

PROGRAMMATION DES LOISIRS HIVER 2025

INSCRIPTION

Les inscriptions ouvriront
le 6 janvier à 8 h pour
les **résidents**, puis seront
ouvertes **à tous le 8 janvier**.

Les inscriptions en ligne
complétées sur **QIDIGO** seront
priorisées sur les inscriptions
papier reçues à l'hôtel de ville.

Les places sont limitées!

GYMNASTIQUE

MARDI 17 h 45 à 18 h 30
21 janvier au 15 avril
***Pas de cours le 4 mars**

5 à 7 ans

75 \$ pour 12 séances
Gymnase de l'école (676, av. du Lac)

L'enfant développera ses aptitudes motrices
à travers des stations, des jeux ludiques,
différents déplacements et positions
stationnaires.

Matériel : Bouteille d'eau et vêtements
sport.

Malie Dugrenier

GYMNASTIQUE

MARDI 18 h 30 à 19 h 30
21 janvier au 15 avril
***Pas de cours le 4 mars**

8 à 12 ans

75 \$ pour 12 séances
Gymnase de l'école (676, av. du Lac)

L'enfant développera ses aptitudes motrices
à travers des stations, des jeux ludiques,
différents déplacements et positions
stationnaires.

Matériel : Bouteille d'eau et vêtements
sports.

Malie Dugrenier

PICKLEBALL

LUNDI 18 h 15 à 19 h 45
20 janvier au 14 avril
***Pas de cours le 3 mars**

INTERMÉDIAIRE

50 \$ pour 12 séances
Gymnase de l'école (676, av. du Lac)

Séance de pickleball libre joué en double,
d'une durée de **1 h 30**. Activité sociale et
récréative pour les joueurs de niveau
intermédiaire. Maximum 20 joueurs pour
les 3 terrains, rotation à chaque partie. Les
participants inscrits à ce niveau ne peuvent
pas s'inscrire au niveau avancé.

Matériel : Bouteille d'eau, raquette, balle,
vêtements et souliers sport.

Activité libre

PICKLEBALL

LUNDI 20 h à 21 h 30
20 janvier au 14 avril
***Pas de cours le 3 mars**

AVANÇÉ

50 \$ pour 12 séances
Gymnase de l'école (676, av. du Lac)

Séance de pickleball libre joué en double,
d'une durée de **1 h 30**. Activité sociale et
récréative pour les joueurs de niveau
avancé. Maximum 20 joueurs pour les 3
terrains, rotation à chaque partie. Les
participants inscrits à ce niveau ne peuvent
pas s'inscrire au niveau intermédiaire.

Matériel : Bouteille d'eau, raquette, balle,
vêtements et souliers sport.

Activité libre

PICKLEBALL

MERCREDI 20 h à 21 h 30
22 janvier au 16 avril
***Pas de cours le 5 mars**

TOUS

50 \$ pour 12 séances
Gymnase de l'école (676, av. du Lac)

Séance de pickleball libre joué en double,
d'une durée de **1 h 30**. Activité sociale et
récréative pour les joueurs de **tous** les
niveaux. Maximum 20 joueurs pour les 3
terrains, rotation à chaque partie.

Matériel : Bouteille d'eau, raquette, balle,
vêtements et souliers sport.

Activité libre

MÉLI-MÉLO

LUNDI 9 h 30 à 10 h 30
20 janvier au 14 avril
***Pas de cours le 3 mars**

55 ans et plus

75 \$ pour 12 séances
Centre communautaire (905, rue Saint-Jean)

Cours comprenant des exercices variés
pour améliorer l'équilibre, le tonus
musculaire, le cardio et la flexibilité dans
une ambiance conviviale et détendue.

Matériel : Bouteille d'eau, vêtements et
souliers sport, tapis de sol et haltères légères.

Au sous-sol.

Marie-Maude Lebel

MÉLI-MÉLO

MERCREDI 9 h 30 à 10 h 30
22 janvier au 16 avril
***Pas de cours le 5 mars**

55 ans et plus

75 \$ pour 12 séances
Centre communautaire (905, rue Saint-Jean)

Cours comprenant des exercices variés
pour améliorer l'équilibre, le tonus
musculaire, le cardio et la flexibilité dans
une ambiance conviviale et détendue.

Matériel : Bouteille d'eau, vêtements et
souliers sport, tapis de sol et haltères légères.

Au sous-sol.

Marie-Maude Lebel

MÉLI-MÉLO

JEUDI 13 h 45 à 14 h 45
23 janvier au 17 avril
***Pas de cours le 6 mars**

55 ans et plus

75 \$ pour 12 séances
Centre communautaire (905, rue Saint-Jean)

Cours comprenant des exercices variés
pour améliorer l'équilibre, le tonus
musculaire, le cardio et la flexibilité dans
une ambiance conviviale et détendue.

Matériel : Bouteille d'eau, vêtements et
souliers sport, tapis de sol et haltères légères.

Dans la grande salle.

Marie-Maude Lebel

LOISIRS HIVER 2025

IMPORTANT

En cas d'annulation ou de reprise d'un cours, vous serez avisés par courriel le plus rapidement possible. Consultez donc votre boîte de réception fréquemment!

VOLLEYBALL

MARDI 20 h à 21 h 30
21 janvier au 15 avril
*Pas de cours le 4 mars

TOUS

50 \$ pour 12 séances

Gymnase de l'école (676, av. du Lac)

Séance de volleyball libre joué à 6 contre 6, d'une durée de **1 h 30**. Activité sociale et récréative. Maximum 16 joueurs pour le grand terrain, en rotation à chaque point.

Matériel : Bouteille d'eau, vêtements et souliers sport.

Activité libre

KARATÉ

MERCREDI 17 h 45 à 18 h 30
22 janvier au 16 avril
*Pas de cours le 5 mars

4 à 6 ans

75 \$ pour 12 séances

* Centre communautaire (905, rue St-Jean) *

Prévoir d'acheter un karaté Gi au coût de 65 \$ pendant la session (en vente auprès du professeur)

Matériel : Bouteille d'eau et vêtements de sport.

Note : Attention au changement de local.

Équipe du Centre Shin

KARATÉ

MERCREDI 18 h 30 à 19 h 30
22 janvier au 16 avril
*Pas de cours le 5 mars

7 à 12 ans

75 \$ pour 12 séances

* Centre communautaire (905, rue St-Jean) *

Prévoir d'acheter un karaté Gi au coût de 65 \$ pendant la session (en vente auprès du professeur)

Matériel : Bouteille d'eau et vêtements de sport.

Note : Attention au changement de local. Arrivez maximum 5 minutes avant le cours.

Équipe du Centre Shin

ZUMBA

MARDI 19 h à 20 h
21 janvier au 15 avril
*Pas de cours le 4 mars

12 ans et plus 

75 \$ pour 12 rencontres

Centre communautaire (905, rue Saint-Jean)

Activité rassembleuse qui combine des mouvements d'aérobic et de danse (Merengue, Salsa, Soca, Cumbia, Bollywood et bien d'autres). Moment magique et libérateur.

Matériel : Bouteille d'eau, serviette, vêtements confortables et souliers sport.

Cynthia Bergeron

SOCCER FUTSAL

MERCREDI 17 h 45 à 18 h 30
22 janvier au 19 mars
*Pas de cours le 5 mars

3 à 5 ans

70 \$ pour 8 séances

Gymnase de l'école (676, av. du Lac)

Initiation au soccer par le jeu à travers des activités ludiques permettant une familiarisation avec la maîtrise du ballon (courir, toucher, frapper, contrôler).

Matériel : Bouteille d'eau, vêtements et souliers de sport.

Martine Leduc et André Bédard

SOCCER FUTSAL

MERCREDI 18 h 30 à 19 h 30
22 janvier au 19 mars
*Pas de cours le 5 mars

6 à 10 ans

70 \$ pour 8 séances

Gymnase de l'école (676, av. du Lac)

Initiation au soccer par le jeu à travers des activités ludiques permettant une familiarisation avec la maîtrise du ballon (courir, toucher, frapper, contrôler).

Matériel : Bouteille d'eau, vêtements et souliers de sport.

Martine Leduc et André Bédard

HATHA YOGA

MERCREDI 19 h 30 à 20 h 30
29 janvier au 16 avril
*Pas de cours le 12 février ni le 5 mars

18 ans et plus

65 \$ pour 10 séances

Centre communautaire (905, rue Saint-Jean)

Postures de yoga réalisées en portant une attention particulière au souffle et au ressenti du corps. Diverses variantes sont proposées. Techniques de respiration et détente sont intégrées à ce cours.

Matériel : Bouteille d'eau, tapis de yoga.

Note : Cours interdit aux femmes enceintes.

Nathalie Lapierre

HIP-HOP

JEUDI 18 h à 19 h
23 janvier au 24 avril
*Pas de cours le 13 février ni le 6 mars

7 à 12 ans

70 \$ pour 12 séances

Centre communautaire (905, rue St-Jean)

Danse hip-hop où l'enfant apprend le rythme et la coordination des mouvements du corps, en plus d'apprendre des chorégraphies.

Matériel : Bouteille d'eau, vêtements confortables et souliers fermés.

Rosalie Boilard

BADMINTON

JEUDI 17 h 45 à 18 h 45
23 janvier au 17 avril
*Pas de cours le 6 mars

TOUS

45 \$ pour 12 séances

Gymnase de l'école (676, av. du Lac)

Séance de badminton libre joué en double d'une durée de **1 h 00**. Activité sociale et récréative. Maximum 16 joueurs pour les 3 terrains, en rotation à chaque partie.

Matériel : Bouteille d'eau, raquette, moineau, vêtements et souliers sport.

Activité libre

LOISIRS HIVER 2025

MAMAN EN FORME

JEUDI 11 h à 12 h
23 janvier au 17 avril
***Pas de cours le 6 mars**

Pour les mamans

80 \$ pour 12 séances
Centre communautaire (905, rue St-Jean)

Cours adapté pour le retour sécuritaire à l'entraînement post-partum, afin de rebâtir une bonne fondation de mouvement : plancher pelvien, posture, force, endurance et cardio. Les bébés sont les bienvenus!

Matériel : Bouteille d'eau, tapis de sol, vêtements confortables et souliers sport.

Alexandra Lemieux

ABDOMINAUX-FESSIERS

JEUDI 19 h à 20 h
23 janvier au 17 avril
***Pas de cours le 6 mars**

14 ans et plus

75 \$ pour 12 séances
Centre communautaire (905, rue St-Jean)

Entraînement des abdominaux et des fessiers en groupe. Idéal pour contrer les maux de dos et pour aider les gens à améliorer leur posture.

Matériel : Bouteille d'eau, tapis de sol, vêtements et souliers sport.

Alexandra Lemieux

PRÊTS À RESTER SEULS!

DIMANCHE 9 h 30 à 14 h 30
23 février à Roxton Pond

DÈS 9 ANS

47,50 \$ + taxes
Cours d'une durée de 5 heures

Cours Prêts à rester seuls! offert en partenariat avec Atout Plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge canadienne. Notez que le cours de Gardiens Avertis sera offert à Ste-Cécile-de-Milton le 16 février.

LIEN POUR L'INSCRIPTION
outils.claudinegagnon.com/cours-jeunesse

Matériel : Lunch froid, collations, papier, crayons, efface.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Remplir adéquatement ce formulaire et l'apporter avec le paiement à l'hôtel de ville avant la date limite d'inscription du cours (une semaine avant le début du cours choisi). Un formulaire par personne, par cours.

Toute inscription reçue sans paiement et avant la date d'ouverture des inscriptions ne sera pas considérée.

Si paiement par chèque, le faire au nom « Municipalité de Roxton Pond ». Les places sont limitées : premier arrivé, premier servi.

Aucune confirmation ne sera envoyée pour le début de la session.

✂ -

Nom : _____ Âge : _____

Date de naissance : _____ jour/mois/année

Adresse de résidence : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Activité : _____

Jour et heure du cours : _____

Nom du parent payeur (s'il y a lieu) : _____

Date de naissance du parent payeur : _____ jour/mois/année

1. J'accepte que la Municipalité prenne des photos et des vidéos du participant inscrit sur le coupon ci-dessus, à des fins de publications et de promotions sur ces différentes plateformes (page Facebook, site Web, panneau électronique, documents municipaux...).

Oui Non

2. En remettant cette inscription signée, je certifie que le participant inscrit dans l'activité ci-haut est en bonne condition physique et qu'aucun professionnel de la santé qualifié n'a déconseillé la pratique de l'activité choisie. Je déclare dégager de toutes responsabilités en cas d'accident de quelque nature que ce soit ou de dommages, sans aucune exception ni réserve, la Municipalité de Roxton Pond, ainsi que toute personne œuvrant pour celle-ci, et ce, pendant toute la durée de la session de loisirs « Hiver 2025 ».

Oui Non, alors je ne peux compléter l'inscription.

3. La Municipalité s'engage à utiliser les informations personnelles aux seules fins pour lesquelles elles sont prévues.

Signature du participant ou du parent responsable

Date

Je désire recevoir un reçu des frais payés pour l'activité.

✂ -

LES INSCRIPTIONS EN LIGNE RESTENT LA MEILLEURE OPTION!
RENDEZ-VOUS SUR QIDIGO : www.qidigo.com/u/Municipalite-de-Roxton-Pond

Qidigo