

# PROGRAMME D'ACTIVITÉS AUTOMNE 2018

## ADULTES

### INSCRIPTION

[www.ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/programmation-tarif-et-inscription/inscription](http://www.ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/programmation-tarif-et-inscription/inscription)



### ZUMBA FITNESS

Fusion de plusieurs styles de rythmes latins. Vêtements confortables requis.

**Clientèle:** 16 ans et plus

**Date:** À compter du 18 septembre (12 semaines)

**Coût:** 100\$/1 fois par semaine  
175\$/2 fois par semaine

**Horaire:** Mardi | De 19 h à 20 h | Centre culturel  
Jeudi | De 19 h 35 à 20 h 35 | École Le Tournesol



### ZUMBA OR® 50 ANS ET MIEUX

Cours à faible impact, facile à suivre, inspiré de danses latines: salsa, tango, etc.

**Vêtements confortables requis.**

**Clientèle:** 50 ans et plus

**Date:** À compter du 18 septembre (12 semaines)

**Lieu:** Centre culturel

**Coût:** 95\$/1 fois par semaine  
170\$/2 fois par semaine

**Horaire:** Mardi | De 9 h 30 à 10 h 30  
Jeudi | De 9 h 30 à 10 h 30



### ESSEINTRICS EN DOUCEUR

Exercices d'assouplissement et d'étirement pour freiner les manifestations du vieillissement et la douleur chronique.

**Apportez votre tapis et portez des vêtements confortables.**

**Clientèle:** Tous

**Date:** À compter du 18 septembre (12 semaines)

**Lieu:** Centre culturel

**Coût:** 100\$/1 fois par semaine  
175\$/2 fois par semaine  
235\$/3 fois par semaine

**Horaire:** Mardi | De 11 h à 12 h  
Mercredi | De 11 h à 12 h  
Jeudi | De 11 h 15 à 12 h 15



### ESSEINTRICS

Pour améliorer la posture et la flexibilité, équilibrer la musculature, réduire la douleur chronique et perdre du poids.

**Apportez votre tapis et portez des vêtements confortables.**

**Clientèle:** Personnes actives physiquement

**Date:** À compter du 20 septembre (12 semaines)

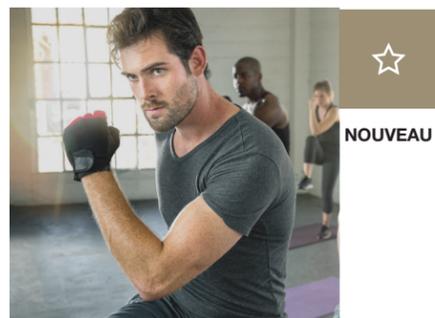
**Jour et**

**heure:** Jeudi | De 18 h 30 à 19 h 30

**Lieu:** École Le Tournesol

**Coût:** 100\$

## PROGRAMME D'ACTIVITÉS AUTOMNE 2018



NOUVEAU

### STRONG (HIIT)

Entraînement révolutionnaire de haute intensité par intervalles au rythme de la musique.

**Clientèle:** Tous  
**Date:** À compter du 19 septembre (12 semaines)  
**Jour:** Mercredi | De 19 h à 20 h  
**Lieu:** École Le Tournesol  
**Coût:** 100\$



NOUVEAU

### CARDIO PLEIN AIR

Cardio-musculation

Composé d'un entraînement par intervalles structurés, le programme comprend un échauffement, une période d'effort cardiovasculaire et de la musculation avec bande élastique et matelas d'exercice. Une période de relaxation inspirée du tai-chi clôture chaque entraînement.

**Clientèle:** Tous  
**Matériel requis:** Tapis et élastique rouge  
**Date:** À compter du 17 septembre (12 semaines)  
**Lieu:** Extérieur (dans la forêt, départ du Centre culturel)  
**Coût:** 105\$  
**Horaire:** Cardio-musculation | Lundi | De 19 h 15 à 20 h 15  
 Cardio-vitalité | Mercredi | De 9 h 30 à 10 h 30

Cardio-vitalité

Le programme Cardio-vitalité représente une excellente initiation à l'entraînement à ciel ouvert et vous permet de vous mettre en forme en toute sérénité.



### 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.

**Date:** À compter du 18 septembre (12 semaines)  
**Jour:** Mardi | De 19 h à 20 h  
**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.

## PROGRAMME D'ACTIVITÉS AUTOMNE 2018

### PICKLEBALL

Location de terrain



NOUVEAU

#### 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.

**Date:** À compter du 19 septembre (12 semaines)  
**Lieu:** École Le Carrefour (trois terrains disponibles)  
**Équipement:** Raquette et balle requises  
**Coût:** 65\$  
**Horaire:** Mercredi | De 19 h à 20 h  
 Mercredi | De 20 h à 21 h  
 Mercredi | De 21 h à 22 h



### BADMINTON

**Lieu:** École Le Tournesol (trois terrains disponibles)  
**Équipement:** Raquette et volants requis

### BADMINTON RÉCRÉATIF LIBRE AVEC ROTATION

Surveillant sur place.

**Date:** À compter du 17 septembre (10 semaines)  
**Jour:** Lundi | De 19 h 30 à 22 h  
**Coût:** 42\$

### LOCATION DE TERRAIN

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

**Date:** À compter du 18 septembre (12 semaines)  
**Coût:** 65\$  
**Horaire:** 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



### TENNIS INTÉRIEUR

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

### LIGUE DE MINI-TENNIS ROLAND-GARROCHE

Une formation-éclair sera donnée par nos instructeurs menant à des parties de niveaux Débutant et Intermédiaire.

**Clientèle:** 6 à 66 ans  
**Date:** À compter du 23 septembre  
**Jour:** Dimanche | De 11 h à 12 h  
**Durée:** 10 semaines  
**Lieu:** École secondaire Rive-Nord (Bois-des-Filion)  
**Coût:** 105\$

## PROGRAMME D'ACTIVITÉS AUTOMNE 2018



NOUVEAU

### CLUB DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Explorez de nouveaux jeux de société en groupe ou faites découvrir vos jeux « coup de cœur ».

**Date:** À compter du 20 septembre (10 semaines)  
**Jour:** Jeudi | De 19 h à 21 h  
**Lieu:** Bibliothèque  
**Coût:** 10\$



### COURS DE YOGA

Pour tonifier votre corps et libérer la tension et l'anxiété.

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

**Remarque:** Apportez votre tapis.  
**Date:** À compter du 17 septembre (12 semaines)  
**Lieu:** Centre culturel  
**Coût:** 100\$  
**Horaires:**

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



### ESPAGNOL

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

**Date:** À compter du 18 septembre (10 semaines)  
**Lieu:** Centre culturel  
**Coût:** 120\$  
**Matériel:** Prévoir 25\$ en sus pour l'achat d'un livre et d'un cahier d'exercices.  
**Horaires:**

Débutant	Mardi	De 19 h à 21 h
Débutant	Mercredi	De 12 h 30 à 14 h 30
Intermédiaire*	Mercredi	De 9 h 30 à 11 h 30
Intermédiaire*	Jeudi	De 19 h à 21 h

\*Avoir déjà suivi un cours d'espagnol.

## PROGRAMME D'ACTIVITÉS AUTOMNE 2018

### ADULTES ET AÎNÉS

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



### RAPPID+OR

Programme de sécurité à domicile

Vous êtes âgé de 65 ans et plus et demeurez seul ou en couple à domicile à Lorraine? Inscrivez-vous!

**Information:** 450 430-5056, poste 225, maggy.chauvette@cabsb.org



### CERCLE DE FERMIERES 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, Alphaderm, 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  
**Coût:** 25\$/an, comprenant la revue *L'Actuelle*  
**Inscription:** Mardi, de septembre à juin  
**Information:** 514 352-0357



### CLUB DE SCRABBLE LORR-THOGRAPHE

*Scrabble Duplicate*

**Clientèle:** 18 ans et plus  
**Date:** À compter du 20 septembre  
**Jour et heure:** Jeudi à 19 h 15  
**Lieu:** Centre culturel  
**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

## PROGRAMME D'ACTIVITÉS AUTOMNE 2018



### TRANSPORT EN COMMUN EXO Passe-Atout pour les 65 ans et plus

Déplacez-vous à bas prix dans tout le réseau d'EXO Laurentides (anciennement CIT Laurentides, puis RTM) avec la Passe-Atout, pour moins de 25\$ par mois.

**Information: 450 433-7873**

**Taxibus: Transport pour les 65 ans et plus non admissibles au transport adapté**

Bénéficiez de ce service du lundi au jeudi de 7 h à 23 h, au coût de 1 \$ pour l'aller et 1 \$ pour le retour. Inscription à l'hôtel de ville, à la bibliothèque et sur notre site Internet. Après l'inscription, réservez un taxi auprès d'EXO au 579 275-0301.

**Information: Service à la clientèle de la couronne nord: 450 433-7873**



### KARATÉ – TIGRE BLANC LORRAINE Journée portes ouvertes

**Clientèle:** 60 ans et plus

**Jour et heure:** 12 septembre  
De 9 h 30 à 10 h 30

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

**Coût:** Gratuit  
**Information: 450 621-0044,**  
**www.karaterosemere.com**

#### Session automne 2018

**Clientèle:** 60 ans et plus  
**Date:** Du 19 septembre  
au 5 décembre

**Jour et heure:** Mercredi | De 9 h 30 à 10 h 30  
**Lieu:** Centre culturel  
Laurent G. Belley

**Coût:** 75 \$  
**Inscription:** Sur place  
**Information: 450 621-0044,**  
**www.karaterosemere.com**



### LE CLUB LORR«ÂÎNÉS»

Le Club Lorr«Âînés», 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

**11 août:** Pièce de théâtre *Laurel et Hardy*, Théâtre Hector-Charland, covoiturage possible

**À compter du 9 septembre:** Train mexicain, 13 h, tous les deux dimanches

**10 septembre:** Début des activités normales

**18 septembre:** Méchoui chez Constantin, Saint-Eustache

**25 septembre:** Club de lecture, 13 h 30, bibliothèque de Lorraine

**2 octobre:** Journée des aînés, lunch et spectacle musical

**Information: 450 621-4188,**  
**clublorraines.com**

## PROGRAMME D'ACTIVITÉS AUTOMNE 2018



### CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE SOLANGE-BEAUCHAMP

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-échange:** 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:** À domicile ou à nos bureaux, de jour ou de soir

- **Conférences et activités**

**Information et inscription:**  
450 430-5056, poste 228



### LES CHANTEURS DE LORRAINE Recrutement de choristes

**Auditions:** Du 20 au 29 août, sur rendez-vous  
**Clientèle:** Hommes et femmes ayant une voix juste et aimant chanter

**Information: 450 965-0721,**  
**www.leschanteursdelorraine.ca**



### LA COOP DE SOLIDARITÉ ET D'ENTRAIDE DES MILLE-ÎLES

Saviez-vous que, grâce à des partenariats, la coopérative offre des rabais et des avantages pour de nombreux services à domicile?

**Clientèle:** Les personnes âgées, souhaitant vivre le plus longtemps possible dans leur milieu familial.

**Pour devenir membre:** 10\$/an (fin d'année: 1<sup>er</sup> avril 2019)

**Information:** lesjulien2000@yahoo.ca,  
2-1-1

### BÉNÉVOLES RECHERCHÉS !

Vous souhaitez offrir un peu de votre temps pour collaborer à différents comités ou événements? La Ville est constamment à la recherche de bénévoles de tous âges qui ont envie de s'engager dans leur communauté.

Communiquez avec le Service des loisirs et de la culture par courriel (loisirs@ville.lorraine.qc.ca) ou par téléphone 450 621-8550, poste 275.



Spectacle présenté en juin au Centre culturel Laurent G. Belley  
Crédit photo: Benoît Champagne, photographe