

## ACTIVITÉS CULTURELLES ET RÉCRÉATIVES – HIVER 2025

### INSCRIPTIONS :

- 📅 **Résident-e-s** : 5 au 19 décembre 2024
- 📅 **Non-résident-e-s** : 12 au 19 décembre 2024
- 📄 Inscription via Sport-Plus 🌐 [sainte-julienne.com](http://sainte-julienne.com)

### POUR INFORMATION SUR TOUTES CES ACTIVITÉS

- 👤 Nathalie Lépine  
Directrice des services culturels et récréatifs
- ☎ 450 831-2688, poste 7170
- ✉ [nathalie.lepine@sainte-julienne.com](mailto:nathalie.lepine@sainte-julienne.com)

### AVIS IMPORTANT

Si le minimum d'inscription n'est pas atteint, le cours sera annulé et vous serez remboursé-e.

### ACTIVITÉS SPORTIVES LIBRES ADULTES ADOS 13 ANS ET PLUS | GYMNASSE DE L'ÉCOLE SECONDAIRE DU HAVRE-JEUNESSE

À noter que les activités ainsi que les cours offerts à l'école secondaire du Havre-Jeunesse et à l'école des Boutons d'Or seront suspendues durant la semaine de relâche du 3 au 7 mars 2025.

- \***Résident-e-s** : sans frais (avec preuve de résidence)
- Non-résident-e-s** : 5 \$ / activité ou 60 \$ / session
- surveillance des plateaux sur place;
- inscription obligatoire pour la session;
- après deux absences NON-MOTIVÉES, votre réservation sera annulée et offerte à une personne en attente.

### BADMINTON & PICKLEBALL\*

Quelques places disponibles seulement

- 📅 13 janvier au 17 avril
- 🕒 Lundi : 19 h à 20 h 30
- 🕒 Mardi : 20 h 30 à 22 h
- 🕒 Mercredi : 19 h à 22 h
- 🕒 Jeudi : 19 h à 22 h

### LIGUE DE PICKLEBALL INTERMÉDIAIRE AVANCÉE\*

- 🕒 Mercredi : 20 h 30 à 22 h
- 👤 Vickie Hébert
- ☎ 450 917-4684

### VOLLEY-BALL\*

- 🕒 Jeudi : 19 h à 20 h 30

### ACTIVITÉS CULTURELLES ADULTE/ADO

#### COURS DE PEINTURE À L'ACRYLIQUE

**ET TECHNIQUES MIXTES - ADULTE** (à partir de 14 ans)

- 📅 8 semaines : 23 janvier au 20 mars (congé le 6 mars)
- 🕒 Jeudi : 19 h à 21 h
- 📍 2<sup>e</sup> étage / Loisirs Sainte-Julienne-En-Haut
- 💰 160 \$ (matériel non-inclus)
- 👤 Suzanne Labrosse
- ☎ 514 622-0364
- ✉ [slabrosse@videotron.ca](mailto:slabrosse@videotron.ca)

### LÉGENDE

- 🕒 Durée
- 🕒 Jour / heure
- 📅 Date
- 📍 Endroit
- 💰 Coût
- 📄 Inscription requise
- 👤 Responsable
- ☎ Téléphone
- ✉ Courriel
- 📘 Page Facebook
- 🌐 Site Internet
- 👥 Participant
- ⊕ Infos supplémentaires

### POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Les remboursements se font **uniquement** sur présentation d'un billet médical. Après le 3<sup>e</sup> cours, aucun remboursement n'est possible.

### ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTE/ADO

#### HOCKEY COSOM

- 📅 13 semaines : 13 janvier au 14 avril (congé le 3 mars)
- 🕒 Lundi : 20 h 30 à 22 h
- 📍 Gymnase / École secondaire du Havre-Jeunesse
- 💰 25 \$

#### COURS D'ESPAGNOL

- 📅 12 Semaines : 28 janvier au 15 avril
- 📍 2<sup>e</sup> étage / Loisirs Sainte-Julienne-En-Haut
- 👥 Minimum 6 / Maximum 12
- 👤 Nathalie Sheridan

#### DÉBUTANT 2

- 🕒 Mardi : 17 h à 18 h 30
- 💰 152 \$ (prévoir achat du livre "Pensay y aprender 1" 25 \$)

#### AVANCÉ 3

- 🕒 Mardi : 18 h 45 à 20 h 15
- 💰 152 \$ (prévoir achat du livre "Espanol 2000" 25 \$)

#### YOGA DOUX

- 📍 Rez-de-chaussée / Loisirs Sainte-Julienne-En-haut
- 💰 80 \$ / session
- 👥 Minimum 6 / Maximum 12
- 👤 Chantal Beauchemin
- ⊕ Matériel : tapis de yoga et couverture de détente (suggéré : bloc de yoga)

- 📅 8 semaines : 13 janvier au 3 mars

- 🕒 Lundi : 9 h 30 à 10 h 30

- 📅 8 semaines : 15 janvier au 5 mars

- 🕒 Mercredi : 9 h à 10 h

#### YOGA SUR CHAISE

- 📅 8 semaines : 15 janvier au 5 mars
- 🕒 Mercredi : 10 h 30 à 11 h 30
- 📍 Rez-de-chaussée / Loisirs Sainte-Julienne-En-haut
- 💰 80 \$ / session
- 👥 Minimum 6 / Maximum 12 | 👤 Chantal Beauchemin
- ⊕ Matériel : tapis de yoga et couverture de détente (suggéré : bloc de yoga)

**YOGA POUR TOUS**

- 📅 10 semaines : 15 janvier au 26 mars (congé le 5 mars)
- 🕒 Mercredi : 19 h à 20 h 30
- 📍 Gymnase / École des Boutons d'Or
- 💰 110 \$
- 👥 Minimum 12 / Maximum 35
- 👤 Jean-Louis Hardy Moreau
- ⊕ Matériel : tapis de yoga

**ZUMBA**

- 📅 10 semaines : 21 janvier au 1<sup>er</sup> avril (congé le 4 mars)
- 🕒 Mardi : 19 h 15 à 20 h 15
- 📍 Gymnase / École des Boutons d'Or
- 💰 135 \$
- 👥 Minimum 16 / Maximum 30
- 👤 Claudie Chabot-Reid

**TAI CHI CHUAN**

- 📅 10 semaines : 16 janvier au 27 mars (congé le 6 mars)
- 🕒 Jeudi : 19 h à 20 h
- 📍 Salle des miroirs / École secondaire du Havre-Jeunesse
- 💰 100 \$
- 👥 Minimum 5 / Maximum 10
- 👤 Alain Hébert

**ACTIVITÉS JEUNESSE****MULTIDANSE**

- 📅 12 semaines
- 📍 Salle des miroirs / École secondaire du Havre-Jeunesse
- 👥 Minimum 8 / Maximum 16
- ⊕ Studio EDR

**LUNDI**

- 📅 20 janvier au 14 avril (congé le 3 mars)
- 🕒 18 h 30 à 19 h 30 : 10-12 ans
- 19 h 30 à 20 h 30 : 13-17 ans
- 💰 99 \$ + taxes

**SAMEDI**

- 📅 25 janvier au 19 avril (congé le 8 mars)
- 🕒 10 h 15 à 11 h : 4-5 ans
- 11 h à 11 h 45 : 6-7 ans
- 11 h 45 à 12 h 30 : 8-9 ans
- 💰 89 \$ + taxes

**COURS DE DESSIN**

- 📅 10 semaines : 18 janvier au 29 mars (congé le 1<sup>er</sup> mars)
- 🕒 Samedi : 10 h à 11 h
- 📍 Bibliothèque Gisèle-Paré
- 💰 90 \$
- 👥 Minimum 5 / Maximum 10
- 👤 Isaline

**BALADI**

- 📅 10 semaines
- 📍 Salle des miroirs / École secondaire du Havre-Jeunesse
- 💰 Coût : 140 \$
- 👥 Minimum 8 / Maximum 12

**MARDI**

- 📅 21 janvier au 1<sup>er</sup> avril (congé 4 mars)
- 🕒 19 h à 20 h (intermédiaire)
- 20 h à 21 h (débutant)

**MERCREDI**

- 📅 22 janvier au 2 avril (congé 5 mars)
- 🕒 18 h 30 à 19 h 30 (intermédiaire)

**THÉÂTRE / IMPROVISATION (pour les 50 ans et +)****NOUVEAUTÉ**

- 📅 10 semaines : 20 janvier au 24 mars 2025
- 🕒 Lundi : 13 h à 14 h 30
- 📍 Rez-de-chaussée / Loisirs Sainte-Julienne-En-Haut
- 👥 Minimum 6 / Maximum 15
- ✂ Sans frais sur Sport-Plus
- ⊕ Théâtre Côte à Côte

**CARDIO-VITALITÉ**

- 📅 6 janvier au 23 mars 2025
- 🕒 Mardi : 9 h à 10 h
- 📍 Réserve naturelle Beauréal
- 📞 438 396-2610
- 🌐 [cardiopleinair.ca](http://cardiopleinair.ca)

**GARDIEN·NE AVERTI·E (11 ans et +)**

- 📅 Vendredi 14 février 2025 (journée pédagogique)
- 🕒 8 h 30 à 16 h 30
- 📍 Rez-de-chaussée / Loisirs Sainte-Julienne-En-Haut
- 💰 60 \$
- 👥 Minimum 18 / Maximum 30
- 👤 Atout Plus Inc.
- ⊕ Matériel requis : lunch froid, bouteille d'eau, collations, toutou ou poupée et crayons pour la prise de notes.

**PRÊT·E À RESTER SEUL·E (9 ans et +)**

- 📅 Mercredi 29 janvier (journée pédagogique)
- 🕒 8 h 30 à 16 h 30
- 📍 Rez-de-chaussée / Loisirs Sainte-Julienne-En-Haut
- 💰 60 \$
- 👥 Minimum 18 / Maximum 30
- 👤 Atout Plus Inc.
- ⊕ Matériel requis : lunch froid, bouteille d'eau, collations et crayons pour la prise de notes.