



SESSION HIVER 2024 Programmation loisirs

SERVICE DES LOISIRS & DE LA CULTURE



Val-Morin



YOGA COMMUNAUTAIRE | ADULTE

24 JANVIER AU 6 MARS *Session de 7 cours

HORAIRE : MERCREDI - 12 h à 12 h 55

TARIF : 35 \$

ENDROIT : Salle communautaire

RESPONSABLE : Donna Salvati

DESCRIPTION : Ouvert à tous - Adultes - Débutants bienvenus

**Tous les revenus seront remis en dons à divers organismes de la communauté.*

Inscription et paiement à l'hôtel de ville



YOGA STRUCTUREL & RESTAURATEUR | 16 ANS ET +

24 JANVIER AU 13 MARS *Session de 8 cours

HORAIRE : MERCREDI - 17 h 30 à 18 h 30

TARIF : 120 \$ TTC | 20 \$ à l'unité
(si place disponible)

ENDROIT : Église

RESPONSABLE : Julie Sauvé

DESCRIPTION : Force - Flexibilité - Stabilité

Ce cours s'adresse aux personnes souhaitant développer, maintenir ou approfondir une capacité globale de force, de flexibilité et de stabilité. Il propose un mélange de postures d'alignement accessibles à tous. Ces postures et mouvements permettront de développer une musculature souple et une concentration accrue.

Inscription et paiement à l'hôtel de ville



YOGA STRETCH & RESTAURATEUR | 16 ANS ET +

24 JANVIER AU 13 MARS *Session de 8 cours

HORAIRE : MERCREDI - 19 h à 20 h

TARIF : 120 \$ TTC | 20 \$ à l'unité
(si place disponible)

ENDROIT : Église

RESPONSABLE : Julie Sauvé

DESCRIPTION : Ce cours s'adresse aux personnes souhaitant développer une souplesse et une flexibilité accrue. Idéale pour retrouver calme et douceur. Adapté aux personnes ayant des limitations ou blessures physiques.

Inscription et paiement à l'hôtel de ville



MARCHE DYNAMIQUE | ADULTE

25 JANVIER AU 14 MARS *Session de 8 cours

HORAIRE : JEUDI - 12 h à 12 h 55

TARIF : 88 \$ TTC | 15 \$ à l'unité

ENDROIT : Extérieur - point de rencontre à l'hôtel de ville

RESPONSABLE : Sylvie Vachon

DESCRIPTION : Session de marche dynamique incluant : échauffements, renforcement musculaire, mobilité, stimulation du haut du corps, initiation au pas de course, si désiré. N'oubliez pas bouteille d'eau et espadrilles. Bâtons de marche optionnels.

Inscription et paiement à l'hôtel de ville



PILATES AVEC BALLON | ADULTE

22 JANVIER AU 11 MARS *Session de 8 cours

HORAIRE : LUNDI - 12 h à 12 h 55

TARIF : 120 \$ TTC | 20 \$ à l'unité
(si place disponible)

ENDROIT : Église

RESPONSABLE : Mariem Valdes

DESCRIPTION : Cours dans lequel tous les groupes musculaires sont travaillés avec stabilité et coordination. Tonifie les cuisses et les abdominaux, améliore l'équilibre, augmente la force et la tonicité musculaire. Permet également un travail aérobique et contribue à améliorer la coordination ainsi que la vitesse de réaction.

Inscription et paiement à l'hôtel de ville



RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC ÉLASTIQUES | 50 ET +

23 JANVIER AU 12 MARS *Session de 8 cours

HORAIRE : MARDI - 11 h à 11 h 55

TARIF : 120 \$ TTC | 20 \$ à l'unité
(si place disponible)

ENDROIT : Église

RESPONSABLE : Sylvie Vachon

DESCRIPTION : Échauffement dynamique, suivi d'enchaînement d'exercices de renforcement musculaire avec élastique (et chaise si nécessaire) pour travailler le haut du corps, les abdominaux, le dos et les jambes. On termine par des exercices d'étirement et un retour au calme. Bouteille d'eau et serviette suggérées.

Inscription et paiement à l'hôtel de ville



ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL - CIRCUIT | ADULTE

23 JANVIER AU 12 MARS *Session de 8 cours

HORAIRE : MARDI - 12 h à 12 h 55

TARIF : 120 \$ TTC | 20 \$ à l'unité
(si place disponible)

ENDROIT : Église

RESPONSABLE : Sylvie Vachon

DESCRIPTION : Échauffement dynamique, suivi d'un circuit d'exercices énergiques de renforcement musculaire, comprenant des mouvements classiques tels que les jumping jacks, les squats, les fentes et les planches. On termine par des exercices d'étirement et un retour au calme. Bouteille d'eau et serviette suggérées.

Inscription et paiement à l'hôtel de ville

COURS DE GROUPE - ATELIERS - HEURES DU CONTE & PLUS !

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS
18 DÉCEMBRE 2023

Info : loisirsulture@val-morin.ca
ou 819 324-5670, p. 3812

L'église de Val-Morin se transforme en salle multifonctionnelle. Le service des loisirs a obtenu une aide financière provenant du programme de financement « Avec Loisirs Laurentides, on bouge ! ». La salle est maintenant équipée de matériel de mise en forme pour permettre une plus grande diversité de cours de groupe.

Grâce à la subvention accordée dans le cadre du programme Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA) d'Emploi et Développement social Canada, des améliorations numériques ont été ajoutées à l'église de Val-Morin, telles qu'une connexion Wi-Fi, une station de travail informatique et un écran numérique grand format.

Nous sommes fiers de rendre cette salle disponible à la location, offrant ainsi un espace connecté et fonctionnel. Pour info, contactez loisirsulture@val-morin.ca



KARATÉ | 5 À 16 ANS ET ADULTE

Reprise des cours : 6 janvier 2024

HORAIRE :

PEEWEE | 5-8 ANS

JEUDI - 17 h à 17 h 55

SAMEDI - 9 h à 9 h 55



**KARATÉ
DES MONTS**

JUNIOR 1 | 9-12 ANS

JEUDI - 18 h à 18 h 55

SAMEDI - 10 h à 10 h 55

JUNIOR 2 | 13-16 ANS

JEUDI - 19 h à 19 h 55

SAMEDI - 11 h à 11 h 55

TARIF 5 à 16 ans : 60 \$/mois + frais d'inscription.
Coût du GI et frais d'adhésion annuelle Chito-Ryu en sus

HORAIRE :

ADULTE

JEUDI - 20 h à 21 h 15

SAMEDI - 12 h à 13 h 15

TARIF adulte : 75 \$/mois + frais d'inscription.
Coût du GI et frais d'adhésion annuelle Chito-Ryu en sus

ENDROIT :

Église

RESPONSABLE : Simon Martin

INFORMATION, INSCRIPTIONS ET PAIEMENT :

karatedesmonts@gmail.com

*Rabais de 10% pour une deuxième inscription



ZUMBA | ADULTE

23 JANVIER AU 12 MARS *Session de 8 cours

HORAIRE :

MARDI - 17 h 30 à 18 h 30

TARIF :

120 \$ TTC

20 \$ à l'unité (si place disponible)

ENDROIT :

Église

RESPONSABLE : Mariem Valdes

DESCRIPTION : Activité fitness rythmée et amusante, combinant des mouvements de danse avec des exercices cardio. Sur fond de musique entraînante, les participants suivent des chorégraphies simples inspirées de différents styles de danse. Accessible à tous les niveaux.

Inscription et paiement à l'hôtel de ville



PEINTURE ACRYLIQUE | ADULTE

Améliorez la composition de vos toiles !

16 JANVIER AU 5 MARS

HORAIRE :

MARDI - 13 h 30 à 16 h 30

Notez qu'une fois par mois le cours se donne de 12 h 30 à 15 h 30

TARIF :

Session de 8 semaines 298 \$ + taxes

ENDROIT :

Salle communautaire

RESPONSABLE : Liliflore

DESCRIPTION : Exploration du vocabulaire visuel de la peinture et développement de votre créativité. Matériel non fourni. Acrylique ou huile.

Inscription et paiement : liliflore.ca@gmail.com

Les ateliers et conférences!

Ces ateliers permettent des moments de découverte à faire avec les enfants, accompagnés de papa, de maman, ou d'un grand-parent!

GRATUITS

INFORMATION ET INSCRIPTION à l'hôtel de ville
loisirs@val-morin.ca | 819 324-5670 p. 3812

Ateliers découvertes

ATELIER SCIENTIFIQUE - GLACE SÈCHE SCIENCES EN FOLIE! | PARENT-ENFANT

SAMEDI 24 FÉVRIER | 10 H À 11 H 15

Maximum de 30 personnes - Activité familiale

ENDROIT : Salle communautaire

RESPONSABLE : Sciences en folie

DESCRIPTION : Viens explorer la glace sèche. Elle sera utilisée dans une série d'expériences et permettra d'explorer les propriétés de la matière à des températures extrêmes.



ATELIER DE PÂQUES - SACAGEUF ACIDULÉ | PARENT-ENFANT (5 ANS+)

SAMEDI 30 MARS | 10 H

Maximum de 20 personnes

ENDROIT : Salle communautaire

RESPONSABLE : Nathalie Morel

DESCRIPTION : Viens peindre des œufs délicieusement acidulés sur tes sacs de Pâques pour que le lapin de Pâques les remplisse de mille et une sucreries. Tu les décoreras avec des pochoirs, des tampons et même d'autres approches créatives. Au terme de ces drolatiques pratiques, ton sac sera le plus beau pour contenir une montagne d'œufs.

CONFÉRENCE VOYAGE : LES PLUS BELLES DESTINATIONS D'ITALIE | FAMILIAL

DIMANCHE 3 MARS | 15 H

ENDROIT : Église

RESPONSABLE : Daniel Charbonneau
Guide et conférencier

DESCRIPTION : De Venise à la Sicile en passant par la Toscane, Rome Pompei et le Vésuve. Visite guidée en images du meilleur de l'Italie. Et en supplément, une brève incursion en Tunisie.

EXPOSITION ET CONFÉRENCE LE RELAIS

DIMANCHE 28 JANVIER | 14 H

ENDROIT : Salle communautaire

INFORMATION : shvm@val-morin.ca

ANIMATION : François Gibeau

DESCRIPTION : Présentées par la Société d'Histoire de Val-Morin



ATELIER SUR LA FRAUDE | AÎNÉS

JEUDI 8 FÉVRIER | 13 H 30

ENDROIT : Église

RESPONSABLE : AQDR Laurentides-Laval

DESCRIPTION : La sécurité financière est une préoccupation majeure pour de nombreuses personnes âgées, car elles sont souvent la cible de fraudeurs sans scrupules. Notre atelier vise à aider les personnes âgées à repérer les signes de fraude et à y faire face de manière efficace. Le conférencier présentera des exemples concrets de situations de fraude et proposera des solutions pratiques pour se protéger. De plus, il informera les participants sur les ressources appropriées à contacter en cas de victimisation.

14 janvier | 14 h Conférence de l'auteur Innu Michel Jean

31 janvier | 9 h 30 Début des ateliers d'écriture - Adulte (ouverture des inscriptions 4 janvier)

7 février | 19 h « Chill » à la biblio pour ados ! Maïs soufflé & jeux de société disponibles | 12-16 ans

16 février | 19 h Soirée d'échange de cartes Pokémon et maïs soufflé | 6-11 ans

23 février | 10 h 30 Atelier découverte du livre numérique - Adulte

1^{er} mars | 13 h 30 Semaine de relâche : Jeux de société pour toute la famille

16 mars | 10 h 30 Heure du conte - Viens te transformer en lapin et découvrir les histoires de Zac et Zazou - 3-6 ans



GRATUIT

**MA BIBLIO
À MOI**

**BIBLIOTHÈQUE
DE VAL-MORIN**
Hiver 2024

Information et réservation

biblio@val-morin.ca
ou 819 324-5672

X
BIBLIOTHÈQUE
SANS FRAIS
DE RETARD

