

Programme d'activités printemps 2019

ADULTES

DÉBUT DES INSCRIPTIONS LOISIRS

Du 1^{er} au 24 avril

1^{er}
AVRIL



STRONG (HIIT)

Entraînement de haute intensité révolutionnaire au rythme de la musique.

Date : À compter du 8 mai
Durée : 6 semaines
Jour : Mercredi de 19 h à 20 h
Lieu : École Le Tournesol
Coût : 50 \$



SOIRÉE D'ÉCHECS

Venez profiter de cette soirée pour jouer des parties d'échecs amicales avec d'autres passionnés.

Date : 1^{er} mai et 5 juin de 18 h à 20 h
Lieu : Bibliothèque et Centre culturel
Coût : Gratuit (inscription obligatoire)



ESPAGNOL

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

Date : À compter du 7 mai (6 semaines)
Lieu : Centre culturel
Coût : 75 \$
Matériel : Prévoir 25 \$ en sus pour l'achat d'un livre et d'un cahier d'exercices.

Niveau débutant

Horaire : Mercredi de 9 h 30 à 11 h 30

Niveau intermédiaire*

Horaire : Mardi de 19 h à 21 h

*Avoir déjà suivi un cours d'espagnol.



ZUMBA FITNESS



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

Date : Mardi de 19 h à 20 h à compter du 7 mai (6 semaines)
Lieu : Centre culturel
Coût : 50 \$

Programme d'activités printemps 2019

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 7 mai
(6 semaines)

Lieu : Centre culturel

Coût : 45 \$/1 fois par semaine
70 \$/2 fois par semaine

Horaire : Mardi de 9 h 30 à 10 h 30
Jeudi de 9 h 30 à 10 h 30



ESSETRICS

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 9 mai
(6 semaines)

Lieu : École Le Tournesol

Coût : 50 \$

Horaire : Jeudi de 18 h 30
à 19 h 30

ESSETRICS 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 7 mai
(6 semaines)

Lieu : Centre culturel

Coût : 50 \$/1 fois par semaine
85 \$/2 fois par semaine
120 \$/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

Programme d'activités printemps 2019



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.

Note : Apportez votre tapis.
Date : À compter du 6 mai
Durée : 6 semaines
Lieu : Centre culturel
Coût : 50 \$

Étirements

Clientèle : Tous niveaux
Horaire : Lundi de 8 h 45 à 10 h
Lundi de 19 h 45 à 21 h
Mardi de 19 h 45 à 21 h

Vitalité

Clientèle : Tous niveaux
Horaire : Lundi de 10 h 15 à 11 h 30
Lundi de 18 h 15 à 19 h 30

Dynamique

Clientèle : Tous niveaux
Horaire : Mardi de 18 h 15 à 19 h 30

Qi-Gong

Clientèle : Tous niveaux
Horaire : Jeudi de 10 h 45 à 12 h

Fondations yoga

Clientèle : Tous niveaux
Horaire : Mercredi de 10 h 45 à 12 h



PICKLEBALL

Date : À compter du 6 mai
Durée : 6 semaines
Lieu : École Le Carrefour
(trois terrains disponibles)
Équipement : Raquette et balle requises

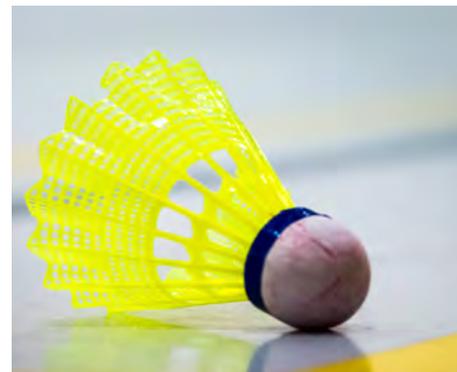
Jeu récréatif libre, en rotation

Surveillant sur place.
Coût : 25 \$
Horaire : Lundi de 19 h à 21 h 30

Location de terrain

Location d'une heure hebdomadaire pour une session de 6 semaines. Possibilité de jeux en simple ou en double, à la discrétion du participant. Les parties sont jouées sur un terrain de badminton avec un filet de pickleball. Surveillant sur place.

Coût : 35 \$
Horaire : Mercredi de 19 h à 20 h
Mercredi de 20 h à 21 h
Mercredi de 21 h à 22 h



BADMINTON

Date : À compter du 6 mai
Durée : 6 semaines
Lieu : École Le Tournesol
(trois terrains disponibles)
Équipement : Raquette et volants requis

Jeu récréatif libre, en rotation

Surveillant sur place.
Horaire : Lundi de 19 h 30 à 22 h
Coût : 25 \$

Location de terrain

Location d'une heure hebdomadaire pour une session de 6 semaines. Possibilité de jeux en simple ou en double, à la discrétion du participant. Surveillant sur place.

Coût : 35 \$
Horaire : Mardi de 20 h 15 à 21 h 15
Mercredi de 20 h 15 à 21 h 15
Jeudi de 19 h 45 à 20 h 45
Jeudi de 20 h 45 à 21 h 45

Programme d'activités printemps 2019

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES POUR TOUS



ENTRAÎNEMENT MODULE TREKFIT - NOUVEAU

Les entraînements seront effectués à l'aide des modules de Trekfit.

- Date :** À compter du 6 mai (6 semaines)
Lieu : Parc Lorraine – Nouveaux modules de Trekfit
Coût : 55 \$
Matériel requis : Bande élastique avec poignée et tapis d'exercice

Plein air tonus

Plein Air Tonus est un programme de musculation complet focalisant sur le développement de l'endurance et du tonus de tous les groupes musculaires. Ainsi, les tâches quotidiennes requérant plus de force seront plus faciles à effectuer.

- Clientèle :** 50 ans et plus
Horaire : Lundi de 13 h à 14 h

Cardio-Fi.t

Entraînement par intervalles alliant des exercices cardiovasculaires, musculaires et d'agilité, ce programme est idéal pour les gens souhaitant atteindre des résultats rapidement, et ce, peu importe leur condition physique.

- Clientèle :** Pour tous
Horaire : Lundi de 19 h 15 à 20 h 15



Jardin des Sources, Sainte-Thérèse

Programme d'activités printemps 2019

Tarif, programmation et inscription au www.ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/programmation-tarif-et-inscription/tarif-et-programmation ou à l'accueil du Service des loisirs et de la culture (33, boul. De Gaulle).



TENNIS SESSION DU PRINTEMPS

*Nouvelle école de tennis :
Marcotte Sport*

Les villes de Lorraine et de Bois-des-Filion, en collaboration avec Marcotte Sport, vous ont préparé une programmation diversifiée pour le printemps 2019. Que vous soyez un joueur aguerri ou que vous n'ayez jamais pris une raquette dans vos mains, vous trouverez le cours qu'il vous faut. Partez votre saison de tennis du bon pied avec nous !

Date : À compter du 11 mai
Lieu : Parc Albert-Clément (Lorraine) et parc des Artilleurs (Bois-des-Filion)

En cas de pluie, tous les cours seront remis selon les indications dans la programmation.

Surveillez notre nouvelle brochure estivale en mai pour connaître la programmation d'été : cours de groupe Junior et Adulte ainsi que ligues junior intermunicipales, Adulte Interparc et Adulte amicale.



COURS DE GOLF POUR TOUS

Cours offerts par Stéphane La Haye (professionnel enseignant, A.G.P. du Québec, C.P.G.A.).

Cours de groupe

- Junior (8 à 15 ans)
- Adulte (16 ans et plus)
- Adulte (50 ans et plus)

Date : À compter du 13 mai
Durée : 6 semaines
Lieu : Club de golf de Lorraine (60, boulevard De Gaulle)

Remarque : Bâtons inclus – Si vous avez besoin de bâtons, communiquez avec Stéphane La Haye au 514 998-0833.

Balles en sus :
Prévoir de 5 \$ à 9 \$/cours



SENTIERS DE LA FORÊT

Randonneurs passionnés, saviez-vous qu'un parcours interprétatif de 2,2 km se trouve au cœur de votre ville ? En effet, la forêt du Grand Coteau permet aux citoyens de profiter d'un magnifique circuit balisé jalonné de cinq panneaux d'interprétation permettant d'apprendre sur les animaux et la flore qui peuplent la forêt ainsi que sur le ruisseau Dominique-Juteau et le corridor forestier du Grand Coteau.

Pour télécharger la carte des sentiers, visitez le www.ville.lorraine.qc.ca. Surveillez également notre site Internet pour être informé des conférences-nature qui seront offertes dans la forêt cette année. Bonne randonnée !

Programme d'activités printemps 2019

AÎNÉS



Services aux aînés offerts par les associations et les organismes de Lorraine et de la région



KARATÉ : TIGRE BLANC LORRAINE



Printemps 2019

Clientèle : 60 ans et plus

Date : De janvier à avril

Jour et heure : Mercredi
de 9 h 30 à 10 h 30

Lieu : Centre culturel

Coût : 80 \$
Cours d'essai gratuit

Inscription : Sur place

Information : 450 621-0044

www.karaterosemere.com



LES CHANTEURS DE LORRAINE

Concert du printemps

Le Requiem de Mozart et un éventail d'œuvres inspirées par la passion, une sélection de chants enivrants et émouvants.

Dates : 7 juin à 20 h et 8 juin à 19 h

Coût : 25 \$ en prévente
30 \$ à la porte
Gratuit pour les enfants
de 14 ans et moins

Inscription à la chorale, information et billets :

450 965-0721

chanteursdelorraine@gmail.com



CERCLE DE FERMIÈRES LORRAINE



Joignez 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 assistent à des conférences et à des sorties diverses et échantent autour d'un bon café. 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 : Mardi
de 19 h 30 à 21 h 30

Lieu : Centre culturel

Coût : 30 \$/an, comprenant
la revue *L'Actuelle*

Information : 450 639-9448