

PROGRAMMATION AUTOMNE 2019



INSCRIPTIONS SUR PLACE

à l'aréna le stardien, 1000 alfred-lessard

JEUDI & VENDREDI 22- 23 AOÛT DE 13H - 20H

3 AU 6 SEPTEMBRE DE 13H - 16H

INSCRIPTIONS EN LIGNE via le site web

DU 19 AOÛT AU 8 SEPTEMBRE



INFOS LOISIRS

Carole Tardif

Cheffe de services

819-846-2744 poste 32

cultureloisir@sddb.ca

WWW.LOISIRSSDDB.COM

MODALITÉS



LOISIRS
SDDDB

INFOS LOISIRS

Carole Tardif

Cheffe de services

819-846-2744 poste 32

cultureloisir@sddb.ca

- Preuve de résidence requise.
Des frais supplémentaires de 30% (d'un maximum de 20\$) seront exigés pour tout non résident.
- Rabais de 5\$ sur présentation de la carte citoyen
Applicable sur les cours de 75\$ et plus.
- Rabais familial de 10% dès la 2e personne de la même famille inscrite dans une même activité.
- Les activités peuvent changer sans préavis.
- Pour qu'une activité ait lieu, il faut un nombre de minimum d'inscription qui peut varier selon l'activité choisie.
- Le paiement doit être fait au moment de l'inscription en argent ou par chèque ou par carte de crédit.
- Des frais administratif de 1.50\$ s'appliqueront à chaque transaction.
- Des frais de 25\$ seront exigés pour tout chèque sans provision.
- Aucun remboursement ne sera accordé sans preuve médicale.
- Les taxes (TPS et TVQ) applicables sont incluses dans les prix annoncés.
- Les participants seront avisés en cas d'annulation quelques

WWW.LOISIRSSDDDB.COM

LUNDI

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.

Date : 9 septembre au 16 décembre

Heure : 10:00 - 11:00

Session : 13 semaines

Professeur : Steve Begin

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 14 et 21 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 16 décembre
 Heure : 12:30 - 16:00
 Session : 13 semaines
 Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 14 et 21 octobre.



NEW BODY STEP

15 ans et plus

★ 95\$

Grâce à l'entraînement cardio qui poussent les systèmes de combustion des graisses à la vitesse supérieur, 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 : 9 septembre au 9 décembre
 Heure : 18:15 - 19:15
 Session : 12 semaines
 Professeur : Sophie Duchesne
 Endroit : salle du Stardien
 Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 14 et 21 octobre.



MISE EN FORME

16 ans et plus

★ 125\$

Une coach à votre service pour vous soutenir et vous aider à atteindre vos objectifs, celui de retrouver la santé, la forme, créer de bonnes habitudes de vie. Tout cela à votre rythmes et adapté à votre condition.

Date : 9 septembre au 16 décembre
 Heure : 19:30 - 20:30
 Session : 13 semaines
 Professeur : Marjorie M. St-Pierre
 Endroit : salle du Stardien
 Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 14 et 21 octobre.



VOLLEYBALL

18 ans et plus

35\$

Date : 9 septembre au 16 décembre
 Heure : 18:30 - 21:30
 Session : 15 semaines
 Endroit : Gymnase de l'école

Minimum de 10 inscriptions.



MARDI

NEURO COACHING

18 ans et plus

180\$

Coaching de groupe pour propulser vos capacités à un niveau supérieur. Venez aborder les piliers d'une vie plus heureuse, plus forte et satisfaisante. Estime de soi, émotions, croyances, peurs. Les neurosciences appliquées peuvent dénouer vos points de blocages vers plus de confiance!

Date : 10 septembre au 3 décembre

Heure : 19:00 - 20:00

Session : 12 semaines

Professeur : David R. Baron

Endroit : salle communautaire

Minimum de 5 inscriptions. Pour inscription communiquer avec David R. Baron au 819-620-3283 ou admin@davidrobertbaron.com



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 : 17 septembre au 3 décembre

Heure : 9:00 - 10:00

Session : 12 semaines

Professeur : Lise Lambert instructeur certifiée

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions.



BADMINTON

16 ans et plus

35\$

Date : 10 septembre au 17 décembre

Heure : 19:30 - 21:00

Session : 15 semaines

Endroit : gymnase de l'école

Minimum de 4 inscriptions.



KARATÉ FAMILIAL

5 ans et plus

85\$ ENFANT / 95\$ ADULTE
GRADATION INCLUSE

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.

Date : 10 septembre au 17 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 karatekemposhinryu.org



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 17 décembre

Heure : 18:15 - 19:15

Session : 12 semaines

Professeur : Emmanuel Jolin

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions. Trois 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.

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 17 décembre

Heure : 12:30 - 16:00

Session : 15 semaines

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions.



MERCREDI

ZUMBA FITNESS

14 ans et plus

95\$

Faites bouger vos hanches comme jamais! Facile à suivre, les chorégraphies vous permettront de brûler un maximum de calories!

Date : 11 septembre au 4 décembre

Heure : 18:30 - 19:25

Session : 12 semaines

Professeur : Sarah Baker

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 30 octobre



PILOXING

16 ans et plus

95\$

C'est un ensemble d'exercice de cardio training ininterrompu qui associe des mouvements de pilates, des exercices de boxe et de danse.

Date : 11 septembre au 4 décembre

Heure : 19:30 - 20:25

Session : 12 semaines

Professeur : Sarah Baker

Endroit : salle du Stardien

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 : 11 septembre au 18 décembre
Heure : 19:30 - 21:30
Session : 15 semaines
Endroit : gymnase de l'école

Minimum de 10 inscriptions.



ATELIER ÉDUCATION FINANCIÈRE 15 à 75 ans

GRATUIT

Enfin des réponses à vos questions. Le programme Mes finances mes choix favorise l'approche participative au moyen d'une variété d'activités, d'exercices pratiques et de jeux.

Date : 16 septembre au 27 novembre
Heure : 18:30 - 20:30
Session : 4 semaines
Professeur : Mélissa Michaud-Beaulieu
Endroit : Centre communautaire
Minimum de 4 inscriptions.

lundi 16 sept : Protection du consommateur : connaître mes droits
mercredi 2 oct : Alimentation: trucs et astuces pour économiser
mercredi 16 oct : Budget; des chiffres qui parlent
mercredi 30 oct : Le cellulaire; pour y voir plus clair
mercredi 13 nov : Crédit; c'est dans mon intérêt d'y voir
mercredi 27 nov : Surendettement ; des solutions pour s'en sortir

JEUDI

CLUB DE MARCHE 16 ans et plus

GRATUIT

Date : 12 septembre au 28 novembre
Heure : 13:00 - 14:30
Session : 12 semaines
Responsable : Hervé Martel (819-846-2553)
Endroit : centre communautaire



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 : 12 septembre au 19 décembre
Heure : 9:00 - 12:00
Session : 15 semaines
Endroit : salle du stardien

Minimum de 10 inscriptions.



GUITARE / PIANO / UKULELE

7 ans et plus

225\$ ENFANT / 375\$ 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. P

Date : 19 septembre au 5 décembre

Heure : 15:30 - 18:15

Session : 10 semaines

Professeur : Nélligan Tétrault

Endroit : à déterminer

Pas de cours le 10 octobre et 7 novembre. Pour inscription : (819-238-6355) ou www.facebook.com/nellcoursdemusique

POUND WORKOUT

18 ans et plus

95\$

Vous aimez danser, vous aimez la musique alors ce sport est fait pour vous. Le cours de pound vous permet de brûler des calories, renforcer votre muscle cardiaque tout en marquant le rythme de la musique avec ces batons pour accompagner les mouvements du corps.

Date : 19 septembre au 5 décembre

Heure : 13:30 - 14:30

Session : 12 semaines

Professeur : Lise Lambert

Endroit : Salle le stardien

Minimum de 10 inscriptions.



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 : 12 septembre au 19 décembre

Heure : 18:15 - 19:15

Session : 12 semaines

Professeur : Emmanuel Jolin

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions. Trois 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.



HOCKEY-BALL RÉCRÉATIF

5 à 12 ans

120\$

Découverte du hockey-balle dans une ambiance amicale et récréative. Bienvenue aux débutants ainsi qu'aux joueurs plus expérimentés. Des entraînements et des matches structurés ainsi qu'un tournoi de fin de session.

Date : 19 septembre au 19 décembre

Heure : 18:30 - 19:30

Session : 10 semaines

Professeur : Ligue des Sports récréatifs (LSR)

Endroit : gymnase de l'école

Maximum de 10 inscriptions.

Pas de cours le 10 octobre et 7 novembre. Pour inscription: LSR au www.lsports.ca ou Nélligan Tétrault 819-238-6355

VENDREDI

KARATÉ TRADITIONNEL SHORIN-RYU

Date : 13 septembre au 6 décembre (Pas de cours le 27 septembre et 11 octobre)
 Session : 11 semaines
 Professeur : Sensei Martine Bergeron -Semtai Michel Marcheseault
 Endroit : salle Le Stardien



**MAX. 75\$
PAR FAMILLE**

LE PAC «PROGRAMME ACCESSIBILITÉ CITOYENNE» EST POSSIBLE GRÂCE À UNE IMPLICATION BÉNÉVOLE DE RÉSIDENTS DE ST-DENIS. C'EST POUR CETTE RAISON QUE NOUS POUVONS VOUS OFFRIR CES COURS À MOINDRE COÛT. LES PROFITS GÉNÉRÉS SONT RÉINVESTIS DANS NOS LOISIRS.

4 À 6 ANS

Heure : 18:15 - 19:00

50\$ *

Développer motricité globale des enfants, les objectifs sont: respect des autres, augmenter l'équilibre, la concentration et l'estime de soi. Avoir du plaisir tout en intégrant les notions de discipline et respect des arts martiaux.

7 ANS ET +, ADOS & ADULTE

Heure : 19:00 - 20:00

60\$ *

Respect de la discipline, dépassement de soi, augmenter la confiance en soi en se dotant de moyens de défense et de contre-attaque, en faisant ressortir les forces et en améliorant les points faibles.

AVANCÉ

Heure : 20:00 - 21:30

60\$ *

S'adresse aux ceintures bleues, brunes et noires. Poursuivre le cheminement dans le karaté en y voyant un sport mais aussi un mode de vie. Le souci de se dépasser est constant, le partage, l'entraide et l'intégrité sont au cœur de nos cours.

* Kimono blanc obligatoire (non inclus dans le coût de l'inscription). Possibilité d'achat sur place lors du premier cours.

SAMEDI

GUITARE / PIANO / UKULELE

7 ans et plus

225\$ ENFANT / 375\$ 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. P*

Date : 14 septembre au 14 décembre
 Heure : avant-midi
 Session : 10 semaines
 Professeur : Nélligan Tétrault
 Endroit : à déterminer



Pas de cours le 12 octobre et 9 novembre. Pour inscription : (819-238-6355) ou www.facebook.com/nelcoursdemusique

INITIATION À LA DANSE

3 à 5 ans

75\$

Faite bouger vos tous petits dans le plaisir et le rythme. C'est est un mélange de diverses danses sous formes de jeux.

Date : 14 septembre au 7 décembre
 Heure : 8:45 - 9:30
 Session : 11 semaines
 Professeur : Marilou Jeanson
 Endroit : salle Stardien



Minimum de 8 inscriptions. Pas de cours le 28 septembre et 12 octobre.

HOCKEY RÉCRÉATIF PARENT/ENFANT

120\$

Découverte et apprentissage du hockey dans une ambiance amicale et récréative. Une session allégée de hockey comprenant des cours structurés, des matches 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 : 21 septembre au 14 décembre

Session : 11 semaines

Professeur : Ligue des Sports récréatifs (LSR)

Endroit : à la patinoire du Stardien



5 À 8 ANS

Heure : 7:30 - 8:30

9 À 14 ANS

Heure : 8:30 - 9:30

Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 12 oc. et 9 nov. Pour inscription: LSR au www.lsportsr.ca ou Nélligan Tetrault 819-238-6355

ATELIER DE DANSE

5 ans et plus

75\$

Des chorégraphies amusantes à réaliser avec différent style de danse (hip hop, contemporain, jazz et plus) présentation d'un mini spectacle à la fin.

Date : 14 septembre au 7 décembre

Heure : 9:45 - 10:45

Session : 11 semaines

Professeur : Marilou Jeanson

Endroit : salle Stardien

Minimum de 8 inscriptions. Pas de cours le 28 septembre et 12 octobre.



SPIKEBALL

7 ans et plus

100\$

Activité pour apprendre à jouer au SPIKEBALL, nouveau sport en plein croissance. Les cours disposeront d'une structure et d'un encadrement optimal permettant à chaque jeune de se développer selon une progression logique.

Date : 21 septembre au 14 décembre

Heure : 9:45 - 10:45

Session : 10 semaines

Professeur : Ligue des Sports récréatifs (LSR)

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 12 oc. et 9 nov. Pour inscription: LSR au www.lsportsr.ca ou Nélligan Tetrault 819-238-6355



PROS DU SOCCER

5 à 9 ans

100\$

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 : 21 septembre au 14 décembre

Heure : 8:45 - 9:45

Session : 10 semaines

Professeur : Ligue des Sports récréatifs (LSR)

Endroit : gymnase de l'école

Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 12 oc. et 9 nov. Pour inscription: LSR au www.lsportsr.ca ou Nélligan Tetrault 819-238-6355



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 habilités portant sur l'équilibre, la coordination, l'agilité et la maîtrise de soi tout en favorisant le plaisir

Date : 29 septembre au 8 décembre
Session : 11 semaines
Professeur : Marika Larivée
Endroit : à la patinoire du Stardien



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.

BIBLIOTHÈQUE

HEURES D'OUVERTURE

Mardi : 19 h à 21 h
Jeudi : 19 h à 21 h
Samedi : 10 h à 12 h



DANSE D'ENFER

**VENDREDI 25 OCTOBRE
DE 18h30 À 20h30**

Pour les 5 à 12 ans (élèves du primaire)

**À l'aréna Le Stardien
située au 1000 rue Alfred Lessard
à Saint-Denis-de-Brompton**



IMPORTANT : TOUS LES ENFANTS DOIVENT ÊTRE ACCOMPAGNÉS À L'ENTRÉE ET À LA SORTIE.

Fête de Noël

15 DÉCEMBRE 2019

CULTUREL



@cultureStDenis

comiteculturel.sddb@gmail.com



Comité culturel
SAINT-DENIS-DE-BROMPTON

En plus de veiller à l'organisation des Journées de la culture (27, 28 et 29 septembre) et de la seconde édition de sa soirée Oktoberfest, le Comité culturel vous propose plusieurs activités inspirantes et rassembleuses : ateliers de théâtre, chorale, cours de vitrail, club de lecture, atelier de dessin pour les jeunes, visites guidées de l'église et heure du conte pour les tout-petits.

Pour obtenir plus d'information sur ces activités ou pour savoir comment y participer, consultez le Saint-Denisien ou appelez madame Carole Tardif, cheffe de services - culture et loisirs, au 819-846-2744, poste 32.

Les actions posées par le Comité culturel ont pour but de mettre en valeur la culture et les patrimoines matériel et immatériel (appelé aussi « vivant ») de Saint-Denis-de-Brompton ainsi que de favoriser le développement culturel des personnes et de la collectivité de Saint-Denis-de-Brompton par l'organisation d'activités diverses.

ATELIER DE THÉÂTRE

PRIX À DÉTERMINER SELON LE NOMBRE DE PARTICIPANTS

Après le succès remporté par les deux dernières productions de l'atelier de théâtre. L'aventure théâtrale reprendra de plus belle.

Pour tous ceux et celles qui auraient envie de monter sur les planches pour la première fois ou de vivre l'expérience à nouveau, cet atelier s'amorcera au début du mois d'octobre. Dans le cadre de cet atelier, l'objectif principal est de monter une pièce qui sera présentée devant public à deux reprises au début du mois de juin. Patrick Quintal, un artiste professionnel bien reconnu dans le milieu théâtral, animera cet atelier et signera la mise en scène du spectacle.



ATELIER DE DESSIN

5 à 13 ans

★ GRATUIT

Votre enfant veut participer à l'exposition de dessins lors des Journées de la culture du 27 au 29 septembre? Il pourra recevoir gratuitement un cours donnant certaines notions de base pour créer son propre chef-d'œuvre. Matériel fourni.

Date : samedi 14 septembre

Heure : 8:30 à 9:30 pour les 5 à 8 ans

9:30 à 12:00 pour les 9 à 13 ans

Professeur : Stessy Chenail, designer de mode et artiste

Endroit : Local 100 de la FADOQ au 1485 Route 222



HORAIRE DE LA PATINOIRE

HOCKEY LIBRE



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

samedi 13h-15h (-16 ans)
dimanche 12h-13:30 (-13 ans)
13:30-15h (+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 16h30-18h
dimanche 15h-17h

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