



Val-Morin

PRINTEMPS 2024 Programmation loisirs

SERVICE DES LOISIRS & DE LA CULTURE



L'ART DE JOUER - ATELIER DE CLOWN | PARENT-ENFANT (7-12 ANS)

8, 22 AVRIL ET 6 MAI *Session de 3 cours

HORAIRE : LUNDI - 17 h à 18 h

TARIF : 30 \$ TTC

ENDROIT : Salle communautaire

RESPONSABLE : Elise Deguire

DESCRIPTION : L'art de jouer est un atelier familial offrant une parenthèse ludique et bienveillante. L'objectif premier est d'avoir du plaisir ensemble, mais aussi d'apprendre pleins de nouvelles choses! Enfants motivés!

Inscription et paiement à l'hôtel de ville



MARCHE DYNAMIQUE | ADULTE

4 AVRIL AU 6 JUIN *Session de 10 cours

HORAIRE : JEUDI - 12 h à 12 h 55

TARIF : 110 \$ 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



ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL - CIRCUIT | ADULTE

2 AVRIL AU 4 JUIN *Session de 10 cours

HORAIRE : MARDI - 12 h à 12 h 55

TARIF : 150 \$ TTC | 20 \$ à l'unité
(si place disponible)

ENDROIT : Église

RESPONSABLE : Sylvie Vachon

DESCRIPTION : Échauffements dynamiques, 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



PILATES AVEC BALLON | ADULTE

1^{ER} AVRIL AU 20 MAI *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 sollicités avec stabilité et coordination. Renforce 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



KARATÉ | 5 À 16 ANS ET ADULTE

HORAIRE : **PEEWEE | 5-8 ANS**

JEUDI - 17 h à 17 h 55

SAMEDI - 9 h à 9 h 55

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

HORAIRE : **ADULTE**

JEUDI - 20 h à 21 h 15

SAMEDI - 12 h à 13 h 15

ENDROIT : Église

RESPONSABLE : Simon Martin

INFORMATION, INSCRIPTION ET PAIEMENT :
karatedesmots@gmail.com



RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC ÉLASTIQUES | 50 ET +

2 AVRIL AU 4 JUIN *Session de 10 cours

HORAIRE : MARDI - 11 h à 11 h 55

TARIF : 150 \$ TTC | 20 \$ à l'unité
(si place disponible)

ENDROIT : Église

RESPONSABLE : Sylvie Vachon

DESCRIPTION : Échauffements dynamiques, suivi d'enchaînements 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

COURS DE GROUPE - ATELIERS
HEURES DU CONTE & PLUS !

**OUVERTURE DES INSCRIPTIONS
11 MARS 2024**

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

*TTC: toutes taxes comprises



YOGA COMMUNAUTAIRE | ADULTE

3 AVRIL AU 22 MAI *Session de 8 cours
HORAIRE : MERCREDI - 12 h à 12 h 55
TARIF : 40 \$
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 +

3 AVRIL AU 22 MAI *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

L'église de Val-Morin se transforme en salle multifonctionnelle. La Municipalité de Val-Morin 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, et un écran numérique pour les présentations.

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

GRATUIT

MA BIBLIO À MOI

BIBLIOTHÈQUE DE VAL-MORIN

Printemps 2024

Information et réservation
biblio@val-morin.ca
 ou 819 324-5672

BIBLIOTHÈQUE SANS FRAIS DE RETARD

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
loisirsulture@val-morin.ca | 819 324-5670 p. 3812

Ateliers découvertes

À LA DÉCOUVERTE DES PIÑATA PARENT-ENFANT (5 À 12 ANS)

SAMEDI 4 MAI | 10 H
*Maximum 20 inscriptions (duo parent enfant)
 Activité familiale*

ENDROIT : Salle communautaire
RESPONSABLE : Gabriel Garcia
DESCRIPTION : Connaissez-vous les piñatas? Au Mexique, pas une fête ne se passe sans que petits et grands, les yeux bandés, ne tentent de percer ces grandes figurines de papier coloré, remplies de friandises ou de petits jouets. En plus d'apprendre les rudiments de la fabrication traditionnelle d'une piñata, l'enfant aura le plaisir de découvrir l'histoire, la signification et la symbolique d'une piñata. Apporter une boîte en carton (exemple céréale ou de chaussure)

CONFECTION DE BARRETTES EN FLEURS SAUVAGES | PARENT-ENFANT

SAMEDI 1^{ER} JUIN | 10 H À 11 H 15
*Maximum 12 inscriptions (duo parent enfant)
 Activité familiale*

ENDROIT : Parc extérieur - lors de la journée éco-citoyenne
RESPONSABLE : Annie Lord
DESCRIPTION : Atelier de création de barrettes florales et volet éducatif sur la cueillette responsable en nature, discussion sur la biodiversité et plus!

ATELIER IPHONE ET IPAD DÉBUTANT | ADULTE

11 AVRIL AU 16 MAI - 6 ateliers

HORAIRE : JEUDI - 10 h à 11 h 30
6 ATELIERS :

- Familiarisation à la terminologie numérique
- Recherche par Internet
- Initiation aux principales fonctions
- Approfondir quelques applications
- Photos, musique et visionnement de vidéos
- Contacts et messagerie

ENDROIT : Église
RESPONSABLE : Monique Fortin
DESCRIPTION : Vous devez avoir votre tablette iPad ou votre iPhone configuré et prêt à être utilisé. Offert par le Service des loisirs et la Bibliothèque de Val-Morin.

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

27 avril | 10 h 30 | 6-10 ans
 Conte et atelier de création de pâtes italiennes

25 mai | 10 h 30 | 3-6 ans
 Conte Maman, j'ai trouvé un Machin-Bizarre!
 Et activité artistique

1^{er} juin | 10 h à 12 h
 Fête des voisins - café & croissants sur la terrasse de la biblio

15 juin | 10 h 30 | 5-9 ans
 Heure du conte français/espagnol :
 Le papillon de Carlito/Asclépiade

À partir du 25 juin :
Inscription des clubs de lecture pour les 3-6 ans et 6-12 ans