

Programmation d'activités printemps 2019

INSCRIPTIONS

Tout ce que vous devez savoir !

1^{er}
AVRIL

RÉSIDENTS

1^{er} au 24 avril, dès 9 h
Avoir une Carte Citoyen valide

15
AVRIL

TOUS

15 au 24 avril, dès 9 h

Inscriptions en ligne possibles jusqu'au 1^{er} mai pour tous les cours qui auront atteint leur minimum de participants au 24 avril.



EN LIGNE

Au www.ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/inscription-aux-activites/inscription

Mode de paiement :

- Carte de crédit

AU COMPTOIR

Formulaire disponible au comptoir du Service des loisirs ou en ligne

Mode de paiement :

- Chèque*
- Carte de débit
- Argent comptant

PAR LA POSTE

Dépôt du formulaire dans la boîte postale de l'hôtel de ville au 33, boul. De Gaulle J6Z 3W9

Mode de paiement :

- Chèque*

* À l'ordre de la Ville de Lorraine et daté du jour de l'inscription

- Les dates de relâche et le matériel requis seront indiqués sur votre reçu d'inscription.
- Des frais de 10 \$ s'appliquent sur **les inscriptions des non-résidents.**
- Les inscriptions par téléphone ne sont pas acceptées.
- Des frais de 10 \$ seront exigés pour toute modification effectuée à compter de 5 jours ouvrables avant le début de l'activité.
- Un minimum d'inscriptions est requis pour démarrer certaines activités. Vous serez avisé de l'**annulation** d'une activité **au plus tard cinq jours ouvrables avant son début.**
- Aucun remboursement ne sera accordé après le début de l'activité (sauf sur présentation d'un billet médical).

RABAIS-FAMILLE DE 15 %

(activités de la Ville et camp de jour)

L'inscription simultanée, en ligne ou en personne, de 2 enfants ou plus résidant sous le même toit donne droit à un rabais de 15 % sur les frais d'inscription à partir du 2^e enfant, et ce, pour toutes les activités. Le plein tarif est applicable à l'enfant qui s'inscrit à l'activité la plus coûteuse.

N. B. : Le rabais-famille pour les activités de la Ville de Lorraine et pour le camp de jour s'adresse uniquement aux familles lorraines possédant des Cartes Citoyen valides.

REMBOURSEMENT INTÉGRAL SANS PÉNALITÉ

La Ville de Lorraine se réserve le droit d'annuler toute activité advenant le cas où celle-ci ne regroupe pas un nombre suffisant de participants ou si les locaux ne sont pas disponibles. Si la Ville de Lorraine annule ou modifie les conditions de l'activité avant le début de la session, un remboursement intégral et sans pénalité pourra être obtenu. Consultez notre site Internet pour connaître les détails de la politique de remboursement.

Calendrier des activités et événements à surveiller



**EN
COURS**

EXPOSITION : JOSÉE GARNEAU (RÉSIDENTE DE LORRAINE)

Jusqu'à la fin avril à l'hôtel de ville

Toile ci-dessus : *Le vent dans les voiles*



**EN
COURS**

RECRUTEMENT D'ARTISANS SALON DES MÉTIERS D'ART 2019

Candidatures acceptées

jusqu'au 31 mars

Le Salon aura lieu du 8 au 10 novembre



**EN
COURS**

INSCRIPTION AU CAMP DE JOUR EDPHY INTERNATIONAL

Inscription en continu



**18
MARS**

CONCOURS « GAGNE TON CHOCOLAT »

*Du 18 mars au 17 avril
à la bibliothèque*



**24
MARS**

PROGRAMMER AVEC DES ROBOTS !

De 10 h à 11 h (6 à 8 ans)

De 11 h à 12 h (9 à 12 ans)

À la bibliothèque



**1^{er}
AVRIL**

EXPOSITION : CATHERINE AGRAPART (RÉSIDENTE DE LORRAINE)

D'avril à juin à la bibliothèque

Toile ci-dessus : *Zèbres au point d'eau*



**1^{er}
AVRIL**

DÉBUT DES INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS MUNICIPALES

*Programmation de loisirs au
www.ville.lorraine.qc.ca*



**5
AVRIL**

SOIRÉE D'HUMOUR EN TOURNÉE

À 20 h au Centre culturel



**19
AVRIL**

GRANDE CHASSE AUX COCOS

Dès 15 h 30 au domaine Garth

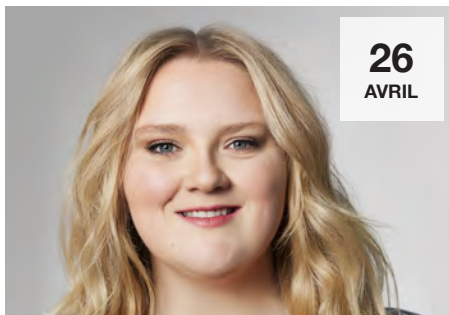
Printemps 2019



24
AVRIL

CONFÉRENCE « POUR UN AUTOMNE RICHE EN COULEURS »

Par Larry Hodgson, jardinier paresseux
À 19 h au Centre culturel



26
AVRIL

SOIRÉE CABARET AVEC DEBBIE LYNCH-WHITE

À 20 h au Centre culturel



4
MAI

ATELIER DE LEGO LE MONDE DE DISNEY

De 10 h à 11 h 30 à la bibliothèque
(5 à 15 ans)



12
MAI

JOURNÉE VERTE

De 8 h à 12 h au garage municipal



18
MAI

VENTE-DÉBARRAS

Du 18 au 20 mai



19
MAI

ATELIER LES PETITS CUISINIERS

De 10 h à 11 h au Centre culturel
Casserole muffin et « smoothie bowl »
(2 à 8 ans, avec parent)



22
MAI

CONFÉRENCE « LES ARBRES : DES ALLIÉS INDISPENSABLES »

Par Micheline Lévesque
À 19 h au Centre culturel



24
MAI

VERNISSAGE DE L'EXPOSITION DES ARTISTES DE LORRAINE ET INVITÉS

Exposition du 24 mai au 2 juin à la
maison Garth
Toile ci-dessus : Sophia, Mariel Labbé



25
MAI

10 KM DE LORRAINE

Départs du parc Lorraine, horaire selon
le parcours choisi

À surveiller à la bibliothèque

SERVICES OFFERTS À LA BIBLIOTHÈQUE

Profitez de l'accueil chaleureux de notre équipe compétente et professionnelle.

- Prêt numérique
- Base de données
- Accès Internet
- Wi-Fi
- Prêt entre bibliothèques
- Suggestions d'achats et réservations
- Bibliothèque mobile
- Lecture de contes, club de lecture, conférences... et plus !



DES ACTIVITÉS D'INITIATION À LA LECTURE POUR LES ENFANTS

Interactives et ludiques, les histoires racontées sont accompagnées de chansons et de jeux amusants.

Pour toutes les activités de cette section, les détails ci-dessous s'appliquent :

- Lieu :** Bibliothèque
- Inscription :** Par Internet/Places limitées/Seul l'enfant s'inscrit.
- Coût :** Enfant résident : Être membre de la bibliothèque
Enfant non résident : 5 \$ ou être abonné
Accompagnateur : Gratuit

Les enfants doivent être accompagnés.

BÉBÉ CONTE

Pour les 18 à 36 mois

Inscription par Internet jusqu'au mercredi précédant l'activité, avant 17 h.

- Date :** Vendredi 22 mars
Vendredi 26 avril
- Heure :** De 10 h 30 à 11 h

CONGÉ PASCAL

Durant la période de Pâques, la bibliothèque oadoptera l'horaire suivant :

- Vendredi 19 avril :** Fermée
- Samedi 20 avril :** De 10 h à 16 h
- Dimanche 21 avril :** Fermée
- Lundi 22 avril :** Fermée

HEURE DU CONTE

Pour les 3 à 6 ans

Inscription par Internet jusqu'au mercredi précédant l'activité, avant 17 h.

Histoires de loups

Vendredi 22 mars | De 18 h 30 à 19 h 30

Contes merveilleux

Samedi 13 avril | De 10 h 30 à 11 h 30



À surveiller à la bibliothèque

PROGRAMMER AVEC DES ROBOTS!

Pour les 6 à 8 ans et les 9 à 12 ans

Les jeunes sont invités à découvrir la programmation à l'aide de robots amusants.

- Lieu :** Bibliothèque
- Inscription :** Par Internet
Places limitées
Seul l'enfant s'inscrit.
- Coût :** Enfant résident :
Être membre de la bibliothèque
Enfant non résident : 5 \$
ou être abonné
Accompagnateur :
Gratuit
- Date :** Dimanche 24 mars
- Heure :** De 10 h à 11 h pour les 6 à 8 ans
De 11 h à 12 h pour les 9 à 12 ans



CLUB DU RAT BIBOCHE

Pour les 3 à 6 ans

Jusqu'au 31 mai, le Club du rat Biboché invite les tout-petits et leurs parents à découvrir l'univers passionnant de la lecture, notamment grâce à deux animations spéciales réservées aux membres du Club.

- Lieu :** Bibliothèque
- Inscription :** À la bibliothèque, un mois avant la date de l'animation
- Coût :** Être membre de la bibliothèque et du Club
- Date des animations :** Samedi 6 avril (inscription dès le 9 mars)
Samedi 4 mai (inscription dès le 6 avril)
- Heure :** De 10 h 30 à 11 h 15

À surveiller à la bibliothèque

CONCOURS

« GAGNE TON CHOCOLAT »

Du 18 mars au 17 avril

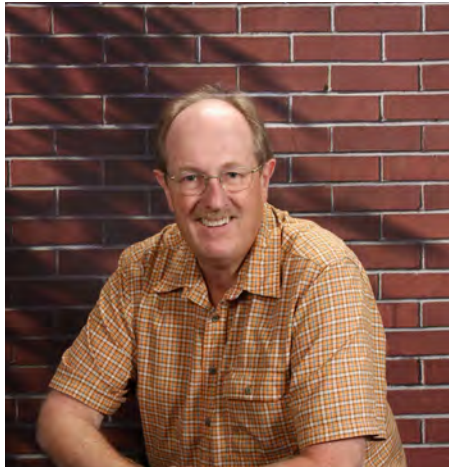
Participez au concours « Gagne ton chocolat » en remplissant le coupon de participation qui vous sera remis lorsque vous emprunterez des livres. Le tirage aura lieu le mercredi 17 avril à 12 h. Chaque gagnant recevra une délicieuse friandise chocolatée.



PRINTEMPS DES REVUES 2018

Du 20 mars au 7 avril

La Société de développement des périodiques culturels québécois (SODEP) organise cette activité dans le but de faire connaître les revues culturelles québécoises. Un espace d'exposition sera aménagé pour que vous puissiez consulter et découvrir ces revues.



CONFÉRENCE « POUR UN AUTOMNE RICHE EN COULEURS »

Par Larry Hodgson,
le jardinier paresseux

Qui a dit que la saison de jardinage se terminait le 1^{er} septembre? Découvrez des plantes (vivaces, arbustes, annuelles, etc.) dont les fleurs, les fruits et le feuillage prolongent la beauté des plates-bandes jusqu'aux portes de l'hiver.

Lieu : Centre culturel
Inscription : Par Internet jusqu'au lundi précédant l'activité, avant 17 h
Places limitées
Coût : Résident :
Être membre de la bibliothèque (gratuit)
Non-résident : 5 \$
ou être abonné
Date : Mercredi 24 avril
Heure : 19 h



CONFÉRENCE « LES ARBRES : DES ALLIÉS INDISPENSABLES »

Par Micheline Lévesque, biologiste,
agronome et arboriste

Découvrez comment choisir, planter et entretenir les arbres en milieu urbain afin de bénéficier de leurs nombreux bienfaits. Cette conférence dynamique et fort imagée vous apprendra notamment comment choisir les bonnes espèces pour votre terrain, en plus de présenter des conseils sur les bonnes techniques de plantation et sur les soins destinés préserver la santé de vos arbres.

Lieu : Centre culturel
Inscription : Par Internet jusqu'au lundi précédant l'activité, avant 17 h
Places limitées
Coût : Résident :
Être membre de la bibliothèque (gratuit)
Non-résident : 5 \$
ou être abonné
Date : Mercredi 22 mai
Heure : 19 h

Camp de jour 2019

Pour les 4 à 15 ans
Offert en collaboration
avec



Du 24 juin au 16 août 2019
Académie Sainte-Thérèse,
à Sainte-Thérèse (à côté de la 640)



**PORTES
OUVERTES
LE 6 AVRIL
DE 14 H À 16 H**



OPTIONS SPÉCIALISÉES

Places limitées!

Deux heures par jour consacrées à une activité de leur choix au camp Multisports.

Coût : 36 \$ supplémentaires/semaine

Choix offerts

- Sportif : Natation, gymnastique, tennis
- Artiste : Création, arts plastiques, arts de la scène, magie
- Scientifique : Science, mini-science
- Verbolinguistique : Cours d'anglais

TUTORAT • NOUVEAU !

1 h ou 2 h/matière au choix, cours personnalisés

Coût : 5 h/semaine - 200 \$ supplémentaires

10 h/semaine - 375 \$ supplémentaires

CAMP MULTISPORTS

**Possibilité de vivre l'expérience en
français ou en anglais**

Coût :

- Jusqu'au 26 mai :
150 \$/semaine
- À compter du 27 mai :
167 \$/semaine
- Le service de garde est inclus.

***RABAIS de 15 %** sur les frais
d'inscription du 2^e enfant appliqué
directement lors de l'inscription au
camp Multisports.

PROGRAMME ASSISTANT-MONITEUR • NOUVEAU !

Pour les 13 - 15 ans

Coût : 135 \$/semaine (jusqu'au 26 mai)

Information sur le camp Multisports et inscription en ligne :

edphy.com/camps-dete/camp-de-jour-academie-ste-therese/

Inscription au Service des loisirs (formulaire imprimable) :

www.ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/activites-jeunesse/camp-de-jour

ACCOMPAGNEMENT SPÉCIALISÉ

Afin de bénéficier d'un accompagnement spécialisé pour votre enfant, déposez votre
formulaire d'inscription rempli au Service des loisirs et de la culture **avant le 2 avril
prochain**, et ce, même si vous avez bénéficié de ce service l'été dernier. Formulaire
disponible au Service des loisirs et de la culture et au www.ville.lorraine.qc.ca.

Programme d'activités printemps 2019

ENFANTS

DÉBUT DES INSCRIPTIONS LOISIRS

Du 1^{er} au 24 avril

1^{er}
AVRIL

PRÊTS À RESTER SEULS !

Ce cours permet aux jeunes âgés de 9 à 12 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à tout moment en l'absence de supervision directe d'un parent, d'un tuteur ou d'un adulte en qui ils ont confiance, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité.

Clientèle : De 9 à 12 ans
Date : Dimanche 9 juin
de 8 h 30 à 14 h 30
Lieu : Centre culturel
Coût : 60 \$ (dîner fourni)

LES PETITS CUISINIERES

Deuxième étoile à droite et tout droit jusqu'au matin (déjeuners)

Casserole muffin et « smoothie bowl » santé et décorés seront au menu. Voilà de belles découvertes pour des matins tout en saveurs !

Clientèle : Enfants de 2 à 8 ans accompagnés d'un parent
Date : Dimanche 19 mai
de 10 h à 11 h
Lieu : Centre culturel
Coût : 17 \$

DANSE CRÉATIVE

Venez stimuler l'esprit créatif de votre enfant, lui faire explorer l'espace et améliorer sa connaissance de son corps au rythme de la musique. Vêtements confortables requis.

Clientèle : De 3 à 12 ans
Date : À compter du 5 mai (6 semaines)
Lieu : Centre culturel
Coût : 40 \$

Niveau	Jour	Heure
3 ans	Dimanche	De 8 h 30 à 9 h 20
4 ans	Dimanche	De 9 h 30 à 10 h 20
De 5 à 7 ans	Dimanche	De 10 h 30 à 11 h 30
De 8 à 12 ans	Dimanche	De 11 h 35 à 12 h 35

ATELIER DE LEGO®

Cet atelier amusant propose une foule de suggestions pour construire de fabuleuses villes inspirées d'univers et de personnages populaires, à partir de briques LEGO®.

Clientèle : De 5 à 15 ans
Date : 4 mai de 10 h à 11 h 30
Thématique : Le monde de Disney
Lieu : Bibliothèque
Coût : 27 \$



Programme d'activités printemps 2019

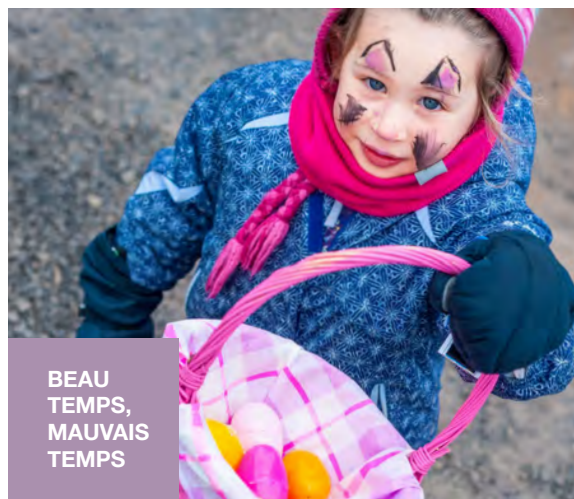
ENFANTS



GRANDE CHASSE AUX COCOS

ÉVÉNEMENT FAMILIAL

Date : Vendredi 19 avril
Lieu : Domaine Garth
(100, chemin de la Grande-Côte)
Clientèle : 7 ans et moins
(frères et sœurs de 8 ans et plus acceptés).
Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.
Coût : 4 \$/enfant



BEAU
TEMPS,
MAUVAIS
TEMPS



VENEZ
COSTUMÉS
ET AVEC
VOTRE
PANIER

NOUVEAU!

Deux chasses aux cocos

(Une seule chasse aux cocos par enfant)

HORAIRE DE LA JOURNÉE

Accueil :

Groupe 1 : 15 h 30

Groupe 2 : 17 h

Spectacle *À la rescousse du chocolat* :

Groupe 1 : 16 h

Groupe 2 : 17 h 30

Début de la chasse :

Groupe 1 : 16 h 30

Groupe 2 : 18 h

En continu :

Animation, maquillage, bricolage, mascottes, surprises et plaisir

Inscription :

Jusqu'au 19 avril à midi au www.ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/inscription-aux-activites/inscription ou en personne le 19 avril dès 15 h 30 au domaine Garth.

Au moment de l'inscription, vous devrez choisir votre groupe. Notez que ceux qui s'inscrivent sur place le jour même courent le risque de ne pas avoir de place. Nous vous encourageons donc à vous inscrire à l'avance.

Information :

www.ville.lorraine.qc.ca, 450 621-8550, p. 275

Programme d'activités printemps 2019

ADOS

DÉBUT DES INSCRIPTIONS LOISIRS

Du 1^{er} au 24 avril

1^{er}
AVRIL

GARDIENS AVERTIS

Ce cours vise à préparer les jeunes de 11 ans et plus à se garder seuls à la maison et à devenir des gardiens d'enfants compétents. Les sujets abordés sont la sécurité, les premiers soins de base, les soins des bébés et la discipline auprès des enfants. Le participant recevra le manuel *Gardiens avertis*, une carte de compétence de la Croix-Rouge et une minitrousse de premiers soins. *Le dîner est fourni.

Clientèle : 11 ans et plus
Date : Samedi 1^{er} juin de 8 h 30 à 16 h
Lieu : Centre culturel
Coût : 70 \$ (dîner compris)
Matériel requis : Une poupée ou un toutou et un crayon



CLUB JEUNESSE LES ALÉRIONS

Rencontres mensuelles

Joins-toi au club si tu aimes vivre des expériences de groupe, organiser des activités et réaliser des projets utiles à ta communauté. Tu auras ainsi la chance de développer ton leadership et tu pourras collaborer à la chasse aux cocos le 19 avril 2019 !

Nouveauté !

Les lundis sont dédiés à la mise sur pied de projets communautaires que les membres souhaitent réaliser.

Clientèle : Jeunes âgés de 13 à 17 ans ou en 1^{re} secondaire
Date : 2^e jeudi et 4^e lundi du mois, de 19 h à 21 h
Lieu : Centre culturel
Coût : 10 \$/année
Condition : Participation bénévole aux événements selon ton intérêt et ta disponibilité

Information et inscription : 514 943-4292, pelletier.ca@videotron.ca



CET ÉTÉ, JE TRAVAILLE À LORRAINE !

Visitez notre site Internet (www.ville.lorraine.qc.ca) pour consulter nos offres d'emploi estivales.

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



ZUMBA OR®

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

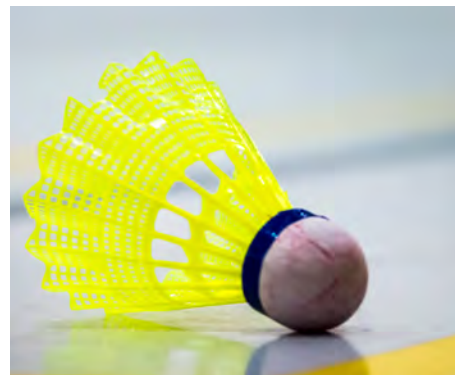
Jeu récréatif libre, en rotation

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 \$

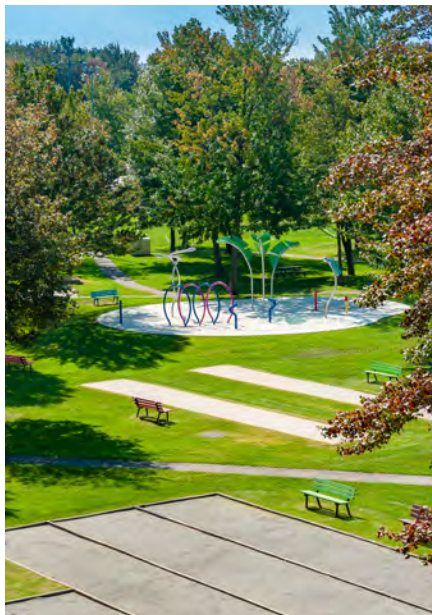
Location de terrain

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 échangeant 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