

Lundi

ViActive (50 ans et plus)

Heure : 13 h 30 à 15 h
 Coût : gratuit
 Où : local de la FADOQ
 Début : 9 janvier
 Fin : 24 avril
 Info : Carmelle C. Aubin
 Tél : 450 831-3101



Peinture à l'huile (activité libre)

Heure : 9 h à 15 h
 Coût : gratuit
 Où : salle communautaire
 Sainte-Julienne En-Haut
 Début : 9 janvier au 2 semaines
 Fin : 15 mai
 Info et inscriptions : Diane Lamarre
 Tél. : 450 834-3722
dianelamarre@videotron.ca



La troupe JEZZ (Multidanse)

Heure : 17 h 30 à 21 h 10
 (cours de 50 minutes)
 Coût : 130 \$ / 14 cours
 Où : salle communautaire
 Sainte-Julienne En-Haut
 Début : 9 janvier (cours d'essai)
 Fin : 1^{er} mai
 Info : J'Essica Belley
 École de danse La troupe JEZZ
 Inscription via le site Sport-Plus



La troupe JEZZ (Cardio Danse adulte) 2 cours semaines

Heure : Lundi : 20 h à 21 h 10
 (cours de 50 minutes)
 Mercredi : 18 h à 19 h
 Coût : 160 \$
 14 semaines / 2 cours semaine
 Où : salle communautaire
 Sainte-Julienne En-Haut
 Début : 9 janvier (cours d'essai)
 Fin : 1^{er} mai
 Info : J'Essica Belley
 École de danse La troupe JEZZ
 Inscription via le site Sport-Plus

Improvisation (7 à 99 ans)



Heure : 19 h à 20 h 30
 Coût : 120 \$ / 10 semaines
 Où : agora école Havre-Jeunesse
 Début : 23 janvier | Fin : 3 avril
 Minimum : 4 personnes
 Inscription via le site Sport-Plus

Badminton libre

Heure : 18 h à 19 h 45
 Coût : gratuit *
 Où : école Havre-Jeunesse
 Début : 9 janvier
 Fin : 1^{er} mai

Réservation obligatoire

Baladi Adulte

(lundi, mardi et mercredi)
 Heure : 18 h & 19 h 30
 Coût : 160 \$ / 16 semaines
 Où : salle de danse
 (école Havre-Jeunesse)
 Début : 9, 10 et 11 janvier
 (cours d'essai)
 Fin : 1^{er}, 2 et 3 mai
 Info : Yanet Rodriguez
 Tél. : 450 834-5035
www.lesnuitsdarabie.com

Inscription via le site Sport-Plus

Musculation

Heure : 18 h à 21 h 30
 Coût : gratuit *
 Où : salle de musculation
 (École Havre-Jeunesse)
 Début : 9 janvier
 Fin : 1^{er} mai

Hockey cosom (Ados et adultes)

Heure : 20 h à 21 h 30
 Coût : 20 \$ / 15 semaines / Adultes
 10 \$ / 15 semaines / Étudiants
 Où : école Havre-Jeunesse
 Début : 9 janvier
 Fin : 1^{er} mai
 (Les places sont limitées)
 Port des lunettes
 fortement recommandé
 Inscription : Steve Lespérance

Mardi

Musculation

Heure : 18 h à 20 h
 Coût : gratuit*
 Où : salle de musculation
 (École Havre-Jeunesse)
 Début : 10 janvier
 Fin : 2 mai

Krav Maga Autodéfense (pour enfant)

NOUVEAUTÉ
 Le krav Maga est un art parfait
 pour développer la confiance en soi
 ainsi que la motricité.

De plus, c'est un excellent moyen
 de contrer l'intimidation.

Heure : 19 h à 19 h 50
 Coût : 55 \$ / 8 semaines
 Où : école Havre-Jeunesse
 Début : 31 janvier
 Fin : 28 mars
 Minimum : 5 personnes

Inscription via le site Sport-Plus

Cours de dessin et de bande-dessinée

NOUVEAUTÉ
 Heure : 19 h à 21 h
 Coût : 150 \$ / 6 cours
 (aux deux semaines)
 Où : école Havre-Jeunesse
 Début : 31 janvier
 Fin : 11 avril
 Info : Jean-Pierre Veillet
 Tél. : 450 836-2110
 Minimum : 4 participants
 Maximum : 9 participants

Inscription via le site Sport-Plus

Zumba Toning (adulte)

Heure : 19 h 15 à 20 h 15
 Coût : 127 \$ / 13 semaines
 Où : école des Boutons d'Or
 Début : 17 janvier
 Fin : 18 avril
 Maximum : 30 personnes
 Inscription via le site Sport-Plus

Tabata Abdos-fesses



Heure : 20 h 15 à 20 h 45
 Coût : 60 \$ / 13 semaines
 Zumba toning + abdos fesses : 187 \$
 Inscription via le site Sport-Plus

Spinning

Heure : 19 h 45 à 20 h 45
 Coût : 55 \$ / 10 semaines
 Où : école Havre-Jeunesse
 Début : 17 janvier | Fin : 28 mars
 Places limitées
 Inscription via le site Sport-Plus

Mercredi

Club des archers de Ste-Julienne

Heure : 19 h à 22 h
 Coût : 40 \$
 Où : salle communautaire
 Sainte-Julienne En-Haut
 Début : 11 janvier
 Fin : 10 mai

Inscriptions sur place Moins de 18 ans doit être accompagné d'un parent

Badminton libre

Heure : 19 h 30 à 21 h 30
 Coût : gratuit *
 Où : école Havre-Jeunesse
 Début : 11 janvier
 Fin : 22 mars
 Réservation obligatoire

Musculation

Heure : 18 h à 21 h 30
 Coût : gratuit *
 Où : salle de musculation
 (École Havre-Jeunesse)
 Début : 11 janvier
 Fin : 3 mai

Ping-pong

Heure : 19 h à 21 h
 Coût : gratuit*
 Où : École Havre-Jeunesse
 Début : 11 janvier

Spinning

Heure : 19 h 45 à 20 h 45
 Coût : 55 \$ / 10 semaines
 Où : école Havre-Jeunesse
 Début : 18 janvier
 Fin : 29 mars
 Places limitées
 Inscription via le site Sport-Plus

Jeudi

ViActive (pour tous)

Exercices sur musique destinés
 à une clientèle autonome
 Animation : Marcel et Johanne
 Heure : 9 h à 10 h (Initiation pendant
 les huit premières séances)
 et 10 h 15 à 11 h 15 (Exécution
 pendant les quinze séances)
 Coût : gratuit*
 Où : salle communautaire
 Sainte-Julienne En-Haut
 Début : 5 janvier | Fin : 13 avril
 Info : 450 831-8288 ou
<https://sites.google.com/site/viactivemarceljohanne>

Hockey cosom (enfants 8 à 12 ans) Wixx

Heure : 18 h 30 à 20 h
 Coût : gratuit*
 Où : école Les Boutons d'Or
 Début : 19 janvier | Fin : 27 avril
 Besoin de gardien de but
 avec équipement
 Port des lunettes obligatoire
 Palette de plastique obligatoire
 Inscription via le site Sport-Plus

Volley ball

Heure : 18 h à 20 h
 Coût : gratuit*
 Où : école Havre-Jeunesse
 Début : 12 janvier | Fin : 4 mai

Rencontre médiéval (ouvert à tous)

Heure : 19 h à 21h30
 Coût : gratuit*
 Où : école Havre-Jeunesse
 Début : 12 janvier | Fin : 27 avril
sca.org

Karaté

Heure : 18 h 30 à 20 h
 Coût : 50 \$ / 21 semaines
 Où : salle communautaire
 Sainte-Julienne En-Haut
 Début : 12 janvier | Fin : 1^{er} juin
 Informations : Soeur Chantal
 Tél. : 450 865-0624

Badminton libre

Heure : 18 h à 21 h 30
 Coût : gratuit*
 Où : École Havre-Jeunesse
 Début : 12 janvier | Fin : 4 mai
 Réservation obligatoire

Musculation

Heure : 18 h à 21 h 30
 Coût : gratuit *
 Où : salle de musculation
 (École Havre-Jeunesse)
 Début : 12 janvier | Fin : 4 mai

Yoga (pour tous)

Heure : 18 h à 19 h 15
 Coût : 80 \$ / 10 semaines
 Où : école Havre-Jeunesse
 Début : 19 janvier | Fin : 30 mars
 Minimum : 10 personnes
 Maximum : 20 personnes
 Inscription via le site Sport-Plus

Spinning

Heure : 19 h 45 à 20 h 45
 Coût : 55 \$ / 10 semaines
 Où : école Havre-Jeunesse
 Début : 19 janvier
 Fin : 30 mars
 Places limitées
 Inscription via le site Sport-Plus

Vendredi

Club des archers de Ste-Julienne

Heure : 19 h à 22 h
 Coût : 40 \$
 Où : salle communautaire
 Sainte-Julienne En-Haut
 Début : 13 janvier
 Fin : 12 mai

Inscriptions sur place Moins de 18 ans doit être accompagné d'un parent

Samedi

Initiation au hockey sur glace (4 à 10 ans)

Heure : 9 h à 10 h
 Coût : 32 \$ / 7 semaines
 Où : patinoire du parc des 4-vents
 Début : 14 janvier | Fin : 25 février
 Places limitées | Matériel obligatoire
 (Casque, patins, bâton)
 Inscription via le site Sport-Plus

Gym Danse 1

Âge : 3 à 5 ans
 Heure : 9 h 30 à 10 h 30

Gym Danse 2

Âge : 6 et +
 Heure : 10 h 45 à 11 h 45
 Coût : 60 \$ / 10 semaines
 Où : école Havre-Jeunesse
 Début : 21 janvier | Fin : 1^{er} avril
 Min. 5 enfants | Max. 15 enfants
 Inscription via le site Sport-Plus

ÊTRE BIEN, ACTIF

Réserve Naturelle Beauréal dès le 9 janvier
 Coût : 7\$ / séance
 Essai gratuit - inscription, horaire
 Renseignements : www.cardiopleinair.ca
 ou 438 396-2610



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET RÉCRÉATIVES HIVER 2017 (DU 9 JANVIER AU 1^{er} JUIN 2017)

Date des inscriptions

Résidents : 4 janvier au 15 janvier 2017

Non-résidents : 6 janvier à midi au 15 janvier 2017

* Non-résidents : 4 \$ / soirée

Résidents : gratuit (Preuve de résidence obligatoire)

Sport-Plus
 site d'inscription en ligne
www.sainte-julienne.com

Pour information sur toutes ces activités : Steve Lespérance
 Soir (école) : 450 758-3744, poste 24440 Technicien en loisirs
 Municipalité : 450 831-2688, poste 7171
 Courriel : steve.lesperance@sainte-julienne.com

Dorénavant, le paiement d'un cours via le site d'inscription en ligne Sport-Plus devra être effectué par carte de crédit seulement. Toutefois, il est possible de réserver une place pour un cours en prenant rendez-vous avec Steve Lespérance et d'effectuer votre paiement par chèque.

