

PROGRAMMATION HIVER 2020



INSCRIPTIONS SUR PLACE

à l'aréna le stardien, 1000 alfred-lessard

JEUDI & VENDREDI 5- 6 DÉCEMBRE DE 13H - 20H

6 AU 9 JANVIER DE 9H - 16H

INSCRIPTIONS EN LIGNE via le site web

DU 4 DÉCEMBRE AU 9 JANVIER



INFOS LOISIRS

Carole Tardif

Cheffe de services

819-212-6118

cultureloisir@sddb.ca

WWW.LOISIRSSDDB.COM

MODALITÉS



LOISIRS
SDDB

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.LOISIRSSDDB.COM

LUNDI

ENTRAINEMENT CARDIO SOCIAL 16 ans et plus

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 Steve un entraîneur soucieux de votre bien être. Bienvenue aux personnes à mobilité réduite.

155\$ 1x/SEM 260\$ 2x/SEM

Date : 13 janvier au 20 avril

Heure : 10:00 - 11:00

Session : 13 semaines

Professeur : Steve Begin

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 2 mars et 13 avril.



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 : 13 janvier au 25 mai
 Heure : 12:30 - 16:00
 Session : 20 semaines
 Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions.



NEW BODY STEP

15 ans et plus

★ 120\$

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 : 13 janvier au 20 avril
 Heure : 18:15 - 19:15
 Session : 13 semaines
 Professeur : Sophie Duchesne
 Endroit : salle du Stardien
 Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 2 mars et 13 avril.



MISE EN FORME

16 ans et plus

120\$

Envie de bouger, d'avoir du plaisir, de te remettre en forme ou encore de la conserver? Joins-toi à nous! Des personnes toutes différentes avec un parcours et des expériences variés. Entraînements diversifiés qui respectent les limites, les forces et les goûts de chacun. Modifications de mouvements ou de rythmes possibles.

Date : 13 janvier au 20 avril
 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 2 mars et 13 avril.



VOLLEYBALL

18 ans et plus

35\$

Date : 13 janvier au 25 mai
 Heure : 18:30 - 21:30
 Session : 20 semaines
 Endroit : Gymnase de l'école

Minimum de 10 inscriptions.



TAI CHI

18 ans et plus

85\$

Ensembles de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Maîtrise la respiration, améliore la souplesse, renforce le système musculaire et maintient une bonne santé physique.

Date : 20 janvier au 30 mars

Heure : 18:00 - 19:00

Session : 10 semaines

Professeur : Taoist Estrie

Endroit : sous-sol de l'église

Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 2 mars.



MARDI

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 : 14 janvier au 7 avril

Heure : 18:30 - 19:30

Session : 12 semaines

Professeur : Monica Sierra

Endroit : cuisine de l'église

Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 3 mars.



ZUMBA GOLD

18 ans et plus

105\$

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 : 21 janvier au 14 avril

Heure : 9:00 - 10:00

Session : 12 semaines

Professeur : Lise Lambert instructeur certifiée

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 3 mars.



BADMINTON

16 ans et plus

35\$

Date : 14 janvier au 26 mai

Heure : 19:30 - 21:00

Session : 20 semaines

Endroit : gymnase de l'école

Minimum de 4 inscriptions.



KARATÉ FAMILIAL

5 ans et plus

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 spécialisé compétition

125\$ ENFANT / 145\$ ADULTE

Date : 14 janvier au 2 juin
 Heure : 17:45 - 19:15
 Session : 20 semaines (2x 10 cours)
 Professeur : Renshi Valérie Beaulieu
 Endroit : gymnase de l'école

Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 3 mars. Pour inscription communiquez au 819-437-6500 karatekemposhinryu.org



CROSS TRAINING

16 ans et plus

Entraînement intense combinant l'athlétisme, l'haltérophilie et la gymnastique. Développement des mouvements, de la force et de la capacité cardio-vasculaire. Un coach attentionné, positif et respectueux. Pré requis: Attitude positive et une volonté du dépassement de soi.

360\$ 2x/SEM *

Date : 14 janvier au 5 juin
 Heure : 18:15 - 19:15
 Session : 19 semaines
 Professeur : Emmanuel Jolin et Sophie Charpentier
 Endroit : salle du Stardien

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



*Possibilité de s'inscrire 1x/sem (290\$) par téléphone ou en personne seulement. Les inscriptions à 2x/sem seront priorisées.

PICKLEBALL

18 ans et plus

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

50\$ 4x/SEM

Date : 14 janvier au 26 mai
 Heure : 12:30 - 16:00
 Session : 20 semaines
 Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions.



MERCREDI

ZUMBA FITNESS

14 ans et plus

Améliorez votre condition physique! Notre Zumba est un entraînement stimulant et dynamique qui vous permet de lâcher votre fou! L'équilibre parfait entre la danse et le fitness. Le rythme et la musicalité sont nos outils de création.

98\$ OU 10\$/COURS

Date : 8 janvier au 15 avril
 Heure : 18:30 - 19:30
 Session : 14 semaines
 Professeur : Jessica Brideau & Catherine
 Endroit : salle du Stardien
 Pour inscription: jessbrid@hotmail.com / 819-570-2457



QUAND CE RDY
 HEBDOMADAIRE
 DEVIENT PLUS
 QUE JUSTE UNE
 CLASSE...

ENTRAÎNEMENT CARDIO SOCIAL

16 ans et plus

155\$ 1x/SEM 260\$ 2x/SEM

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 Steve un entraîneur soucieux de votre bien être. Bienvenue aux personnes à mobilité réduite.

Date : 15 janvier au 22 avril

Heure : 10:00 - 11:00

Session : 13 semaines

Professeur : Steve Begin

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 4 mars et 8 avril.



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 : 15 janvier au 27 mai

Heure : 19:30 - 21:30

Session : 20 semaines

Endroit : gymnase de l'école

Minimum de 10 inscriptions.



JEUDI

CROSS TRAINING

16 ans et plus

360\$ 2x/SEM *

Entraînement intense combinant l'athlétisme, l'haltérophilie et la gymnastique. Développement des mouvements, de la force et de la capacité cardio-vasculaire. Un coach attentionné, positif et respectueux. Pré requis: Attitude positive et une volonté du dépassement de soi.

Date : 16 janvier au 7 juin

Heure : 18:15 - 19:15

Session : 19 semaines

Professeur : Emmanuel Jolin et Sophie Charpentier

Endroit : salle du Stardien

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



*Possibilité de s'inscrire 1x/sem (290\$) par téléphone ou en personne seulement. Les inscriptions à 2x/sem seront prioritaires.

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 : 23 janvier au 16 avril

Heure : 13:30 - 14:30

Session : 12 semaines

Professeur : Lise Lambert

Endroit : salle du Stardien

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



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 : 16 janvier au 28 mai
Heure : 9:00 - 12:00
Session : 20 semaines
Endroit : salle du stardien



Minimum de 10 inscriptions.

AÏKIBUDO 18 ans et plus

60\$

Un art de défense qui s'exprime par des projections, des contrôles au sol et debout, des sutemis, des étranglements. Bâti sur l'esquive, sur la souplesse et sur la technicité. L'apprentissage débute par le déplacements, les chutes, les éducatifs, les saisies, les katas ainsi que la pratique des armes traditionnelles.

LE PAC «PROGRAMME ACCESSIBILITÉ CITOYENNE - COURS OFFERT À MOINDRE COÛT GRÂCE À UN IMPLICATION CITOYENNE.

Date : 16 janvier au 23 avril - pas de cours le 5 mars
Heure : 19:45 - 21:15
Session : 14 semaines
Professeur : Sensei Jacques Galipeau (ceinture noir 3e dan)
Endroit : salle du Stardien



* Kimono blanc non inclus et frais d'inscription annuel à la fédération de aikibudo de 35\$ en sus, à payer à l'instructeur au premier cours.

VENDREDI

*

KARATÉ TRADITIONNEL SHORIN-RYU

Date : 17 janvier au 24 avril (Pas de cours le 6 mars et 10 avril)
Session : 13 semaines
Professeur : Sensei Martine Bergeron -Sempai Michel Marchesseault
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 : 18:10 - 18:55

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 : 19:05 - 20:05

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 : 20:15 - 21:45

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

HOCKEY RÉCRÉATIF

Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 7 mars et 11 avril.
 Pour inscription: LSR au www.lsportsr.ca ou Nélligan Tetrault 819-238-6355

130\$

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 couts supplémentaires), ce qui en fait une belle activité familiale.

Date : 11 janvier au 18 avril
 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

ATELIER DE DANSE

5 ans et plus

90\$

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 : 18 janvier au 25 avril
 Heure : 9:45 - 10:45
 Session : 13 semaines
 Professeur : Stacy Olivier
 Endroit : salle Stardien

Minimum de 8 inscriptions. Pas de cours le 7 mars et 11 avril.



MINI TENNIS FAMILIAL familiale

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 : 18 janvier au 25 avril
 Heure : 8:45 - 9:45
 Session : 7 semaines
 Professeur : Ligue des Sports récréatifs (LSR)
 Endroit : gymnase de l'école

Maximum de 10 inscriptions. Pas de cours le 11 mars. Pour inscription: LSR au www.lsportsr.ca ou Nélligan Tetrault 819-238-6355



PROS DU SOCCER 5 à 9 ans

130\$

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 : 11 janvier au 18 avril
 Heure : 8:45 - 9:45
 Session : 11 semaines
 Professeur : Ligue des Sports récréatifs (LSR)
 Endroit : gymnase de l'école



Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 7 mars et 11 avril. Pour inscription: LSR au www.lsportsr.ca ou Nélligan Tetrault 819-238-6355

INITIATION À LA DANSE 3 à 5 ans

90\$

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

Date : 18 janvier au 25 avril
 Heure : 8:45 - 9:30
 Session : 13 semaines
 Professeur : atelier danse Stecy Olivier
 Endroit : salle Stardien
 Minimum de 8 inscriptions. Pas de cours le 7 mars et 11 avril.



HOCKEY-BALL RÉCRÉATIF 5 à 14 ans

100\$

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 : 25 avril au 20 juin
 Heure : 8:30 - 9:30
 Session : 8 semaines
 Professeur : Ligue des Sports récréatifs (LSR)
 Endroit : gymnase de l'école



Maximum de 10 inscriptions. Pour inscription: LSR au www.lsports.ca ou Nélligan Tetrault 819-238-6355

DIMANCHE

COURS DE PATINAGE

90\$

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

Date : 19 janvier au 12 avril - pas de cours le 8 mars
 Heure : 8:30 - 9:00
 Session : 12 semaines
 Professeur : Marika Larivée
 Endroit : à la patinoire du Stardien
 Maximum de 12 inscriptions



7 À 9 ANS

Date : 19 janvier au 12 avril - pas de cours le 8 mars
 Heure : 9:30 - 10:15
 Session : 12 semaines
 Professeur : Marika Larivée
 Endroit : à la patinoire du Stardien
 Maximum de 12 inscriptions



NEURO COACHING

18 ans et plus

197\$

Les neurosciences : pour propulser votre vie. Déverrouillez les nœuds de votre vie, motiver et atteignez vos objectifs. Venez aborder les piliers d'une vie plus heureuse, plus forte et satisfaisante. Estime de soi, émotions, croyances, peurs. Les neurosciences peuvent dénouer vos points de blocages vers plus de confiance!

Date : Les mardis du 14 janvier au 7 avril

Heure : 19:00 - 20:00

Session : 12 semaines

Professeur : David R. Baron

Endroit : à déterminer

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



Web présentation le 7 janvier 19 h sur <https://us04web.zoom.us/j/2086884049>

Marché de Noël

2^E ÉDITION • 15 DÉCEMBRE 2019

Au gymnase de l'école Jardins-des-Lacs de 11h à 16h

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

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

HORAIRE POUR LA PÉRIODE DES FÊTES

ACTIVITÉS	22 et 23 DÉC.	24 et 25 DÉC.	26 et 27 DÉC.
Patinage libre sur l'anneau	12h à 17h	12h à 16h	12h à 17h
Hockey libre 13ans et -	12h à 13h30	12h à 16h	Non disponible Entretien de glace
Patinage libre sur la patinoire	13h30 à 15h	12h à 16h	Non disponible Entretien de glace
Hockey libre 14 ans et +	15h à 16h30	12h à 16h	Non disponible Entretien de glace
ACTIVITÉS	28, 29 et 30 DÉC.	31 DÉC. et 1er JANV.	2,3 et 4 JANV.
Patinage libre sur l'anneau	12h à 17h	12h à 16h	12h à 17h
Hockey libre 13ans et -	12h à 13h30	12h à 16h	12h à 13h30
Patinage libre sur la patinoire	13h30 à 15h	12h à 16h	13h30 à 15h
Hockey libre 14 ans et +	15h à 16h30	12h à 16h	15h à 16h30

TÉL. 819-846-3339



Fête de Noël

15 décembre 2019

organisée par



Repas des Fêtes

11h15 à 13h30

AU MENU

- Pâte au poulet
- Pomme de terre
- Salade de chou
- Dessert et Café

PRIX

6\$ adulte
3\$ enfant
(3 ans et plus)

Marché de Noël

11h à 16h

Kiosque d'artisans locaux pour les petits cadeaux de dernière minute - Au gymnase de l'école

Venez jouer dehors avec vos enfants

- Défi parent-enfant - 11h à 13h30
- Animation ambulante et jeux gonflables

Activités sur place

11h à 16h

- Patinoire musicale
- Promenade en voiture tirée par des chevaux
- Maison de bonbon
- Maquilleuse pour enfant
- Feux extérieurs

Arrivée spectaculaire du Père Noël

14h30