

## PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS - HIVER 2022



<p>› Pour les Paulois:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En ligne: 2 au 12 janvier 2022</li> <li>- En personne, par téléphone ou pas courriel: 10 au 12 janvier 2022</li> </ul>	<p>› Pour les non-résidents:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En ligne, en personne, par téléphone ou par courriel: 13 et 14 janvier 2022</li> </ul>
<p>En ligne: <a href="http://saintpaul.quebec/inscriptions">saintpaul.quebec/inscriptions</a></p> <p>Par courriel: <a href="mailto:activites@saintpaul.quebec">activites@saintpaul.quebec</a></p> <p>Par téléphone: 450 759-4040, poste 252 ou 251</p> <p>En personne: À la nouvelle mairie situé au 10, chemin Delangis (heures d'ouvertures: lundi au jeudi 8 h à midi et 13 h à 16 h 45   vendredi 8 h à midi)</p>	



Visa et Mastercard acceptées au **Service des loisirs et de la culture**

La description des activités et du matériel nécessaire est disponible sur le module d'inscription en ligne. Modalités d'inscriptions disponibles sur notre site Internet, à la section « Loisirs et culture » ou au Service des loisirs et de la culture.

**\* TARIFICATION FAMILIALE APPLICABLE**

Pour 2<sup>e</sup> enfant: rabais de 25 %  
Les enfants suivants: rabais de 50 % (17 ans et moins)

ACTIVITÉ	GROUPE	HEURE	DATE	LIEU	COÛT
<b>ACTIVITÉS JEUNESSE</b>					
<b>COURS DE PATIN</b> Para's'cool	Débutant 3 - 6 ans	9 h à 10 h	Les samedis 15 janvier au 19 février (congé le 29 janvier)	GLACE	54 \$*
	Intermédiaire 5 - 8 ans	10 h 15 à 11 h 15			
<b>L'HIVER C'EST HOCKEY</b> Para's'cool	7 - 9 ans	18 h 15 à 19 h 15	Les lundis 10 janvier au 28 février	DÔME	80 \$*
	10 - 14 ans	19 h 30 à 20 h 30			
<b>MULTI-DANSE</b> (ballet, jazz, moderne et populaire) Symbiose	4 - 6 ans	18 h à 18 h 30	Les lundis 24 janvier au 4 avril (congé le 28 février)	COM	34 \$*
	7 - 9 ans	18 h 45 à 19 h 30			49 \$*

Les cours Prêts à rester seuls! et Gardiens avertis sont des cours de la Croix-Rouge canadienne et sont offerts en collaboration avec Atout Plus, partenaire de formation en secourisme de la Croix-Rouge canadienne.

<b>GARDIENS AVERTIS</b> Maude Martin	11 - 15 ans	9 h à 16 h	Le samedi 19 février	COM	32 \$* Apporter: toutou ou poupée, papier, crayons et lunch sans noix.
<b>PRÊTS À RESTER SEULS</b> Maude Martin	9 - 13 ans	9 h à 14 h	Le samedi 19 mars	COM	28 \$* Apporter: papier, crayons et lunch sans noix.

ACTIVITÉ	GROUPE	HEURE	DATE	LIEU	COÛT
<b>ACTIVITÉS ADOLESCENTS – ADULTES</b>					
<b>PIYO</b> Audrey Beauclair	17 ans et plus	15 h à 16 h	Les lundis 17 janvier au 28 mars (congé le 28 février)	COM	14-17 ans: 70 \$* Adulte: 100 \$
<b>POUND "DRUM FIT"</b> Audrey Beauclair	14 ans et plus	18 h 30 à 19 h 15	Les jeudis 20 janvier au 4 avril (congé le 3 mars)	NDSC	14-17 ans: 63 \$* Adulte: 90 \$
<b>DANSE COUNTRY</b> Julie Lépine	14 ans et plus Débutant (avec Cassandra)	19 h 45 à 20 h 45	Les lundis 24 janvier au 31 mars (congé le 28 février)	COM	14-17 ans: 42 \$* Adulte: 60 \$
	14 ans et plus Ultra-débutant (avec Julie)	18 h à 19 h	Les mercredis 19 janvier au 6 avril (congé les 2 et 30 mars)		
	14 ans et plus Débutant (avec Julie)	19 h 15 à 20 h 15			
	14 ans et plus Débutant-intermédiaire (avec Julie)	20 h 30 à 21 h 30			
<b>ACTIVITÉS ADULTES</b>					
<b>STRETCHING</b> En corps en forme	18 ans et plus	19 h à 20 h	Les mardis 18 janvier au 15 mars (congé le 1 <sup>er</sup> mars)	COM	96 \$
<b>BADMINTON OU PICKLEBALL LIBRE</b> (seul le filet est fourni; réservation de plateaux pour 10 semaines)	18 ans et plus	3 plages disponibles par journée offerte: 18 h 30 à 19 h 25 19 h 30 à 20 h 25 20 h 30 à 21 h 25	Les lundis 17 janvier au 28 mars (congé le 28 février)	NDSC	100 \$/plage Un responsable doit être identifié
		2 plages disponibles: 19 h 30 à 20 h 25 20 h 30 à 21 h 25	Les mardis 18 janvier au 29 mars (congé le 1 <sup>er</sup> mars)		
			Les jeudis 20 janvier au 31 mars (congé le 3 mars)		

## NOMS ET ADRESSES DES LIEUX

**Saint-Paul -**

- COM:** Complexe communautaire  
(20, boulevard Brassard)
- GLACE:** Patinoire du parc Amyot  
(150, rue Royale)
- NDSC:** Pavillon Notre-Dame-de-Sacré-Coeur (école)  
(33, boulevard Brassard)
- PAV:** Pavillon du parc Amyot  
(150, rue Royale)

**Saint-Thomas - DÔME:** Patinoire couverte sur le terrain des loisirs  
(941, rue Principale)



**PASSEPORT VACCINAL EXIGÉ**  
pour toute personne de 13 ans  
et plus souhaitant s'inscrire à  
des activités

## OFFRE DE MISE EN FORME AUX BONHEURS DES AÎNÉS LANAUDIÈRE \*GRATUIT POUR LES MEMBRES DE L'ORGANISME

INSCRIPTION DANS LES SEMAINES DU 3 ET DU 10 JANVIER 2022

- › PAR TÉLÉPHONE (AUPRÈS DE L'ORGANISME) - 450 754-2348
- › PAR COURRIEL (AUPRÈS DE L'ORGANISME) - abdalanaudiere@gmail.com
- › \*COURS STRETCHING (AUPRÈS DE LA MUNICIPALITÉ DE CRABTREE) - www.crabtree.quebec



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
AVANT-MIDI	<p><b>CARDIO-MUSCU</b> (INCLUANT CARDIO, MUSCULATION ET ÉTIREMENTS) par En Corps (Audrey) Saint-Thomas 9 h à 10 h</p> <p><b>CARDIO-MUSCU</b> (INCLUANT CARDIO, MUSCULATION ET ÉTIREMENTS) par En Corps (Caro) Crabtree 9 h à 10 h</p>	<p><b>LATINO 55 (STYLE ZUMBA)</b> (MOUVEMENTS D'EXERCICES SUR MUSIQUE ENTRAÎNANTE) par En Corps Saint-Paul 9 h 30 à 10 h 30</p>	<p><b>CARDIO-MUSCU</b> (INCLUANT CARDIO, MUSCULATION ET ÉTIREMENTS) par En Corps Sainte-Marie-Salomé 9 h 45 à 10 h 45</p>	<p><b>CARDIO-MUSCU</b> (INCLUANT CARDIO, MUSCULATION ET ÉTIREMENTS) par En Corps (Audrey) Saint-Paul 9 h 30 à 10 h 30</p> <p><b>CLUB DE MARCHÉ</b> (2 BOUCLES (30 MINUTES + 15 MINUTES) POUR TOUS NIVEAUX)) par Aux bonheurs Crabtree 11 h à 11 h 45</p>	<p><b>LATINO 55 (STYLE ZUMBA)</b> (MOUVEMENTS D'EXERCICES SUR MUSIQUE ENTRAÎNANTE) par En Corps Saint-Paul 9 h à 10 h</p> <p><b>STRETCHING*</b> par Centre multiservice des Samares Crabtree 9 h 30 à 11 h 30</p>
APRÈS-MIDI	<p><b>CLUB DE MARCHÉ</b> (2 BOUCLES (30 MINUTES + 15 MINUTES) POUR TOUS NIVEAUX)) par Aux bonheurs Saint-Thomas 14 h 30 à 15 h 30</p>	<p><b>QI GONG</b> (EXERCICES D'ÉTIREMENTS ET DE RESPIRATIONS) par M<sup>me</sup> Carole Ranalli Crabtree 13 h 30 à 14 h 30</p> <p><b>CLUB DE MARCHÉ</b> (2 BOUCLES (30 MINUTES + 15 MINUTES) POUR TOUS NIVEAUX)) par Aux bonheurs Saint-Paul 14 h 30 à 15 h 30</p>		<p><b>YOGA</b> par Centre Soi Sainte-Marie-Salomé 14 h à 15 h</p>	

LES ACTIVITÉS DÉBUTERONT DANS LA SEMAINE DU 17 JANVIER 2022 ET SE TERMINERONT DANS LA DERNIÈRE SEMAINE D'AVRIL 2022 (15 SEMAINES)

Ces activités de mise en forme sont rendues possibles grâce à la collaboration d'Espace Muni soutenu financièrement par le gouvernement du Québec.

\*Les activités sont gratuites pour les membres de l'organisme.  
La cotisation annuelle 2022 est de 20 \$ par personne.