

# INSCRIPTIONS

## PAR INTERNET :

Du samedi 19 décembre (dès 10 h)  
au dimanche 10 janvier (23 h)

Allez sur la page d'accueil de notre site internet  
([www.ville.sainte-adele.qc.ca](http://www.ville.sainte-adele.qc.ca)) et cliquez sur  
« inscription aux activités du Service des loisirs »

## PAR TÉLÉPHONE :

450 229-2921, poste 7244

Du 5 au 8 janvier

Lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Vendredi de 9 h à 12 h

La Ville se réserve le droit de modifier les tarifs sans préavis et  
d'annuler ou de fusionner les cours advenant un nombre de  
participants insuffisant. Noter qu'un nombre minimal d'inscriptions  
pour la session complète est requis pour que le cours ait lieu et  
qu'il soit offert à la carte.



## PROGRAMMATION VIRTUELLE *Hiver 2021*

### ACTIVITÉS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES

Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire

## COMMENT S'INSCRIRE?

### ÉTAPE 1 :

#### OBTENIR VOTRE CARTE CITOYENNE (SI VOUS L'AVEZ DÉJÀ, PASSEZ À L'ÉTAPE 2)

Chaque personne (adulte ou enfant) qui souhaite s'inscrire à une activité et bénéficier du tarif « résident » doit avoir en sa possession une carte citoyenne VALIDE. Chaque membre de la famille doit faire parvenir une preuve d'identité ET de résidence valides ainsi que le numéro de téléphone de la famille à l'adresse courriel de la bibliothèque ([biblio@ville.sainte-adele.qc.ca](mailto:biblio@ville.sainte-adele.qc.ca)). La carte est gratuite. Il sera ensuite possible de s'inscrire par Internet, au téléphone ou en personne.

SERVICE DES LOISIRS, DE LA CULTURE  
ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE  
450 229-2921, poste 7244  
[loisirs@ville.sainte-adele.qc.ca](mailto:loisirs@ville.sainte-adele.qc.ca)

### ÉTAPE 2 :

#### INSCRIPTION

##### PAR INTERNET

1. Aller sur la page d'accueil du site de la Ville : [www.ville.sainte-adele.qc.ca](http://www.ville.sainte-adele.qc.ca)
2. Cliquer sur l'encadré « inscription aux activités du Service des loisirs ».
3. Vous connecter et créer votre code d'utilisateur (no de votre carte citoyenne) et votre mot de passe.
4. Suivre les étapes suivantes.

##### PAR TÉLÉPHONE

1. Contacter le Service des loisirs sur les heures de bureau avec votre carte citoyenne en main.

2. Si votre carte est expirée, vous devrez prendre rendez-vous pour la renouveler ou faire parvenir votre preuve de résidence et une photo de votre carte citoyenne par courriel à [loisirs@ville.sainte-adele.qc.ca](mailto:loisirs@ville.sainte-adele.qc.ca) ou [biblio@ville.sainte-adele.qc.ca](mailto:biblio@ville.sainte-adele.qc.ca).

##### MODES DE PAIEMENT

- Inscription en ligne : carte de crédit et chèque électronique.
- Inscription par téléphone : carte de crédit

##### TARIFICATION

La Ville se réserve le droit de modifier les tarifs des cours sans préavis.

Les non-résidents peuvent s'inscrire à tous nos cours en payant le tarif non-résident.

Cours offerts dans le cadre de l'entente intermunicipale : une preuve de résidence est exigée afin de bénéficier du tarif résident.



# ACTIVITÉS ENFANTS

## DANSE CONTEMPORAINE 6 ANS + 19 JANVIER AU 3 AVRIL - 10 SEMAINES

**HORAIRE :** Mardi 18 h à 19 h - 6 à 10 ans  
Mardi 19 h 05 à 20 h 05 - 11 à 17ans

**COÛT :** 96 \$

**LIEU :** En ligne

**PROFESSEUR :** Catherine Forget

*Là où les émotions sont notre source d'inspiration!*

**Relâche : 2 mars**

## DANSE CRÉATIVE 3 À 5 ANS 19 JANVIER AU 3 AVRIL - 10 SEMAINES

**HORAIRE :** Mardi 16 h à 16 h 45

**COÛT :** 84 \$

**LIEU :** En ligne

**PROFESSEUR :** Catherine Forget

*Cours axé sur le développement moteur, l'apprentissage rythmique et l'improvisation. L'objectif est de s'amuser au son de la musique en se transposant dans des univers imaginaires et créatifs.*

## DANSE PRÉ HIP-HOP 4 À 5 ANS 19 JANVIER AU 30 MARS - 10 SEMAINES

**HORAIRE :** Mardi 17 h à 17 h 45

**COÛT :** 84 \$

**LIEU :** En ligne

**PROFESSEUR :** Catherine Forget

*Apprentissage des chorégraphies de hip-hop adapté aux 4 à 5 ans dans un contexte ludique.*

## FORMATION 8 À 12 ANS JE ME GARDE SEUL - PARENTS-ENFANTS 21 FÉVRIER

**HORAIRE :** Dimanche 13 h à 15 h

**COÛT :** 30 \$

**LIEU :** En ligne

**PROFESSEUR :** Katherine Lonergan

*Une formation de 2 h pour les parents et leurs enfants de 8 à 12 ans qui désirent commencer à se garder seuls pour une courte période. La formation vise à sensibiliser les parents et les enfants aux règles de sécurité et se veut une amorce de réflexion pour savoir si les enfants sont prêts à se garder seuls. La présence des parents est obligatoire.*



# ACTIVITÉS ADULTES

## ATELIER CULINAIRE : TARTARES ET CIE 18 ANS + 27 JANVIER

**HORAIRE :** Mercredi 18 h 30 à 19 h 30

**COÛT :** 32 \$

**LIEU :** En ligne

**PROFESSEUR :** L'escouade culinaire

*Carpaccio de veau, ceviche de thon et tartare de saumon sont les mets qui seront préparés durant ce cours. Le tout accompagné d'ingrédients spéciaux qui sauront ajouter une touche d'originalité et une panoplie de saveurs! Inspiration et plaisir seront à l'honneur! Une liste d'ingrédients à se procurer sera envoyée d'avance. Le participant pourra cuisiner à la maison tout en suivant les directives du chef.*

**CI COURS INTERMUNICIPAL**



## ESPAGNOL DÉBUTANT 2 18 ANS + 18 JANVIER AU 29 MARS - 10 SEMAINES

**HORAIRE :** Lundi 13 h à 15 h

**COÛT :** 180 \$

**LIEU :** En ligne

**PROFESSEUR :** Arantza Toquero

*Matériel informatique requis : ordinateur avec caméra et microphone, connexion Internet haute vitesse. Prérequis : avoir suivi le cours Débutant 1 ou passer un test de classement. Avoir des connaissances de base sur l'usage d'Internet (navigation, courriels). En cas de difficulté, vous serez guidés par l'enseignante. Cours de base pratique (partie 2). Communiquer dans des situations simples en contexte de voyage. Acquisition de vocabulaire pour les besoins immédiats, des principes de la prononciation et des structures de base au présent. Cours en immersion. Matériel à acheter avant le début du cours : « Aula Internacional 1. Nueva Edición: Libro del Alumno ». Relâche : 1<sup>er</sup> mars*

## ESPAGNOL CONVERSATION 1 18 ANS + 18 JANVIER AU 29 MARS - 10 SEMAINES

**HORAIRE :** Lundi 9 h 30 à 11 h 30

**COÛT :** 180 \$

**LIEU :** En ligne

**PROFESSEUR :** Arantza Toquero

*Matériel informatique requis : ordinateur avec caméra et microphone, connexion Internet haute vitesse. Prérequis : avoir suivi les cours Débutant 1 ou 2 ou passer un test de classement. Avoir des connaissances de base sur l'usage d'Internet (navigation, courriels). En cas de difficulté, vous serez guidés par l'enseignante. Ce cours s'adresse aux personnes ayant déjà atteint un niveau de base ou débutant-intermédiaire et désirent consolider leurs acquis et gagner de l'aisance dans l'expression orale en espagnol. Cours en immersion. Matériel à acheter avant le début du cours : « Bitácora: 1 Libro del alumno: Nueva Edición ». Relâche : 1<sup>er</sup> mars*

## PEINTURE ACRYLIQUE ET CRÉATIVITÉ 15 ANS + 19 JANVIER AU 16 MARS - 8 SEMAINES

**HORAIRE :** Mardi 14 h à 16 h 30

**COÛT :** 202 \$

**LIEU :** PDC-RV

**PROFESSEUR :** Liliflore

*Développez votre créativité et vos habiletés techniques à l'acrylique. Exploration des couleurs, formes, lumière, composition, etc. Démonstrations, explications, jeux de peinture, conseils et lâcher-prise face au résultat, que vous soyez débutant ou non. Relâche : 2 mars.*





# GÉNÉRALITÉS

## POLITIQUE DE TARIFICATION FAMILIALE :

### ENFANTS :

- 1<sup>er</sup> enfant : tarification indiquée
- 2<sup>e</sup> enfant : moins 15 %
- 3<sup>e</sup> enfant : moins 20 %
- 4<sup>e</sup> enfant et plus : gratuit

L'inscription simultanée, en ligne ou par téléphone, de deux enfants ou plus, résidant sous le même toit, donne droit à un rabais de 15 % sur les frais d'inscription du 2<sup>e</sup> enfant, de 20 % pour un 3<sup>e</sup> enfant, et à la gratuité pour un 4<sup>e</sup> enfant et plus, et ce, pour toutes les activités (cours et ateliers seulement). Le plein tarif est applicable à l'enfant qui s'inscrit à l'activité la plus coûteuse. Cette offre s'adresse uniquement aux familles de Sainte-Adèle possédant des cartes citoyennes valides pour chacun des membres.

### PARENT/ENFANT :

Si un parent s'inscrit au même cours que son enfant âgé de moins de 14 ans, le parent bénéficie du tarif enfant. Dans le cas où deux personnes adultes (plus de 14 ans) d'une même famille (lien parent/enfant) s'inscrivent au même cours, le parent bénéficie d'un rabais de 20 %.

### COUPLE :

Le participant s'inscrivant avec son (sa) conjoint(e) bénéficie d'une réduction de 20 %.

**60 ANS ET PLUS :** Moins 20 % de la tarification indiquée.

**NON-RÉSIDENT :** Ajout de 35 % à la tarification indiquée.

Un seul tarif préférentiel est applicable par participant (résident seulement), soit le plus avantageux.

### MODALITÉS DE PAIEMENT

**En ligne :** carte de crédit et chèque électronique.

### POLITIQUE D'ANNULATION

Si une personne inscrite à un cours désire annuler sa participation pour quelque raison que ce soit, la grille de remboursement

suivante est prévue selon le moment où est présenté l'avis écrit du participant spécifiant son désir d'annuler sa participation au cours.

### MONTANT DU REMBOURSEMENT\*\*

- Avant le deuxième cours : 90 % du coût d'inscription moins une retenue administrative de 10 \$
- Après le deuxième cours : 75 % du coût d'inscription moins une retenue administrative de 10 \$
- Après le troisième cours : aucun remboursement

\*\*Applicable pour les programmes d'une durée de 8 cours et plus.

### DÉLAI DU REMBOURSEMENT

Pour les inscriptions en ligne (Visa ou Mastercard), le remboursement est effectué dans les meilleurs délais.

La Ville remboursera au participant inscrit la totalité du montant d'inscription à une activité lorsque :

- Le Service des loisirs annule l'activité pour insuffisance de participants;
- Le participant annule, par courriel, sa participation avant le début de l'activité;
- Cette activité ne peut être réalisée pour toute raison hors du contrôle du Service des loisirs.

### CARTE CITOYENNE OBLIGATOIRE

TOUTES LES TAXES APPLICABLES SONT INCLUSES (15 ANS ET PLUS)

### AVIS

La Ville se réserve le droit de modifier les tarifs sans préavis et d'annuler ou de fusionner les cours advenant un nombre de participants insuffisant. Noter qu'un nombre minimal d'inscriptions pour la session complète est requis pour que le cours ait lieu et qu'il soit offert à la carte.

**Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire**  
450 229-2921, poste 7244

## STRETCHING YOGA

18 ANS +

20 JANVIER AU 31 MARS - 10 SEMAINES

**HORAIRE :** Mercredi 18 h 30 à 19 h 45

**COÛT :** 141 \$

**LIEU :** En ligne

**PROFESSEUR :** Camille Proulx

Des étirements tout en douceur intégrant des postures de yoga et autres exercices de stretching. Accessible à tous, le cours est axé sur l'étirement et la détente. **Relâche : 17 février.**

## TAI CHI 108 POSTURES (STYLE WU)

DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE 15 ANS +

18 JANVIER AU 29 MARS - 10 SEMAINES

**HORAIRE :** Lundi 18 h à 19 h

**COÛT :** 113 \$

**LIEU :** En ligne

**PROFESSEUR :** Nathalie Morel

Art martial chinois millénaire, le Tai chi se pratique en douceur et lenteur. Il apporte de multiples bienfaits: renforcement musculaire, souplesse, équilibre, mémoire. Le cours se déroule en 2 temps : exercices de relaxation, assouplissements et renforcement musculaire sont suivis de l'apprentissage de la forme (108 mouvements). Matériel : vêtements confortables et souliers plats. **Relâche : 1<sup>er</sup> mars**

## YOGA ANCRAGE ET FLUIDITÉ

18 ANS +

22 JANVIER AU 2 AVRIL - 10 SEMAINES

**HORAIRE :** Vendredi 9 h 30 à 10 h 45

**COÛT :** 113 \$

**LIEU :** En ligne

**PROFESSEUR :** Marie-Pier Leclerc

Conjuguant exercices de hatha yoga, de gymnastique douce, de stretching et de méditation pleine conscience, ce cours souhaite vous faire voyager dans un espace de renforcement délicat et d'exploration du mouvement où vous pourrez vous déposer en toute sécurité pour refaire le plein d'énergie tout en prenant soin de votre corps et de votre esprit. **Relâche : 5 mars.**

## YOGA DYNAMIQUE

18 ANS +

22 JANVIER AU 2 AVRIL - 10 SEMAINES

**HORAIRE :** Vendredi 11 h à 12 h 15

**COÛT :** 113 \$

**LIEU :** En ligne

**PROFESSEUR :** Marie-Pier Leclerc

Un cours ouvert à tous les niveaux visant à stimuler l'énergie et le calme mental tout en explorant la joie du mouvement. Toujours dans un cadre bienveillant où des déclinaisons pourront être proposées, les postures s'enchaînent de manière dynamique en respectant les bases d'un alignement postural cohérent. Fortement recommandé : être apte physiquement à effectuer une salutation au soleil. **Relâche : 5 mars.**

**NOUVEAU**

# ENTENTE INTERMUNICIPALE

Une entente intermunicipale entre les municipalités de Morin-Heights, Saint-Adolphe-d'Howard, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs et Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson permet aux citoyens de ces cinq municipalités de s'inscrire aux activités offertes dans cette entente, sans aucune tarification non résidente. Cette entente a pour but de promouvoir les cours qui n'atteignent pas le minimum de participants requis pour le démarrage du cours à l'aide des citoyens des Villes participantes et ainsi offrir un plus grand accès à une offre de service variée.

### MODALITÉS D'INSCRIPTION

Suivre la procédure d'inscription de la municipalité qui offre l'activité de votre choix. Des preuves de résidence demeurent requises pour s'inscrire auprès de chacune des municipalités. Nous vous suggérons de consulter le site Internet ou de communiquer avec la municipalité concernée pour obtenir les procédures d'inscription, les dates, les horaires, les coûts et les places disponibles.

### MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

Les modalités de remboursement sont celles qui sont en vigueur dans la municipalité qui offre l'activité.

#### ADULTES

Abracadabra Magie | Saint-Adolphe-d'Howard  
Atelier d'art | Saint-Adolphe-d'Howard  
Ashtanga | Saint-Adolphe-d'Howard  
Cardio latino | Morin-Heights  
Cardio swing | Morin-Heights  
Cardio / HIIT | Morin-Heights  
Centre de conditionnement physique | Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson  
Club de conversation en espagnol | Morin-Heights  
Comment utiliser son Ipad | Sainte-Anne-des-Lacs  
Conditionnement physique | Saint-Adolphe-d'Howard  
Espagnol (tous les niveaux) | Sainte-Adèle et Morin-Heights  
Essentiels en douceur | Morin-Heights  
Hatha Yoga | Morin-Heights  
Méditation | Sainte-Anne-des-Lacs et Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

Peinture et créativité | Morin-Heights et Sainte-Adèle  
Photographie | Morin-Heights  
Qi Gong | Morin-Heights et Sainte-Adèle  
Qi Gong yoga | Saint-Adolphe-d'Howard  
Solo latino | Morin-Heights  
Souplesse, force et mobilité | Sainte-Anne-des-Lacs et Saint-Adolphe-d'Howard  
Stretching et tonus | Sainte-Anne-des-Lacs  
Tai Chi | Sainte-Adèle  
Yoga | Saint-Adolphe-d'Howard  
Yoga et méditation | Morin-Heights  
Yoga et raquette pour tous | Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson  
Yoga pour tous | Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson  
Yoga sur chaise | Sainte-Anne-des-Lacs  
Vini yoga | Saint-Adolphe-d'Howard  
Yoga 50+ | Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson  
Zumba | Saint-Adolphe-d'Howard

#### JEUNES

Abracadabra Magie (10 ans et +) | Saint-Adolphe-d'Howard  
Club nature Adventure | Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson  
Danse Contemporaine | Sainte-Adèle  
Danse pré hip-hop (4-5 ans) | Sainte-Adèle et Saint-Adolphe-d'Howard  
Danse écossaise (6 ans et +) | Morin-Heights  
Danse hip-hop (6-13 ans) | Sainte-Adèle  
Hockey cosom | Sainte-Adèle  
Science en folie | Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

#### PARENTS-ENFANTS

Formation « je me garde seul » (8-12 ans) | Sainte-Adèle  
Club Nature Famille | Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

### POUR INFORMATION

Municipalité de Morin-Heights :  
450 226-3232, poste 132 | morinheights.com

Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard :  
819 327-2626, poste 3 | stadolpheedhoward.qc.ca

Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs :  
450 224-2675, poste 262 | sadl.qc.ca

Ville de Sainte-Adèle :  
450 229-2921, poste 7244 | ville.sainte-adele.qc.ca

Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson :  
450 228-2543, poste 221 | lacmasson.com

**Noter que les villes de Saint-Sauveur et Piedmont ne participent pas à l'entente intermunicipale pour la session hiver 2021.**