark	Classe de danse, local 313 Information : 450 522-5880 Maximum : 12 participants.	Audrey-Anne Roy	80\$ / 12 sem.
<b>Street Jazz-ados</b> 9 à 12 ans	Cours de danse Street Jazz, mélange de Hip Hop et de ballet Jazz sur de la musique de l'heure.	29-janv.	Samedi 10h30 à 11h30	Waterloo Elementary School 5, rue Clark	Classe de danse, local 313 Information : 450 522-5880 Maximum : 12 participants.	Audrey-Anne Roy	80\$ / 12 sem.

**SECTION JEUNESSE PLUS**  
**\*\*\* (ACTIVITÉS TAXABLES) \*\*\***

Activité	Description	Date début	Horaire	Lieux	Notes	Intervenants	Coût
<b>Aérofit</b> 16 ans +	Entraînement en circuit comprenant des composantes principalement aérobiques tout en sollicitant la coordination, l'équilibre, l'endurance musculaire et cardiovasculaire.	28-janv.	Vendredi 16h30 à 17h30	La Taule, 24 rue Western	Tenue sportive et espadrille.	Yannick Morin 450-539-1717	110\$/ 9 sem
<b>Atelier de dessin</b> 18 ans et +	Cours pour débutants. Réveillez l'artiste qui sommeille en vous ! Apprenez les bases de dessin adaptées à vos progrès. Cours en petit groupe maximum 10.	25-janv.	Mardi 18h à 21h	Waterloo Elementary School 5 rue Clark	Prévoir un budget supplémentaire de 20\$.	Michel Raymond Artiste Peintre (450) 539-5568	135\$/ 5 sem au 2 sem
<b>Atelier de peinture</b> 18 ans et +	Ces séances sont offertes aux personnes qui pratiquent déjà la peinture, débutantes ou intermédiaires. <b>Atelier consacré à la composition d'un tableau.</b> Au menu : Cours théorique, démonstrations, analyse de tableaux, travail pratique, retenir l'essentiel dans la composition d'un tableau, sélection du format de toile.	6 et 13-mars	Dimanche 9h à 16h	Waterloo Elementary School, 5 rue Clark	Vous serez avisé du matériel dont vous aurez besoin.  Apportez votre chevalet. L'atelier s'étale sur deux jours. Pause pour le diner.	Michel Raymond Artiste Peintre (450) 539-5568	145\$/ 2 jours/ pause pour le diner
<b>Badminton</b> 16 ans et +	Joutes libres et organisées pour les joueurs de tous les calibres.	24-janv.	Lundi 19h à 21h <b>et</b> Mercredi 19h à 21h	École secondaire Wilfrid-Léger, 185 rue Lewis	Raquettes et volants. Yonex 300-bleu. Places limitées	Alain Vallières	48\$ / 12 sem. 2 soirs
<b>Badminton</b> 16 ans et +	Joutes libres et organisées pour les joueurs de tous les calibres.	24-janv.	Lundi 19h à 21h <b>ou</b> Mercredi 19h à 21h	École secondaire Wilfrid-Léger, 185 rue Lewis	Raquettes et volants. Yonex 300-bleu. Places limitées	Alain Vallières	34\$ / 12 sem. 1 soir
<b>Bijoux en Folie</b> 16 ans et +	Création de différents bijoux mode qui seront l'expression de votre fantaisie et de votre personnalité. Une bonne idée cadeau!	24-janv.	Lundi 19h à 20h	École secondaire Wilfrid-Léger, 185 rue Lewis	Prévoir un budget supplémentaire de 40\$.	Caroline Lanctôt-Benoit	70\$ / 8 sem.
<b>Couture</b> 16 ans et + mixte	Venez confectionner vos propres vêtements ou autres! Pas moins de 7000 patrons disponibles sur place en plusieurs grandeurs. Sinon apportez votre propre patron...	24-janv.	Lundi 18h30 à 20h	Chez l'artiste	Prévoir un budget supplémentaire pour le matériel.	Marie Chantal Davignon, Designer 450-956-0959	120\$ / 6 sem.
<b>Danse Nia</b> 16 ans +	La danse Nia combine différents concepts et formes de mouvement sélectionnés parmi neuf disciplines : le tai-chi, le taekwondo, l'aïkido, les danses jazz, moderne et Duncan, la technique Alexander, la méthode Feldenkrais™ et le yoga. Retrouvez souplesse, agilité, stabilité et force...Avancez dans la vie avec plus d'aisance et de confort, quel que soit votre âge ou votre niveau de conditionnement physique.	25-janv.	Mardi 10h à 11h <b>ou</b> Jeudi 18h30 à 19h30	Maison de la culture de Waterloo, 417 rue de la Cour	Vêtements confortable. Places limitées.	Joëlle De Guire 450-775-7670	110\$ / 10 sem.
<b>Espagnol Débutant</b> 16 ans et +	Initiation à l'Espagnol pour apprendre les mots, la grammaire et la conversation. Prévoir un budget de 18\$ pour l'achat du livre.	25-janv.	Mardi 18h30 à 20h	École secondaire Wilfrid-Léger, 185 rue Lewis	<b>Matériel requis:</b> Dictionnaire, FR/Espagnol cartable, crayons, papiers.	Juana Alcover	100\$ / 10 sem.
<b>Espagnol Communication</b> 16 ans et +	Suite de débutant ... Perfectionnez vos connaissances de la langue par la conversation. <i>* Groupe limité</i>	26-janv.	Mercredi 18h30 à 20h	École secondaire Wilfrid-Léger, 185 rue Lewis	Matériel requis: Dictionnaire, FR/Espagnol, cartable, crayons et papiers.	Juana Alcover	100\$ / 10 sem.
<b>Guitare</b> 14 ans et +	Initiation à la guitare niveau débutant.	26-janv.	Mercredi 19h30 à 20h30	École de Guitare Roger Quirion	Minimum 5 personnes	Roger Quirion (450) 539-3767	105\$ / 10 sem.
<b>Initiation à la fusion</b> 16 ans +	Découvrez l'assemblage et la superposition des morceaux de verre mis dans un four à la température de fusion pour obtenir une pièce homogène. Vous apprendrez de ces 4 rencontres à travailler avec les verres à vitres, spectrum, bulleye et les inclusions.	24-janv.	HORAIRE À DÉTERMINER	Chez l'artiste	Prévoir un budget supplémentaire pour l'achat du matériel. Contactez l'intervenante pour plus d'information.	Marthe Ouellette 450-539-1584	200\$ / 4 sem.
<b>Introduction à l'Aïkido</b> 16 ans +	Art martial développé pour répondre aux situations réelles avec efficacité. Utilisant une force strictement nécessaire, ces techniques s'inspirent du judo de combat, du karaté et du kendo.	26-janv.	Mercredi 18h30 à 20h	La Taule, 24 rue Western	Tenue sportive et espadrille.	Yannick Morin 450-539-1717	135\$/ 9 sem
<b>Jazzercise</b> 14 ans et +	Programme d'entraînement cardio-vasculaire et musculaire.	24-janv.	Lundi <b>et</b> Mercredi 19h à 20h	École St-Bernardin, 14 rue Lewis		Chantal Boies	110\$ / 24 cours

**SECTION JEUNESSE PLUS**  
**\*\*\* (ACTIVITÉS TAXABLES) \*\*\***

Activité	Description	Date début	Horaire	Lieux	Notes	Intervenants	Coût
<b>Jazzercise</b> 14 ans et +	Programme d'entraînement cardio-vasculaire et musculaire.	24-janv.	Lundi ou Mercredi 19h à 20h	École St-Bernardin, 14 rue Lewis		Chantal Boies	75\$ / 12 cours
<b>Jeux de sociétés en groupe</b> 18 ans +	Vous voulez vous divertir en famille ou avec des amis? Nous avons sélectionné des jeux faciles à comprendre et surtout très amusants! Vous pouvez même apporter vos propres jeux... Le plaisir de jouer à des jeux de société ou d'en découvrir de nouveaux est toujours amusant!	29-janv.	Samedi 13h30 à 15h30	École St-Bernardin, 14 rue Lewis	Aréna Jacques-Chagnon, / salle communautaire, 205 rue Lewis	Kevin Robert Trépanier Annie Malenfant	40\$ / 10 sem.
<b>Marche Nordique</b> 16 ans et +	La marche nordique est l'avenir de tous les marcheurs. Dérivée du ski de fond, elle permet d'activer parfaitement le haut du corps (90% des muscles) avec des bâtons spécifiques.	12 février	Samedi 9h à 11h	Chalet de tennis  Parc Robinson Entrée rue Mario	Cours d'Initiation : 1 fois (2h30) + 1 sortie gratuite (2hrs) avec le Club. Les bâtons sont prêtés gratuitement Information visiter le site : <a href="http://forestgym.net">forestgym.net</a>	Christian Aubut (450) 577-2113	54\$ / 1 fois (2h30) + 1 sortie (2 hr)
<b>Méditation</b> 16 ans et +	Vous vous sentez bousculé par la vie ? Tout va trop vite ? Pas de temps pour vous ? Venez bénéficier de l'énergie générée par la méditation, en groupe. 90 minutes de relaxation, de calme, de partage et plus. Un moment pour Soi !	25-janv.	Mardi 10h à 11h30 Ou Mercredi 19h30 à 21h	École de danse Jacinthe Daviau 157, Lewis		Johanne Pelletier	55\$ / 10 sem.
<b>Peinture huile ou acrylique</b> 16 ans et +	Réalisez une toile au style personnel à l'acrylique ou à l'huile.	26-janv.	Mercredi 13h à 15h30	Chez l'artiste	Prévoir un budget supplémentaire pour l'achat de matériel.	Marthe Ouellette (450) 539-1584	140\$ / 10 sem.
<b>Pilates</b> 16 ans et + Débutant	Exercices au sol qui augmente la force et la souplesse musculaire. Le Pilates est aussi bon pour les personnes désireuses de perdre du poids Cours offert par une kinésiologue certifiée en Pilates.	27-janv.	Jeudi 18h à 19h	École de danse Jacinthe Daviau 157, Lewis	Apportez votre matelas de sol et ballon de stabilité. Accessoires suppl. fournies par l'intervenante. Places limitées.	Mireille Dubouil (450) 539-2495	110\$ / 10 sem.
<b>Réanimation cardio-respiratoire</b> 14 ans et +	Développer les connaissances et les habiletés requises afin d'intervenir rapidement et adéquatement auprès des victimes en urgences vitales : bébé, enfant, adulte.	30 mars	Mercredi 18 h à 22 h	Aréna Jacques-Chagnon, 205 rue Lewis	salle communautaire Minimum 8 personnes, possibilité de faire plusieurs groupes.	Réanimation Sauve-Vie	50\$ / 1 fois
<b>Soccer intérieur</b> 16 ans et +	Joutes amicales.	29-janv.	Samedi 11h à 12h	École secondaire Wilfrid-Léger, 185 rue Lewis	Maximum 15 personnes	Christian Romaine	45\$ / 10 sem.
<b>Vini-Yoga</b> 16 ans et +	Bain de jouvence pour le corps et l'esprit, le yoga associe respiration consciente, posture, étirement et détente.	25-janv.	Mardi 19h à 20h30	École de danse Jacinthe Daviau 157, Lewis	Prévoir une couverture et un petit coussin et tapis de yoga si possible.	Ruth Dufresne 450-777-1479	115\$ / 12 sem.
<b>Vitrail</b> 16 ans et +	Fabrication d'un vitrail niveaux débutants et intermédiaires.	24-janv.	Lundi 19h à 20h	Chez l'artiste	Matériel inclus! Cours baguette et ateliers spécialisés sur demande.	Marthe Ouellette 450-539-1584	140\$ / 3 sem.
<b>Volley-Ball</b> 16 ans et +	Joutes amicales. Les joueurs doivent connaître les techniques de base.	27-janv.	Jeudi 19h30 à 21h30	École secondaire Wilfrid-Léger, 185 rue Lewis		Renée Fournier	42\$ / 12 sem.
<b>Yoga femme enceinte</b> 16 ans et +	Très efficace pour pallier la fatigue, lutter contre le stress et se préparer à accoucher, le yoga pour la femme enceinte apporte bien des bienfaits. C'est la pratique corporelle à adopter en attendant bébé.	25-janv.	Mardi 19h à 20h30	École de danse Jacinthe Daviau 157, Lewis	Prévoir une couverture et un petit coussin et tapis de yoga si possible. Vêtements confortables.	Ruth Dufresne 450-777-1479	115\$ / 12 sem.
<b>Yoga maman-bébé ou papa-bébé</b> 16 ans et +	Ce cours, accompagné par le bébé, est un moment de détente et de remise en forme pour les mamans et une occasion pour elle de se retrouver. L'âge du bébé doit se situer entre 6 semaines et 7 mois.. Bienvenue aux papas! Le yoga aide le corps à réguler le stress, permet de développer une utilisation judicieuse de la respiration pour évacuer les tensions, redonner du tonus à tout le corps, retrouver une stabilité au niveau des supports, (bassin, pieds). Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà fait du yoga. Ne convient plus aux besoins du bébé après 7-8 mois, et parfois plus tôt en fonction de la motricité de l'enfant.	25-janv.	Mardi 14h à 15h	École de danse Jacinthe Daviau 157, Lewis	Prévoir une couverture et un petit coussin et tapis de yoga si possible. Vêtements confortables.	Ruth Dufresne 450-777-1479	115\$ / 12 sem.

**\*PATINAGE LIBRE \* GRATUIT \* FREE \* SKATING \* ARÉNA JACQUES-CHAGNON\***

<b>POUR TOUS</b>	Dimanche : 13h à 14h30, Lundi : 11h15 à 12h15 et 15h15 à 16h15, Mercredi et Vendredi : 11h15 à 12h15
<b>ADULTES &amp; AÎNÉS</b>	Mardi et Jeudi : 11h15 à 12h15* <i>Enfants d'âge préscolaire acceptés</i>
<b>CONGÉS SCOLAIRES</b>	<b><u>Patinage et hockey libre durant les congés scolaires voir l'horaire à l'aréna.</u></b> <i>Schools break free skating and hockey see schedule at arena</i>