

## Activités offertes par le Service des loisirs et de la culture

### Club de marche

Vous souhaitez profiter du plein air et marcher en groupe? Ce club est fait pour vous! Rendez-vous à l'heure et au lieu indiqué pour profiter de cette activité gratuite. Un responsable sera présent pour guider les participants tout au long du parcours proposé. Le Club s'adresse aux adultes qui souhaitent maintenir leur forme physique par la marche.

<b>Lieu de départ :</b>	Parc Lorraine (stationnement P1)
<b>Jour :</b>	Tous les mercredis
<b>Heure :</b>	De 9 h 30 à 10 h 30
<b>Date :</b>	En tout temps (relâche : 27 décembre et 3 janvier 2018)
<b>Information :</b>	450 621-8550, poste 275



### Espagnol

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

<b>Date :</b>	À compter du 23 janvier
<b>Durée :</b>	10 semaines
<b>Lieu :</b>	Centre culturel Laurent G. Belley
<b>Coût :</b>	120 \$
<b>Matériel :</b>	Prévoir 25 \$ en sus pour l'achat d'un livre et d'un cahier d'exercices.

Niveau	Jour	Heure
Débutant	Jeudi	De 19 h à 21 h
Intermédiaire*	Mercredi	De 9 h 30 à 11 h 30
Avancé**	Mardi	De 19 h à 21 h

\*Avoir déjà suivi un cours d'espagnol.

\*\*Avoir déjà suivi au moins deux cours d'espagnol.



### Zumba

#### 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.

#### STRONG par Zumba



Il ne s'agit pas d'un cours de danse, mais plutôt d'un entraînement de haute intensité au rythme de la musique afin de pousser les participants à donner le maximum d'eux-mêmes, jusqu'à la dernière mesure... et au-delà!

<b>Clientèle :</b>	16 ans et plus
<b>Date :</b>	À compter du 23 janvier
<b>Durée :</b>	12 semaines
<b>Coût :</b>	105 \$/1 fois par semaine 180 \$/2 fois par semaine 255 \$/3 fois par semaine

Cours	Jour	Heure	Lieu
Fitness	Mardi	De 19 h à 20 h	Centre culturel
STRONG	Mercredi	De 19 h à 20 h	École Le Tournesol
Fitness	Jeudi	De 19 h 35 à 20 h 35	École Le Tournesol

#### Zumba Or®



Danse à votre propre rythme grâce à ce cours à faible impact facile à suivre. Au menu : salsa, cumbia, tango, etc. Vêtements confortables requis.

<b>Clientèle :</b>	50 ans et plus
<b>Date :</b>	À compter du 23 janvier
<b>Durée :</b>	12 semaines
<b>Coût :</b>	95 \$/1 fois par semaine 170 \$/2 fois par semaine

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

## 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.**

<b>Clientèle :</b>	Personnes en bonne forme physique
<b>Date :</b>	À compter du 25 janvier
<b>Durée :</b>	12 semaines
<b>Lieu :</b>	École Le Tournesol
<b>Coût :</b>	105 \$

Jour	Heure
Jeudi	De 18 h 30 à 19 h 30

## Rajeunir un jour à la fois

Avec la technique Rajeunir un jour à la fois, vous freinerez les manifestations du vieillissement et de la douleur chronique, grâce à des exercices d'assouplissement et d'étirement. Autres bénéfices : amélioration de la circulation sanguine, de la souplesse et de la mobilité ainsi que maintien d'un poids santé et du tonus. **Apportez votre tapis et portez des vêtements confortables.**

<b>Clientèle :</b>	Tous
<b>Date :</b>	À compter du 23 janvier
<b>Durée :</b>	12 semaines
<b>Lieu :</b>	Centre culturel Laurent G. Belley
<b>Coût :</b>	105 \$/1 fois par semaine 180 \$/2 fois par semaine

Jour	Heure
Mardi	De 11 h à 12 h
Jeudi	De 11 h 15 à 12 h 15



## Badminton

<b>Date :</b>	À compter du 22 janvier
<b>Durée :</b>	12 semaines
<b>Lieu :</b>	École Le Tournesol – Trois terrains disponibles
<b>Équipement :</b>	Raquette et volants requis

### Badminton récréatif libre avec rotation

Surveillant sur place.

<b>Coût :</b>	50 \$
---------------	-------

Jour	Heure
Lundi	De 19 h 30 à 22 h

### 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.

<b>Coût :</b>	65 \$
---------------	-------

Jour	Heure
Mardi	De 20 h 15 à 21 h 15
Mardi	de 21 h 15 à 22 h 15
Mercredi	De 20 h 15 à 21 h 15
Mercredi	De 21 h 15 à 22 h 15
Jeudi	De 20 h 45 à 21 h 45

## Kangoo Jumps

Cours qui consiste à s'amuser tout en s'entraînant avec des bottes trampolines. 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.

<b>Date :</b>	À compter du 23 janvier
<b>Durée :</b>	12 semaines
<b>Lieu :</b>	École Le Tournesol
<b>Coût :</b>	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
Mardi	De 19 h à 20 h

## Cours de yoga

Voici des cours parfaits pour tonifier votre corps et libérer tension et anxiété. Développez force, tonus, endurance et souplesse, en plus d'améliorer votre concentration. Activité idéale pour les personnes fatiguées ou stressées ou celles qui veulent conserver leur santé très longtemps.

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

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

<b>Remarque :</b>	Apportez votre tapis.
<b>Date :</b>	À compter du 22 janvier
<b>Durée :</b>	12 semaines
<b>Lieu :</b>	Centre culturel Laurent G. Belley
<b>Coût :</b>	100 \$

Type	Jour	Heure
Étirements, tous niveaux	Lundi	De 8 h 45 à 10 h
Vitalité, tous niveaux	Lundi	De 10 h 15 à 11 h 30
Vitalité, tous niveaux	Lundi	De 18 h 15 à 19 h 30
Étirements, tous niveaux	Lundi	De 19 h 45 à 21 h
Étirements, tous niveaux	Mardi	De 13 h à 14 h 15
Dynamique	Mardi	De 18 h 15 à 19 h 30
Étirements, tous niveaux	Mardi	De 19 h 45 à 21 h
Qi-Gong	Jeudi	De 10 h 45 à 12 h



## Ateliers culinaires

### En collaboration avec l'Escouade culinaire

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

<b>Lieu :</b>	Centre culturel Laurent G. Belley
<b>Coût :</b>	25 \$/atelier

Atelier	Jour	Heure
La mer et la terre	21 janvier	De 13 h à 14 h 30
Qu'est-ce qu'on mange pour souper ?	22 mars	De 18 h 30 à 20 h

## Tennis intérieur

Offert en collaboration avec la Ville de Bois-des-Filion et l'école de tennis QUARANTE-ZÉRO.

### Ligue de mini-tennis Roland-Garrosche

Une formation éclair sera donnée par nos instructeurs afin d'amener les joueurs de niveaux Débutant et Intermédiaire à disputer des joutes amicales. Les enfants peuvent aussi s'inscrire pour en faire une activité familiale.

<b>Clientèle :</b>	6 à 66 ans
<b>Date :</b>	À compter du 28 janvier (relâche le 11 février)
<b>Durée :</b>	10 semaines
<b>Lieu :</b>	École secondaire Rive-Nord (Bois-des-Filion)
<b>Coût :</b>	105 \$

Jour	Heure
Dimanche	De 11 h à 12 h

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

### Centre d'Action Bénévole Solange-Beauchamp



#### Conférence gratuite pour aînés

Participez à cette conférence présentant les nombreux services de soutien régionaux offerts aux aînés. Différents thèmes seront abordés, notamment la réalité des proches aidants et l'isolement chez les aînés. Café et muffins seront servis durant cette activité organisée en collaboration avec le Service des loisirs et de la culture de la Ville de Lorraine.

**Date :** 28 novembre à 9 h 30

**Lieu :** Centre culturel Laurent G. Belley

**Information et inscription :** 450 621-8550, p. 275

#### Une variété de services

L'organisme offre une panoplie de services : accompagnement pour transport médical et transport communautaire, popote roulante, visites d'amitié, menus travaux, aide à la paperasse et soutien aux proches aidants.

**Clientèle :** 65 ans et plus ou personnes ayant un profil gériatrique

**Date :** À l'année

**Jour et heure :** Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h

**Lieu :** Territoire de la MRC de Thérèse-De Blainville

**Coût :** Gratuit ou à faible coût

**Inscription :** 450 430-5056

**Information :** [www.cab-solange-beauchamp.com](http://www.cab-solange-beauchamp.com), [info@cabsb.org](mailto:info@cabsb.org), 

### Les Chanteurs de Lorraine

#### Le *Messie* de Händel et de merveilleux chants de Noël

**Dates et heures :** Samedi 16 décembre à 19 h 30  
Dimanche 17 décembre à 14 h 30

**Lieu :** Centre Culturel Laurent G. Belley (4, boul. de Montbéliard)

**Coût :** Prévente : 20 \$ / À la porte : 25 \$

**Information et billets :** 450 965-0721 | [www.leschanteursdelorraine.ca](http://www.leschanteursdelorraine.ca)

#### Recrutement de choristes

**Clientèle :** 15 ans et plus

**Jour et heure :** Répétitions le mercredi de 19 h 15 à 21 h 45

**Date :** De janvier à juin

**Lieu :** Centre culturel Laurent G. Belley

**Coût :** 120 \$/an

**Inscription :** Jusqu'au 19 janvier

**Information :** 450 965-0721, [www.leschanteursdelorraine.ca](http://www.leschanteursdelorraine.ca), [chanteursdelorraine@gmail.com](mailto:chanteursdelorraine@gmail.com)



### Association féminine de Lorraine

Les membres de l'Association et les Lorraines seront les bienvenues lors de la rencontre mensuelle du 6 mars 2018, qui soulignera la Journée internationale de la femme.

**Information et calendrier des activités :**  
[www.associationfemininedelorraine.com](http://www.associationfemininedelorraine.com)

Voici le nouveau conseil d'administration élu pour un mandat de deux ans : Lili Poulin (présidente), Marie José Magnin (vice-présidence), Clarisse Baillargeon (secrétaire), Louise Aubre (trésorière) et Denise Despatie (responsable des inscriptions). Les administratrices du conseil d'administration sont Sylvie Guibord, Madeleine O'Keefe et Diane Poulin.



## Cercle de Fermières Lorraine



Vous aimeriez faire partie d'un réseau dont la mission est la protection de la femme et de la famille? En plus de partager des connaissances artisanales (tricot, tissage, etc.), les membres du Cercle de Fermières Lorraine peuvent participer à des conférences et sorties diverses ainsi qu'échanger autour d'un bon café. Très actif au sein de la communauté, ce regroupement d'une trentaine de femmes aide également plusieurs organismes, notamment la Fondation OLO, MIRA et ALPABEM.

**Clientèle :** Femmes de 14 ans et plus

**Date :** De septembre à juin

**Jour et heure :** Les mardis de 19 h 30 à 21 h 30

**Lieu :** Centre culturel Laurent G. Belley

**Coût :** 25 \$/an, comprenant la revue *L'Actuelle*

**Information :** Ginette Aubry, 514 352-0357



Lucette St-Pierre, Jocelyne Cool, Nicole Dumais, Juanita Sales et Ginette Aubry

## Club de scrabble Lorr-thographe



### Scrabble Duplicate

**Clientèle :** 18 ans et plus

**Jour et heure :** Jeudi 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 loisirs. Au menu : conditionnement physique, stretching, jeux de cartes, train mexicain, scrabble, billard, petites quilles, rencontres sociales, sorties culturelles (cinéma, théâtre, spectacles), conférences, sorties gourmandes, ateliers de création artistique et club de lecture.

**Information :** [clublorraines.com](http://clublorraines.com), [facebook.com/Clublorraines](https://www.facebook.com/Clublorraines),  
450 621-4188

### Événements à venir

**21 novembre :** Club de lecture, 13 h 30, bibliothèque

**28 novembre :** Présentation des services offerts par le Centre d'Action Bénévole Solange-Beauchamp, 9 h 30, Centre culturel

**3 décembre :** Train mexicain, 13 h, Centre culturel

**12 décembre :** Dîner de Noël, 12 h, Centre culturel

## Chevaliers de Colomb



### Brunchez en famille pour une bonne cause!

**Date :** 14 janvier et 11 février de 10 h à 12 h

**Lieu :** Église de la paroisse Saint-Luc  
(388, boul. Adolphe-Chapleau, Bois-des-Filion)

**Coût :** 6 \$/personne – Gratuit pour les enfants  
de 10 ans et moins

**Information :** Francis Pelletier, 450 621-0579,  
[francispelletier67@outlook.com](mailto:francispelletier67@outlook.com)

## Club Optimiste L'Orée-Des-Bois



### Rencontres mensuelles du Club Optimiste L'Orée-Des-Bois

Le club collabore avec des partenaires du milieu pour offrir des activités intéressantes aux résidents de Lorraine et de Bois-des-Filion. Une fois par mois, les membres se rencontrent pour préparer des projets collectifs. Toute personne qui souhaite contribuer au mieux-être de sa communauté et à l'épanouissement de la jeunesse est la bienvenue.

**Date et heure :** 3<sup>e</sup> jeudi du mois, de 19 h à 20 h 30

**Lieu :** Maison de la Famille de Bois-des-Filion,  
395, boul. Adolphe-Chapleau

**Information :** 514 943-4292, [pelletier.la@videotron.ca](mailto:pelletier.la@videotron.ca)

