

# ACTIVITÉS CULTURELLES ET RÉCRÉATIVES

## LUNDI

### Peinture à l'huile

(activité libre)  
Heure : 9 h à 15 h  
Coût : gratuit  
Où : salle communautaire  
Sainte-Julienne En-Haut  
Début : 11 septembre  
(aux 2 semaines)  
Fin : 18 décembre  
Info et inscriptions :  
Diane Lamarre  
Tél. : 450 834-3722

[dianelamarre@videotron.ca](mailto:dianelamarre@videotron.ca)

### La troupe JEZZ

(Multidanse)  
Heure : entre 17 h 30  
et 21 h 10  
(cours de 50 minutes)  
Coût : 120\$ / 13 cours  
Où : salle communautaire  
Sainte-Julienne En-Haut  
Début : 11 septembre  
Fin : 11 décembre  
Info : Jessica Belley  
École de danse  
La troupe JEZZ  
Inscription Sport-Plus

### Baladi (Enfant)

Heure : 18 h à 19 h  
Coût : 100 \$ / 10 semaines  
Où : salle de danse  
(école Havre-Jeunesse)  
Début : 25 septembre  
Fin : 27 novembre  
Info : Yanet Rodriguez  
Tél. : 450 834-5035  
[lesnuitsdarabie.com](http://lesnuitsdarabie.com)  
Inscription Sport-Plus

### Badminton libre

Heure : 18 h à 19 h 45  
Coût : gratuit\*  
Où : école Havre-Jeunesse  
Début : 11 septembre  
Fin : 18 décembre  
Réservation obligatoire

## Musculation

Heure : 18 h à 21 h 30  
Coût : gratuit\*  
Où : salle de musculation  
(école Havre-Jeunesse)  
Début : 11 septembre  
Fin : 18 décembre

### Leçon d'échec

(débutant, intermédiaire,  
avancé)  
Âge : 7 ans et +  
Heure : 18 h à 19 h 30  
Où : école Havre-Jeunesse  
Coût : 20 \$  
Début : 25 septembre  
Fin : 11 décembre  
Minimum : 8 personnes  
Maximum : 20 personnes  
Matériel : « Jouons aux  
échecs étapes 2 »  
en vente lors du premier  
cours : 12 \$  
Inscription Sport-Plus  
Bénévoles recherchés



### Cours de dessin et de bande dessinée

Heure : 19 h à 21 h  
Coût : 150 \$ / 6 cours  
(aux deux semaines)  
Où : école Havre-Jeunesse  
Début : 2 octobre  
Fin : 11 décembre  
Info : Jean-Pierre Veillet  
Tél. : 450 836-2110  
Minimum : 4 participants  
Maximum : 9 participants  
Inscription Sport-Plus

### Spinning

Heure : 19 h 45 à 20 h 45  
Coût : 72 \$ / 12 semaines  
Où : école Havre-Jeunesse  
Début : 18 septembre  
Fin : 11 décembre  
Places limitées  
Inscription Sport-Plus

## Hockey cosom

(Ados et adultes)  
Heure : 20 h à 21 h 30  
Coût : 20 \$ / 15 semaines  
(Adultes)  
10 \$ / 15 semaines  
(Ados)  
Où : école Havre-Jeunesse  
Début : 18 septembre  
Fin : 18 décembre  
(Les places sont limitées)  
Port des lunettes  
fortement recommandé  
Inscription Steve Lespérance

## MARDI

### Baladi Adulte

(mardi et mercredi)  
Heure : 18 h à 19 h 30  
Coût : 140 \$ / 12 semaines  
Où : salle de danse  
(école Havre-Jeunesse)  
Début : 12, 13 septembre  
Fin : 28, 29 novembre  
Info : Yanet Rodriguez  
Tél. : 450 834-5035  
[www.lesnuitsdarabie.com](http://www.lesnuitsdarabie.com)  
Inscription Sport-Plus

### Musculation

Heure : 18 h à 20 h  
Coût : gratuit\*  
Où : salle de musculation  
(école Havre-Jeunesse)  
Début : 12 septembre  
Fin : 19 décembre

### Ligue de tennis

(match en simple  
ou double)  
Heure : 18 h 30 à 20 h 30  
Coût : gratuit\*  
Où : parc 4-Vents  
Début : 12 septembre  
Fin : 24 octobre  
Inscription Steve Lespérance  
Résidents seulement



## Rencontre médiévale

(ouvert à tous)  
Heure : 19 h à 21 h  
Coût : gratuit  
Où : école Havre-Jeunesse  
Début : 19 septembre  
Fin : 19 décembre  
[sca.org](http://sca.org)



### Zumba Toning

(adulte)  
Heure : 19 h 15 à 20 h 15  
Coût : 127 \$ / 13 semaines  
Où : école Boutons d'Or  
Début : 12 septembre  
Fin : 5 décembre  
Maximum : 30 personnes  
Inscription Sport-Plus

### Pound fitness

Heure : 20 h 30 à 21 h  
Coût : 60 \$ / 13 semaines  
Où : école Boutons d'Or  
Début : 12 septembre  
Fin : 5 décembre  
Maximum : 30 personnes  
Inscription Sport-Plus

### Spinning

Heure : 19 h 45 à 20 h 45  
Coût : 72 \$ / 12 semaines  
Où : école Havre-Jeunesse  
Début : 19 septembre  
Fin : 5 décembre  
Places limitées  
Inscription Sport-Plus

## MERCREDI

### Baladi adulte

(Voir horaire du mardi)  
  
**Badminton libre**  
Heure : 18 h à 21 h 30  
Coût : gratuit \*  
Où : école Havre-Jeunesse  
Début : 13 septembre  
Fin : 20 décembre  
Réservation obligatoire

## Musculation

Heure : 18 h à 21 h 30  
Coût : gratuit\*  
Où : salle de musculation  
(école Havre-Jeunesse)  
Début : 13 septembre  
Fin : 20 décembre

### Ping-pong

Heure : 19 h à 20 h  
Coût : gratuit\*  
Où : école Havre-Jeunesse  
Début : 13 septembre

### Spinning

Heure : 19 h 45 à 20 h 45  
Coût : 72 \$ / 12 semaines  
Où : école Havre-Jeunesse  
Début : 20 septembre  
Fin : 6 décembre  
Places limitées  
Inscription Sport-Plus

## JEUDI

### Initiation au Hockey cosom

(Enfants 7 à 13 ans) Wixx  
Heure : 18 h 30 à 19 h 30  
Coût : 60 \$ / 12 semaines  
Où : école Boutons d'Or  
Début : 21 septembre  
Fin : 7 décembre  
Minimum : 10 participants  
Maximum : 20 participants  
Besoin de gardien de but  
avec équipement  
Port des lunettes obligatoire  
Palette de plastique  
obligatoire  
Inscription Sport-Plus



### Volley ball

Heure : 18 h à 20 h  
Coût : gratuit\*  
Où : école Havre-Jeunesse  
Début : 14 septembre  
Fin : 14 décembre

## Karaté

Heure : 18 h 30 et 19 h 45  
Coût : 50 \$ / 14 semaines  
Où : salle communautaire  
Sainte-Julienne En-Haut  
Début : 14 septembre  
Fin : 14 décembre  
Informations : Sœur Chantal  
Tél. : 450 865-0624

### Badminton libre

Heure : 18 h à 21 h 30  
Coût : gratuit\*  
Où : école Havre-Jeunesse  
Début : 14 septembre  
Fin : 14 décembre  
Réservation obligatoire

### Musculation

Heure : 18 h à 21 h 30  
Coût : gratuit\*  
Où : salle de musculation  
(école Havre-Jeunesse)  
Début : 14 septembre  
Fin : 14 décembre

### Yoga

(pour tous)  
Heure : 18 h 15 à 19 h 30  
Coût : 100\$ / 10 semaines  
Où : école Havre-Jeunesse  
Début : 21 septembre  
Fin : 23 novembre  
Minimum : 10 personnes  
Maximum : 20 personnes  
Inscription Sport-Plus

## SAMEDI

**Gym Danse 1** (Isaline)  
Âge : 3 à 5 ans  
Heure : 9 h à 10 h

**Gym Danse 2** (Isaline)  
Âge : 6 ans et +  
Heure : 10 h 15 à 11 h 15

Coût : 60 \$ / 10 semaines  
Où : école Havre-Jeunesse  
Début : 23 septembre  
Fin : 25 novembre  
Minimum : 5 enfants  
Maximum : 15 enfants  
Inscription Sport-Plus



## En jeux

(Jeux coopératifs,  
sociaux et intrigues)  
avec Isaline  
Âge : Multi-âge  
Heure : 11 h 30 à 12 h 30  
Coût : 75 \$ / 10 semaines  
Où : école Havre-Jeunesse  
Début : 23 septembre  
Fin : 25 novembre  
Minimum : 8 enfants  
Inscription Sport-Plus

## PROGRAMMATION AUTOMNE 2017

**DU 11 SEPTEMBRE AU 21 DÉCEMBRE 2017**  
**INSCRIPTIONS : DU 28 AOÛT AU 10 SEPTEMBRE 2017**

Inscription Sport-Plus en ligne sur [www.sainte-julienne.com](http://www.sainte-julienne.com)

### Pour information sur toutes ces activités

Steve Lespérance, Technicien en loisir  
Municipalité : 450 831-2688, poste 7171  
Courriel : [steve.lesperance@sainte-julienne.com](mailto:steve.lesperance@sainte-julienne.com)

\*Résidents : gratuit (preuve de résidence obligatoire)  
Non-résidents : 4 \$ / soirée

Nouvelles  
activités