

# PROGRAMMATION AUTOMNE 2020



**LOISIRS**  
SDDB



**SAINT-DENIS  
DE-BROMPTON**

## INSCRIPTIONS SUR PLACE

à l'aréna le stardien, 1000 alfred-lessard

**20 ET 21 AOÛT DE 13H À 21H**

**1ER ET 4 SEPTEMBRE DE 13H À 16H**

**INSCRIPTIONS EN LIGNE** via le site web

**À PARTIR DU 19 AOÛT**



## INFOS LOISIRS

**Carole Tardif**

Cheffe de services

**819-212-6118**

[cultureloisir@sddb.ca](mailto:cultureloisir@sddb.ca)

[WWW.LOISIRSSDDB.COM](http://WWW.LOISIRSSDDB.COM)

## LUNDI

### ENTRAÎNEMENT CARDIO SOCIAL 16 ans et plus

125\$

*Un entraînement cardio modéré pour bouger et renforcer vos muscles. Tout est adapté pour votre condition et à votre rythme pour avoir du plaisir à bouger et se sentir énergisés. Venez rencontrer un entraîneur soucieux de votre bien être.*

Date : 7 septembre au 7 décembre

Heure : 10:00 - 11:00

Session : 13 semaines

Professeur : Steve Begin

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 12 octobre.

225\$ 2x/sem ou 295\$ 3x/sem



### PICKLEBALL 18 ans et plus

50\$ 4x/SEM

*Sport de raquettes qui mélange de plusieurs disciplines dont le tennis, le badminton, le tennis de table et le racketball.*

Date : 7 septembre au 7 décembre

Heure : 12:30 - 16:00

Session : 13 semaines

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 12 octobre.



### MODÈLE PARENT FORT 18 ans et plus

195\$

*Le manuel d'instruction n'est pas venu avec sa naissance et vous rêvez grand pour eux. Les neurosciences ont apporté de la lumière sur la posture neurologique idéal pour devenir un modèle fort qui influencera leurs développements. Apprenez les bases, développez-vous et offrez le meilleur.*

Date : 7 septembre au 30 novembre

Heure : 18:00 - 19:00

Session : 12 semaines

Professeur : David Robert Baron

Endroit : à déterminer

Minimum de 6 inscriptions.

Pour inscription: [admin@davidrobertbaron.com](mailto:admin@davidrobertbaron.com)



### VOLLEYBALL 18 ans et plus

35\$

Date : 7 septembre au 7 décembre

Heure : 18:30 - 21:30

Session : 13 semaines

Endroit : Gymnase de l'école

Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 12 octobre.



## NEW BODY STEP 15 ans et plus

110\$

Grâce à l'entraînement cardio qui poussent les systèmes de combustion des graisses à la vitesse supérieure, New body step augmentera votre forme cardiovasculaire. Brûler des calories, raffermissez et modulez vos fesses et vos jambes. Améliorer la coordination et l'agilité.

Date : 7 septembre au 7 décembre

Heure : 18:15 - 19:15

Session : 13 semaines

Professeur : Sophie Duchesne

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 12 octobre.



## MARDI

## ZUMBA GOLD 18 ans et plus

95\$

Une musique latine pétillante des mouvements faciles à suivre et une atmosphère de fête stimulante. C'est un cours de danse-fitness sympathique amusant, le rythme est moins intense que le Zumba fitness.

Date : 15 septembre au 1er décembre

Heure : 9:00 - 10:00

Session : 12 semaines

Professeur :

Lise Lambert instructeur certifiée

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions.



## PICKLEBALL 18 ans et plus

50\$ 4x/SEM

Sport de raquettes qui mélange de plusieurs disciplines dont le tennis, le badminton, le tennis de table et le racketball.

Date : 8 septembre au 8 décembre

Heure : 13:00 - 16:00

Session : 14 semaines

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions.



## ARGENT ET NEURO COACHING 18 ans et plus

195\$

Changez votre relation à l'argent et structurez votre approche face à vos finances. Attirez l'abondance, comprenez les bases pour les mettre à votre service. Et si c'était possible de vous faire atteindre un objectif financier, lequel choisiriez-vous?

Date : 8 septembre au 1er décembre

Heure : 18:00 - 19:00

Session : 12 semaines

Professeur : David R. Baron

Endroit : à déterminer

Minimum de 6 inscriptions.

Pour inscription : admin@davidrobertbaron.com



## MARDI

### CROSS TRAINING 16 ans et plus

225\$ 2x/SEM \*

*Entraînement intense, où l'on sort de sa zone de confort et où l'on repousse nos limites. Un coach attentionné, dynamique, positif respectueux. Un groupe qui s'encourage. Un activité qui change vos vies pour le mieux!*

Date : 8 septembre au 10 décembre  
Heure : 18:15 - 19:15  
Session : 12 semaines

Professeur : Emmanuel Jolin  
Endroit : salle du Stardien



Minimum de 10 inscriptions. Deux semaines sans cours. Dates à déterminer.

\*Possibilité de s'inscrire 1x/sem (185\$) par téléphone ou en personne seulement. Les inscriptions à 2x/sem seront prioritaires.

### BADMINTON 16 ans et plus

35\$

Date : 8 septembre au 8 décembre  
Heure : 19:30 - 21:00  
Session : 14 semaines

Endroit : gymnase de l'école



Minimum de 4 inscriptions.

### KARATÉ FAMILIAL 5 ans et plus

85\$ ENFANT / 95\$ ADULTE

*Tu as toujours eu envie d'essayer le Karaté? Viens apprendre les techniques de karaté Kempo avec Renshi Valérie Beaulieu (Yodan 5e Dan). 10% rabais familial. Cours offert par une école de Karaté.*

Date : 8 septembre au 15 décembre  
Heure : 17:45 - 19:15  
Session : 15 semaines

Professeur : Renshi Valérie Beaulieu  
Endroit : gymnase de l'école



Minimum de 10 inscriptions.  
Pour inscription communiquez au 819-437-6500 ou karatekemposhinyu.org

### ESPAGNOL 16 ans et plus

145\$

*L'objectif est de comprendre, de parler et d'écouter avec des rencontres amusantes et dynamiques. Approches variées utilisant diverses activités.*

Date : 15 septembre au 1er décembre  
Heure : 18:30 - 19:30  
Session : 12 semaines

Professeur : Monica Sierra  
Endroit : cuisine de l'église



Minimum de 10 inscriptions.

## MERCREDI

## ENTRAINEMENT CARDIO SOCIAL 16 ans et plus

125\$

*Un entraînement cardio modéré pour bouger et renforcer vos muscles. Tout est adapté pour votre condition et à votre rythme pour avoir du plaisir à bouger et se sentir énergisés. Venez rencontrer un entraîneur soucieux de votre bien être.*



MATINÉE 10:00 À 11:00

SOIRÉE 18:30 À 19:30

Date : 9 septembre au 2 décembre  
Session : 13 semaines

Professeur : Steve Begin  
Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions. 225\$ 2x/sem ou 295\$ 3x/sem

## ZUMBA FITNESS 14 ans et plus

105\$

*Faites bouger vos hanches comme jamais! Facile à suivre, les chorégraphies vous permettront de brûler un maximum de calories!*  
Inscription: 819-570-2457 ou jessbrid@hotmail.com

Date : 9 septembre au 9 décembre  
Heure : 18:30 - 19:30  
Session : 14 semaines

Professeur : Jessica Brideau  
et Catherine Laura  
Endroit : sous-sol de l'église

Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 30 octobre



## PICKLEBALL 18 ans et plus

50\$ 4x/SEM

*Sport de raquettes qui mélange de plusieurs disciplines dont le tennis, le badminton, le tennis de table et le racketball.*

Date : 9 septembre au 9 décembre  
Heure : 19:00 - 21:30  
Session : 14 semaines

Endroit : gymnase de l'école

Minimum de 10 inscriptions.



## JEUDI

## PICKLEBALL 18 ans et plus

50\$ 4x/SEM

*Sport de raquettes qui mélange de plusieurs disciplines dont le tennis, le badminton, le tennis de table et le racketball.*

Date : 10 septembre au 10 décembre  
Heure : 9:00 - 12:00  
Session : 14 semaines

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions.



## FLEXIBILITÉ / STRETCHING

18 ans et plus

105\$

Un cours d'étirement dans le but de relâcher les tensions musculaires et prévenir les blessures due à la surutilisation de certain muscle. Chacun à son rythme et tout se déroule dans une ambiance relaxante.

Date : 17 septembre au 3 décembre

Professeur : Lise Lambert

Heure : 13:30 - 14:30

Endroit : salle du Stardien

Session : 12 semaines



Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 5 mars.

## CROSS TRAINING

16 ans et plus

225\$ 2x/SEM \*

Entraînement intense, où l'on sort de sa zone de confort et où l'on repousse nos limites. Un coach attentionné, dynamique, positif respectueux. Un groupe qui s'encourage. Un activité qui change vos vies pour le mieux!

Date : 10 septembre au 10 décembre

Professeur : Emmanuel Jolin

Heure : 18:15 - 19:15

Endroit : salle du Stardien

Session : 12 semaines



Minimum de 10 inscriptions. Deux semaines sans cours. Dates à déterminer.

## MULTI-SPORT ADULTE

16 ans et plus

95\$

C'est maintenant aux adultes de bouger! Trois sports d'équipes seront pratiqués. Activité s'adressant aux sportifs de tous niveaux, et pour le plaisir. Les bases du sport sont enseignées en début de séance suivi ensuite de matchs amicaux à chaque semaine.

Date : 17 septembre au 3 décembre

Professeur : Nélligan Tétrault

Heure : 19:00 - 20:00

Endroit : gymnase de l'école

Session : 12 séances



COURS OFFERT PAR LIGUE  
DES SPORTS RÉCRÉATIFS

Minimum de 10 inscriptions.

Pour inscription: LSR au [www.lsports.ca](http://www.lsports.ca) ou Nélligan Tétrault 819-238-6355

## SAMEDI

## HOCKEY RÉCRÉATIF

Pour inscription: LSR au [www.lsports.ca](http://www.lsports.ca)  
ou Nélligan Tétrault 819-238-6355 ou Samuel Lafontaine 438-399-4731

120\$

Découverte et apprentissage du hockey dans une ambiance amicale et récréative. Une session allégée de hockey comprenant des cours structurés, des matchs municipaux ainsi qu'un tournoi amical en fin de session. Bienvenue aux débutants tout comme aux joueurs plus expérimentés. En plus et selon l'espace disponible, les parents sont invités à participer (sans obligations et coûts supplémentaires), ce qui en fait une belle activité familiale.

Date : 26 septembre au 5 décembre

Professeur :

Session : 11 séances + tournoi

Ligue des Sports récréatifs (LSR)

Endroit : à la patinoire du Stardien



COURS OFFERT PAR LIGUE  
DES SPORTS RÉCRÉATIFS

5 À 8 ANS

Heure : 7:30 - 8:30

9 À 14 ANS

Heure : 8:30 - 9:30

## PROS DU SOCCER 5 à 11 ans

120\$

Ateliers de découverte et de perfectionnement en soccer intérieur donnés par un professionnel. Les cours disposeront d'une structure et d'un encadrement optimal permettant à chaque jeune de se développer selon une progression logique. Du temps sera alloué à chaque séance pour des minis-matches.

Date : 19 septembre au 28 novembre

Heure : 8:45 - 9:45

Session : 11 séances + tournoi

Professeur :

Ligue des Sports récréatifs (LSR)

Endroit : gymnase de l'école

Pour inscription: LSR au [www.lsportsr.ca](http://www.lsportsr.ca) ou Nélligan Tétrault 819-238-6355 ou Samuel Lafontaine 438-399-4731. Minimum de 10 inscriptions.



COURS OFFERT PAR LIGUE  
DES SPORTS RÉCRÉTIFS

## TENNIS Enfant et Adulte

90\$ /BLOC (1PERS) – 165\$ /BLOC (2PERS)

Ateliers de découverte et de perfectionnement en mini-tennis donnés par un professionnel en enseignement de l'éducation physique. L'occasion pour le parent et l'enfant d'acquérir les techniques de bases propres au tennis. Matériel fourni. Le parent doit s'inscrire s'il souhaite participer (mais pas obligé).

Date : 1er bloc du 12 sept-24 oct

2e bloc du 7 nov-19 dec

Heure : 9:45 - 10:45

Session : 7 semaines

Professeur :

Ligue des Sports récréatifs (LSR)

Endroit : gymnase de l'école

Pour inscription: LSR au [www.lsportsr.ca](http://www.lsportsr.ca) ou Nélligan Tétrault 819-238-6355 ou Samuel Lafontaine 438-399-4731. Minimum de 4 et maximum de 8 inscriptions.



COURS OFFERT PAR LIGUE  
DES SPORTS RÉCRÉTIFS

## DIMANCHE

## COURS DE PATINAGE

75\$

Le programme permettra aux enfants d'acquérir une base pour le patinage. À l'aide de plusieurs activités motrices nous travaillerons les habiletés portant sur l'équilibre, la coordination, l'agilité et la maîtrise de soi tout en favorisant le plaisir.

4 À 6 ANS

8:30 À 9:15

Maximum de 8 inscriptions.

7 À 9 ANS

9:15 À 10:00

Maximum de 12 inscriptions.

Date : 4 octobre au 13 décembre

Heure : 8:30 - 9:15

Session : 11 semaines

Maximum de 8 inscriptions.

Professeur : Marika Larivée

Endroit : à la patinoire du Stardien



## GUITARE / PIANO / UKULELE 7 ans et plus et adulte

Cours sur mesure selon les besoins & intérêts de l'élève. Niveaux: débutant, intermédiaire ou avancé. Choix du format, individuel (privé), 2 élèves (semi-privé) ou en petit groupe (3 à 4 élèves.)

Situé au coeur de Saint-Denis. Studio adapté dans une résidence privée.

INFORMATION : Nélligan Tétrault 819-238-6355



# HORAIRE DE LA PATINOIRE

## HOCKEY LIBRE



lundi, mercredi, jeudi et vendredi  
de 13h - 16h (sauf si réservation)

samedi 13h-14h (-13 ans)  
16h-17:30 (+14 ans)  
dimanche 12h-13:30 (-13 ans)  
15:30-17h (+14 ans)  
17:15-18:30 (tout âge)

## PATINAGE LIBRE



Sur l'anneau  
Lundi au vendredi 13h-21h  
samedi 8h-18h  
dimanche 9h-20h  
Sur la grande glace  
samedi 14h30-16h  
dimanche 13h30-15h30

## COMMANDITAIRES



Garage Martial Pruneau



BRIAN WOOD ELECTRIQUE  
SOUDURE ST-DENIS  
CONSTRUCTION DOMINIC  
BOUFFARD

PLOMBERIE B.W.  
RONA J. ANCTIL  
GROUPE LAROCHE

MÉCANIQUE VÉLO  
FAMILIPRIX  
SÉQUOIA  
LETTREGE PM