



MES LOISIRS

INSCRIPTIONS

4 au 10 septembre | résidents

11 et 12 septembre | non-résidents

Programmation Automne 2024

Les inscriptions aux activités de la programmation Automne se feront en ligne UNIQUEMENT au saintpaul.quebec.

IMPORTANT : pour faire une inscription en ligne, vous devez d'abord détenir un accès en ligne. Si vous n'avez pas encore d'accès en ligne, contactez-nous au 450 759-4040, poste 252, ou au activites@saintpaul.quebec, pour obtenir votre lien d'accès.

ADRESSE DES LIEUX :

Saint-Paul

Complexe communautaire
20, boulevard Brassard

Pavillon Notre-Dame-du-Sacré-Cœur
33, boulevard Brassard

Pavillon du parc Amyot
150, rue Royale

Pavillon Vert-Demain
150, rue Royale

Centre Terre et Ciel
98, 3^e Avenue Ouest

Pour votre information :

- La description des activités et du matériel nécessaire est disponible sur le module d'inscription en ligne.
- Les modalités d'inscriptions sont disponibles sur notre site Internet, à la section « Loisirs et culture » ou au Service des loisirs et de la culture.
- **La tarification familiale applicable est un rabais de 25 % pour le 2^e enfant inscrit et un rabais de 50 % pour les enfants suivants. (17 ans et moins)**

Des questions ?

Nous vous invitons à communiquer avec **le Service des loisirs et de la culture**,
450 759-4040, poste 252
activites@saintpaul.quebec

Activités jeunesse



Gardiens avertis

Dimanche 29 septembre

9 h à 16 h

Pavillon du parc Amyot
11 à 15 ans | 39 \$
Non-résidents | 55 \$

Matériel à apporter : toutou ou poupée, papier, crayons et lunch sans noix

Responsable : Maude Martin

Prêts à rester seuls

Dimanche 6 octobre

9 h à 14 h

Pavillon du parc Amyot
9 à 13 ans | 35 \$
Non-résidents | 50 \$

Matériel à apporter : papier, crayons et lunch sans noix

Responsable: Maude Martin



Cheerleading

Les lundis du 30 septembre
au 2 décembre
(congé le 14 octobre)

18 h à 19 h 30

Gymnase du Pavillon Vert-Demain
7 à 10 ans | 155 \$
Non-résidents | 222 \$

Matériel requis : vêtements sport, espadrilles non marquantes, aucun bijou, bouteille d'eau et élastique à cheveux

Responsable: Para'S'cool

Improvisation

Les mardis du 29 octobre au
26 novembre

18 h 15 à 19 h 15

Bibliothèque Fernande-Richard
9 à 11 ans | 35 \$
Non-résidents | 50 \$

Responsable : Marimagine

Soccer

Les mercredis du 2 octobre au
4 décembre

18 h 30 à 19 h 30

Gymnase du Pavillon Vert-Demain
5 à 8 ans | 115 \$
Non-résidents | 164 \$

Matériel requis : vêtements sport, espadrilles non marquantes, aucun bijou, bouteille d'eau et élastique à cheveux

Responsable: Para'S'cool

Mellyn en Ennorath

Les jeudis du 3 octobre au 12 décembre (congé 31 octobre)

18 h 30 à 20 h 30

Gymnase du Pavillon Vert-Demain
11 à 17 ans | 105 \$
Non-résidents | 150 \$

Matériel requis : vêtements sport, espadrilles, bouteille d'eau

Mellyn est une école de grandeur nature. Des jeunes passionnés par le jeu de rôles comme Donjons et Dragons s'y rassemblent pour incarner un personnage, faire des jeux de combat d'arme en mousse, apprendre à créer leur propre costume, faire de l'improvisation dans un univers médiéval fantastique et plus encore. Viens essayer!

Activités adolescents et adultes



COURS D'ESSAI GRATUIT

Pound

Jeudis 12 septembre

18 h 30 à 19 h 15

Complexe communautaire

Matériel requis : vêtements sport, espadrilles, bouteille d'eau

Responsable : Audrey Beauclair

Inscription du 3 au 11 septembre au animation@saintpaul.quebec ou au 450 759-4040, poste 252

Fit 50

Les lundis du 23 septembre au 2 décembre (congé 14 octobre)

18 h 30 à 19 h 20

Complexe communautaire, salle 1

12 ans et plus

12 à 17 ans résident accompagné d'un parent | 89 \$

Non-résident | 127 \$

Adulte | 127 \$

Matériel requis : vêtements sport, espadrilles, bouteille d'eau, élastique avec poignées et tapis de sol

Responsable : Sinda de « En corps en forme »

Zumba avec Sinda

Les lundis du 23 septembre au 2 décembre (congé 14 octobre)

19 h 30 à 20 h 30

Complexe communautaire, salle 1

12 ans et plus

12 à 17 ans résident accompagné d'un parent | 89 \$

Non-résidents | 127 \$

Adulte | 127 \$

Matériel requis : vêtements sport, espadrilles, bouteille d'eau

Responsable : Sinda de « En corps en forme »



Zumba avec Karolane

Les mardis du 17 septembre au 19 novembre

18 h 30 à 19 h 30

Complexe communautaire, salle 1

12 ans et plus

12 à 17 ans résident accompagné d'un parent | 89 \$

Non-résidents | 127 \$

Adulte | 127 \$

Matériel requis : vêtements sport et espadrilles

Responsable : Karolane de « En corps en forme »

Pound

Les jeudis du 19 septembre
au 28 novembre
(congés les 10 octobre,
31 octobre, 21 novembre
et 5 décembre)

18 h 30 à 19 h 15

Complexe communautaire, salle 1

14 ans et plus

14 à 17 ans résidents | 56 \$

Non-résidents | 80 \$

Adulte | 80 \$

Matériel requis : vêtements sport,
espadrilles, bouteille d'eau

Responsable : Audrey Beauclair

Volleyball libre (Inscription individuelle)

Les lundis du 21 octobre au
9 décembre

18 h 30 à 20 h 30

Gymnase du Pavillon Notre-Dame-du-Sacré-Cœur

16 ans et plus

16 à 17 ans résident | 28 \$

Non-résidents | 40 \$

Adulte | 40 \$

Matériel requis : ballon fourni

Description : ouvert à tous les adeptes du volleyball!



Danse country

Les mercredis du 25 septembre au 27 novembre

Complexe communautaire

Niveau 1

(Je n'en ai jamais fait ou très peu.)

18 h 25 à 19 h 10

14 à 17 ans | 52 \$

Non-résidents | 74 \$

Adultes | 74 \$

Niveau 2

(J'ai déjà suivi des cours,
mais j'ai moins de deux ans d'expérience.)

19 h 20 à 20 h 20

14 à 17 ans | 60 \$

Non-résidents | 85 \$

Adultes | 85 \$

Niveau 3 et 4

(J'ai plus de deux ans d'expérience
et je suis prêt à apprendre des danses
plus complexes.)

20 h 30 à 21 h 30

14 à 17 ans | 60 \$

Non-résidents | 85 \$

Adultes | 85 \$

Matériel requis : vêtements confortables et chaussures non marquantes

Responsable : Julie Lépine



Activités adultes



Yoga

Les lundis du 16 septembre au 18 novembre

11 h 30 à 13 h 00

OU/ET

Les mardis du 17 septembre au 19 novembre

18 h 00 à 19 h 30

Centre Terre et Ciel

Adulte | 127 \$

Matériel requis : vêtements confortables

Responsable : Marie-Claire Dumont



Pickleball libre

(réservation de plateaux pour 8 semaines)

Les jeudis du 10 octobre au 5 décembre (congé 31 octobre)

3 plages disponibles

18 h 30 à 19 h 30

19 h 30 à 20 h 30

20 h 30 à 21 h 30

Gymnase du Pavillon

Notre-Dame-du-Sacré-Cœur

100 \$ | plage

(Un responsable doit être identifié)

résidents seulement

Matériel requis : espadrilles et raquettes

Badminton libre

(réservation de plateaux pour 10 semaines)

Les mardis du 8 octobre au 10 décembre

OU/ET

Les mercredis 9 octobre au 11 décembre

3 plages disponibles

18 h 30 à 19 h 30

19 h 30 à 20 h 30

20 h 30 à 21 h 30

Gymnase du Pavillon

Notre-Dame-du-Sacré-Cœur

125 \$ | plage

(Un responsable doit être identifié)

résidents seulement

Matériel requis : espadrilles, raquettes et balles



Atelier d'improvisation pour aîné(e)s (50 ans et +)

Les lundis du 23 septembre au 9 décembre (congé les 14 octobre et 4 novembre)

13 h 30 à 14 h 30

Pavillon du parc Amyot

Adulte | GRATUIT

Matériel : Aucun

Responsable : Théâtre Côte à Côte

Descriptif : Aîné(e)s recherché(e)s! Vous n'avez jamais fait d'improvisation mais ça vous tente? Vous avez déjà fait de l'improvisation et ça vous manque? Vous êtes le genre de personne que nous recherchons! Avec l'expertise et le soutien d'un enseignant professionnel de théâtre Côte à Côte, vous participerez à toutes les facettes de l'improvisation!

Inscription du 4 au 10 septembre (résident) et les 11 et 12 septembre (non-résidents) au biblio@saintpaul.quebec ou au 450 759-4040, poste 333

Activités des organismes

AUX BONHEURS DES AÎNÉS :

Offre de mise en forme Aux bonheurs des aînés de Lanaudière pour les 55 ans et plus : 25 \$ par session et par cours (vous devez être membre de l'organisme)

Inscriptions à compter du 10 septembre 2024 à 9 h en personne au local d'Aux Bonheurs des aînés (222, 4^e Avenue à Crabtree)

La session automne 2024 débutera dans la semaine du 16 ou 23 septembre 2024 et se terminera dans la première semaine de décembre.



CARDIO MUSCU

Les lundis

23 septembre au 9 décembre
(congé le 14 octobre)

9 h à 10 h

Saint-Paul au Complexe
communautaire

Les mercredis

25 septembre au 4 décembre

9 h à 10 h

Sainte-Marie-Salomé au parc des
loisirs du 25 septembre à la neige

Crabtree au local d'Aux Bonheurs
des aînés de la neige jusqu'au
4 décembre

Les jeudis

26 septembre au 5 décembre

9 h à 10 h

Crabtree au Centre
communautaire

QI GONG

Les jeudis

19 septembre au 5 décembre
(congé le 14 novembre)

10 h 30 à 11 h 30

Crabtree
au Centre communautaire

LATINO 55 (STYLE ZUMBA)

Les mardis

24 septembre au 10 décembre
(congé le 19 novembre)

Les vendredis

20 septembre au 6 décembre
(congé le 1^{er} novembre)

9 h à 10 h

Saint-Paul au Complexe
communautaire

CLUB DE MARCHÉ (GRATUIT)

Les mardis et jeudis

11 h à 11 h 45

Mardi à Saint-Paul |
Jeudi à Crabtree

YOGA SUR CHAISE ET YOGA

Les jeudis

19 septembre au 5 décembre
(congé le 3 octobre)

13 h 30 à 14 h 30 | yoga sur chaise

15 h à 16 h | yoga régulier

Crabtree
au Centre communautaire

TAI CHI

Les mardis

24 septembre au 3 décembre

Groupe 1: 13 h 30 à 14 h 30

Groupe 2: 15 h à 16 h

Crabtree
au Centre communautaire

STRETCHING

Les mercredis

25 septembre au 4 décembre

Groupe 1: 9 h à 10 h

Groupe 2: 10 h 30 à 11 h 30

Saint-Paul au Complexe
communautaire

Les vendredis

20 septembre au 6 décembre
(congé le 27 septembre)

13 h 30 à 14 h 30

Crabtree
au Centre communautaire