

Activités offertes par le Service des loisirs et de la culture

Espagnol

Laissez-vous gagner par la fièvre latine grâce à ce cours où la conversation sera le centre d'intérêt.

Date :	À compter du 19 septembre
Durée :	10 semaines
Lieu :	Centre culturel Laurent G. Belley
Coût :	120 \$
Matériel :	Prévoir 25 \$ en sus pour l'achat d'un livre et d'un cahier d'exercices.

Niveau	Jour	Heure	Code
Niveau 1 (Débutant)	Jeudi	De 19 h à 21 h	ESPAG17A01
Niveau 2*	Mercredi	De 9 h 30 à 11 h 30	ESPAG17A02
Niveau 3**	Mardi	De 19 h à 21 h	ESPAG17A03

*Avoir déjà suivi un cours d'espagnol.

**Avoir suivi un cours de niveau 2.

Ateliers culinaires

NOUVEAU!

En collaboration avec l'Escouade culinaire

Des chefs cuisiniers qualifiés, qui sont d'habiles enseignants, vous invitent à quatre ateliers culinaires stimulants. En plus d'apprendre de nouvelles recettes, vous goûterez aux plats préparés. À vos fourchettes!

Lieu :	Centre culturel Laurent G. Belley
Coût :	25 \$/atelier ou 80 \$ pour les 4 ateliers

Atelier	Jour	Heure	Code
Cuisine mexicaine	24 septembre	De 13 h à 14 h 30	ATELI17A04
La cuisine d'automne	15 octobre	De 13 h à 14 h 30	ATELI17A05
Cuisine végétarienne	26 octobre	De 18 h 30 à 20 h	ATELI17A06
3 ingrédients, 3 recettes	16 novembre	De 18 h 30 à 20 h	ATELI17A07



Zumba fitness



Ce cours de groupe qui fusionne plusieurs styles de rythmes latins sera une heure de véritable fiesta qui vous fera oublier que vous vous entraînez. Il s'adresse à tous. Vêtements confortables requis.

Clientèle :	16 ans et plus
Date :	À compter du 19 septembre (relâche : 10 octobre)
Durée :	12 semaines
Coût :	105 \$/1 fois par semaine 180 \$/2 fois par semaine

Niveau	Jour	Heure	Lieu	Code
Tous	Mardi	De 19 h à 20 h	Centre culturel	ZUMBA17A01
Tous	Jeudi	De 19 h 35 à 20 h 35	École Le Tournesol	ZUMBA17A02

Zumba Or®



Dancez à votre propre rythme grâce à ce cours à faible impact facile à suivre. Vêtements confortables requis.

Clientèle :	50 ans et plus
Date :	À compter du 19 septembre
Durée :	12 semaines
Coût :	95 \$/1 fois par semaine 170 \$/2 fois par semaine

Jour	Heure	Lieu	Code
Mardi	De 9 h 30 à 10 h 30	Centre culturel	ZUMBA17A03
Jeudi	De 9 h 30 à 10 h 30	Centre culturel	ZUMBA17A04

Essentrics

Ce cours aide à améliorer la posture et la flexibilité, à équilibrer la musculature, à réduire la douleur chronique et à perdre du poids. Il se suit pieds nus sur un tapis de yoga, sans équipement. **Apportez votre tapis et portez des vêtements confortables.**

Clientèle :	Personnes en bonne forme physique
Date :	À compter du 21 septembre
Durée :	12 semaines
Lieu :	École Le Tournesol
Coût :	105 \$

Jour	Heure	Code
Jeudi	De 18 h 30 à 19 h 30	ESSEN17A01

Rajeunir un jour à la fois

Séance d'entraînement dynamique pour renforcer les muscles du corps et améliorer la mobilité des articulations, en plus de créer des muscles forts et élancés. **Apportez votre tapis et portez des vêtements confortables.**

Clientèle :	Tous
Date :	À compter du 19 septembre
Durée :	12 semaines
Lieu :	Centre culturel Laurent G. Belley
Coût :	105 \$/1 fois par semaine 180 \$/2 fois par semaine

Jour	Heure	Code
Mardi	De 11 h à 12 h	RAJEU17A01
Jeudi	De 11 h à 12 h	RAJEU17A02

Badminton

Date :	À compter du 18 septembre
Durée :	12 semaines
Lieu :	École Le Tournesol – Trois terrains disponibles
Équipement :	Raquette et volants requis

Badminton récréatif libre avec rotation

Surveillant sur place.

Coût :	50 \$
---------------	-------



Jour	Heure	Code
Lundi	De 19 h 30 à 22 h	BADMI17A01

Location de terrain de badminton

Location d'une heure hebdomadaire pour une session de 12 semaines. Possibilité de jeux en simple ou en double à la discrétion du participant. Surveillant sur place.

Coût :	65 \$
---------------	-------

Jour	Heure	Code
Mardi	De 20 h 15 à 21 h 15	BADMI17A02
Mardi	De 21 h 15 à 22 h 15	BADMI17A03
Mercredi	De 20 h 30 à 21 h 30	BADMI17A04
Jeudi	De 20 h 45 à 21 h 45	BADMI17A05

Cardio-tonus

Programme par intervalles qui vous permettra d'améliorer votre endurance cardiovasculaire et musculaire.

NOUVEAU !

Clientèle :	Tous
Matériel requis :	Tapis et élastique rouge
Date :	À compter du 18 septembre (relâche : 9 octobre)
Durée :	12 semaines
Coût :	105 \$

Jour	Heure	Lieu	Code
Lundi	De 19 h 15 à 20 h 15	Centre culturel	CARDI17A01
Mercredi	De 19 h 15 à 20 h 15	École Le Tournesol	CARDI17A02

Kangoo Jumps

Le *Kangoo Jumps* vous permettra de brûler plus de calories tout en réduisant de 80 % l'impact sur tout le corps. Il est accessible à tous, facile à suivre et tonifiant.

Date :	À compter du 19 septembre
Durée :	12 semaines
Lieu :	École Le Tournesol
Coût :	120 \$ - Ceux qui possèdent des bottes obtiendront un rabais de 24 \$ sur l'inscription en se présentant au comptoir du Service des loisirs et de la culture.

Jour	Heure	Code
Mardi	De 19 h à 20 h	KANG017A01

Cours de yoga

Les enseignantes expérimentées sont certifiées d'écoles renommées et membres de fédérations reconnues.

Remarque :	Apportez votre tapis.
Date :	À compter du 18 septembre
Durée :	12 semaines
Lieu :	Centre culturel Laurent G. Belley
Coût :	100 \$

Pour des raisons de sécurité, nous ne pouvons admettre les femmes enceintes.

Type	Jour	Heure	Code
Étirements, tous niveaux	Lundi	De 8 h 45 à 10 h	YOGA17-A01
Vitalité, tous niveaux	Lundi	De 10 h 15 à 11 h 30	YOGA17-A02
Dynamique	Lundi	De 18 h 15 à 19 h 30	YOGA17-A03
Étirements, tous niveaux	Lundi	De 19 h 45 à 21 h	YOGA17-A04
Étirements, tous niveaux	Mardi	De 13 h à 14 h 15	YOGA17-A05
Dynamique	Mardi	De 18 h 15 à 19 h 30	YOGA17-A06
Étirements, tous niveaux	Mardi	De 19 h 45 à 21 h	YOGA17-A07
Qi-Gong	Jeudi	De 10 h 45 à 12 h	QIGON17A01

Activités offertes par les associations et les organismes de Lorraine et de la région

Association féminine de Lorraine



Le mardi 12 septembre prochain aura lieu la « Journée des retrouvailles ». L'Association invite ses membres et les femmes de Lorraine à se joindre à elle pour cette nouvelle saison et pour assister au dévoilement de la programmation 2017-2018 élaborée par le nouveau conseil d'administration, qui a pris en considération les souhaits exprimés par ses membres lors du sondage effectué en mai dernier.

Clientèle :	Femmes
Date :	De septembre à juin
Jour et heure :	Mardi de 13 h à 16 h
Lieu :	Centre culturel Laurent G. Belley
Inscription :	13 septembre dès 13 h
Information :	Denise Despatie, 450 434-0378, www.associationfemininedelorraine.com

Cercle de Fermières Lorraine



Participez aux activités variées de cette association féminine : conférences, sorties, soirées récréatives, jeux divers, artisanat... Les membres viennent également en aide à plusieurs organismes, notamment la Fondation OLO, Entraide Saint-Maurice et la Société canadienne du cancer.

Clientèle :	Femmes de 14 ans et plus
Date :	De septembre à juin
Jour et heure :	Mardi de 19 h 30 à 21 h 30
Lieu :	Centre culturel Laurent G. Belley
Coût :	25 \$/an, comprenant la revue <i>L'Actuelle</i>
Inscription :	Mardi, de septembre à juin
Information :	Suzanne Lévesque, 450 478-1066 suzanne.tardif@bell.net ; Ginette Aubry, 514 352-0357

Les Chanteurs de Lorraine

Recrutement de choristes

Joignez-vous aux Chanteurs de Lorraine en août 2017 ou en janvier 2018 et participez à la prochaine tournée chorale au Québec ainsi que dans les Maritimes en juillet 2018.

Clientèle :	Hommes et femmes ayant une voix juste et aimant chanter
Dates des auditions :	Du 21 août au 6 septembre 2017, sur rendez-vous
Information :	450 965-0721, www.leschanteursdelorraine.ca , chanteursdelorraine@gmail.com



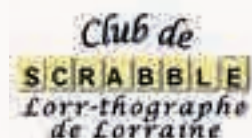
Soirée Cabaret

Les meilleurs succès des années 1950 à aujourd'hui de Michel Fugain à Mes Aïeux, en passant par Led Zeppelin, Chicago, The Eagles, KD Lang, Billy Joël et plusieurs autres. Prestations en solo des choristes et orchestre de 11 musiciens chevronnés. Service de bar sur place.

Date et heure :	6 et 7 octobre à 20 h
Lieu :	Centre culturel Laurent G. Belley
Coût :	25 \$ en prévente, 30 \$ à la porte Billets en vente par les choristes ainsi qu'à l'hôtel de ville et à la bibliothèque
Information :	450 965-0721, www.leschanteursdelorraine.ca , chanteursdelorraine@gmail.com



Club de scrabble Lorr-thographe



Scrabble Duplicate

Cible :	18 ans et plus
Date :	À compter du 21 septembre
Jour et heure :	Jeu à 19 h 15
Lieu :	Centre culturel Laurent G. Belley
Coût :	4 \$/soirée, plus inscription à la Fédération 15 \$/an pour un nouveau membre
Inscription :	Aucune inscription requise Présentez-vous 15 minutes avant le début.
Information :	450 621-8236, monique.benoit1@gmail.com

Le Club Lorr«Aînés»



Le Club Lorr«Aînés», affilié au réseau FADOQ, vise à briser l'isolement chez les «50 ans ou mieux» par la promotion d'activités physiques, intellectuelles, sociales, culturelles et de loisir : conditionnement physique, billard, théâtre, conférences, ateliers de création artistique... et bien plus !

Événements à venir

12 août :	Pièce de théâtre <i>Boeing Boeing</i> , Théâtre Hector-Charland, l'Assomption
19 août :	Tournoi de pétanque, 12 h 45, parc Lorraine
11 septembre :	Début des activités normales
19 septembre :	Méchoui chez Constantin, 11 h 30, Saint-Eustache
26 septembre :	Rencontre du Club de lecture, 13 h 30, bibliothèque de Lorraine
3 octobre :	Journée des aînés, 11 h 30, Centre culturel Laurent G. Belley
17 octobre :	Rencontre du Club de lecture, 13 h 30, bibliothèque de Lorraine
Information :	Louise DesRochers, 450 621-4188, clublorraines.com , f/Clublorraines

Fondation Aide Lorraine

Une soirée d'exception s'organise

Vous êtes conviés au tout premier bal masqué de l'organisme. Au programme : cocktail, délicieuses bouchées, souper et autres gourmandises. Après le repas, derrière votre masque, laissez-vous porter par la musique du groupe Beauty & The Beat. Billets en quantité limitée. Tous les profits seront remis à la Fondation Aide Lorraine.

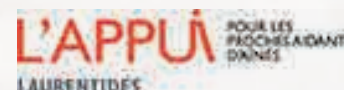
Date :	14 octobre
Heure :	Dès 18 h
Lieu :	Centre culturel Laurent G. Belley
Coût :	125 \$ (reçu pour fins d'impôt disponible)



Centre d'action bénévole Solange-Beauchamp



Pour les proches aidants d'aînés



Le Centre d'Action Bénévole Solange-Beauchamp, en collaboration avec L'Appui Laurentides, offre gratuitement aux résidents de la MRC de Thérèse-De Blainville les services suivants :

- Rencontres Café Entre-Aidants : Groupe d'échange et de soutien entre proches aidants – Une rencontre par mois – Blainville, Bois-des-Filion et Rosemère ;
- Formation Du temps pour soi – Inscription en cours ;
- Soutien psychosocial individuel – Offert à domicile ou à nos bureaux, de jour ou de soir ;
- Atelier Principes pour le déplacement sécuritaire des bénéficiaires – Inscription en cours – Service aussi offert à domicile ;
- Ateliers d'Art Expression et de détente ;
- Conférences et activités.

Information et inscription : 450 430-5056, poste 228