

# Programmation des activités | Session automne 2024

Période d'inscription : **du 19 août au 6 septembre 2024**

loisirs@mmsg.ca  
450-347-5376 poste 24  
mmsg.ca



MONT-SAINT-  
GREGOIRE

## ENFANTS

### **Art dramatique 7-9 ans avec Pierre Mayer, *comédien, auteur, metteur en scène, UDA***

Ce cours permettra d'explorer le jeu théâtral par le biais de courtes histoires et saynètes, issues de l'univers du conte. Enseignement des techniques de jeu ; la détente, la respiration, la diction, la projection de la voix, l'univers spatial, le corps en mouvement, développer son imaginaire, construire et interpréter un personnage, la naissance de l'émotion, l'écoute, etc.

- Grande salle au Centre communautaire
- Du 24 septembre au 26 novembre (10 semaines)
- Mardi, 17 h à 18 h
- 140 \$

### **Soccer intérieur 2-5 ans avec 7 Sports**

Le cours 2-5 ans vise à contribuer au développement moteur de l'enfant par la découverte du soccer dans un environnement structuré et ludique. Il s'agit d'un cours parent-enfant. Les enfants auront la chance de pratiquer de 3 à 5 habiletés par des jeux proposés par l'entraîneur.

- Gymnase de l'école Frère-André
- Du 2 octobre au 4 décembre (10 semaines)
- Mercredi, 18 h à 18 h 40
- 100 \$



# Programmation des activités | Session automne 2024

## Soccer intérieur 6-10 ans avec 7 Sports

Les cours 6-10 ans permettent à l'enfant d'en apprendre davantage sur le soccer dans un environnement non-compétitif. Les activités se font de façon individuelle, en duo, en trio ou en groupe. Tous pourront y trouver leur compte que ce soit lors des jeux de la semaine, des habiletés sportives ou des situations de matchs. Chaque séance est divisée en 25 minutes de pratique et 30 minutes de match intra-équipe.

📍 Gymnase de l'école Frère-André

📅 Du 2 octobre au 4 décembre (10 semaines)

🕒 Mercredi, 18 h 45 à 19 h 35

💰 100 \$

## Metafit 7-14 ans avec Mélanie Boucher

Le Metafit est un entraînement non chorégraphié utilisant des exercices qui fait appel uniquement au poids du corps (jumping jack, pushup, burpees, fentes, sprint et bien plus encore).

📍 Salle au sous-sol du Centre communautaire

📅 Du 19 septembre au 21 novembre (10 semaines)

🕒 Jeudi, 17 h 00 à 17 h 30

💰 100 \$

## ADOLESCENTS ET ADULTES

## Spinning avec Anastasia Wallack, 14 ans + (5 pi. minimum)

📍 Grande salle au Centre communautaire

📅 Du 30 septembre au 4 décembre (10 semaines)

🕒 Lundi, 6 h 30-7 h 30, 19 h 45-20 h 45

Mardi, 6 h 30-7 h 30

Mercredi, 6 h 30-7 h 30

💰 225 \$



Le cyclisme en salle est une forme d'exercice axés sur l'endurance, la force, les intervalles, la haute intensité et la récupération. Cette activité implique l'utilisation d'un vélo d'exercice stationnaire particulier.

# Programmation des activités | Session automne 2024

## **Pilates avec Anastasia Wallack, 14 ans +**

- 📍 Grande salle au Centre communautaire
- 📅 Du 3 octobre au 5 décembre (10 semaines)
- 🕒 Jeudi, 19 h 45-20 h 45
- 💰 180 \$

Ensemble d'exercices physiques varié pratiqué au tapis visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps.

## **Art dramatique avec Pierre Mayer, comédien, auteur, metteur en scène, UDA**

- 📍 Grande salle au Centre communautaire
- 📅 Du 24 septembre au 26 novembre (10 semaines)
- 🕒 Mardi, 18 h 15 à 19 h 45
- 💰 190 \$

Cours de théâtre conçus en deux parties.

Les 5 premières semaines seront consacrées à l'étude de la structure dramatique d'une scène ou saynète que les participant(e)s auront choisi. Enseignement des techniques de jeu ; la respiration, la diction, la projection de la voix, l'univers spatial, la construction du personnage, etc.

Les 5 dernières semaines seront consacrées à l'interprétation du texte sur scène avec éléments de costumes & accessoires. Comment jouer une scène en nuancant son jeu. Savoir identifier et respecter le rythme d'une scène, son style, tout en y ajoutant sa propre vision, de l'invention et de l'émotion.

## **Danse country avec André Duchesneau, 12 ans +**

- 📍 Grande salle au Centre communautaire
- 📅 Du 16 septembre au 21 novembre (10 semaines)
- 🕒 **NOVICES** - Lundi, 18 h 30 à 19 h 30  
**DÉBUTANTS** - Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30
- 💰 110 \$

Cette activité s'adresse à tous ceux qui désirent bouger et s'amuser au rythme de musique country ! Vous pourrez faire l'apprentissage de la danse en ligne à l'aide d'un instructeur cumulant plus de 25 ans d'expérience.



# Programmation des activités | Session automne 2024

## Renforcement postural avec Julie Greendale



Grande salle au Centre communautaire



Du 24 septembre au 3 décembre (10 cours, la semaine de congé sera déterminée au cours de la session)



Mardi, 9 h 00 à 9 h 55



100 \$

Ce cours a pour objectif de rectifier votre posture et ainsi participer à l'amélioration de votre qualité de vie. À l'aide d'exercices variés axés sur la mobilité des articulations, la respiration, la souplesse, l'équilibre, le massage, l'alignement et le renforcement ce cours vous permettra d'effectuer un travail en profondeur tout en douceur.

## Conditionnement physique sans impact avec Julie Greendale



Grande salle au Centre communautaire



Du 24 septembre au 3 décembre (10 cours, la semaine de congé sera déterminée au cours de la session)



Mardi, 10 h 00 à 10 h 55



100 \$

Un cours dynamique sans saut qui vous permettra de travailler votre cardio, votre force, votre souplesse ainsi que votre équilibre.

## Danse sans impact avec Julie Greendale



Grande salle au Centre communautaire



Du 24 septembre au 3 décembre (10 cours, la semaine de congé sera déterminée au cours de la session)



Mardi, 11 h 00 à 11 h 30



80 \$

Venez danser et vous amuser sur de la musique rythmée; mambo, cha cha, salsa, merengue et plus ! Cours de danse sans saut et changement de direction limité.

## Fiesta latine avec Julie Greendale, 10 ans +



Salle au sous-sol du Centre communautaire



Du 24 septembre au 3 décembre (10 cours, la semaine de congé sera déterminée au cours de la session)



Mardi, 17 h 50 à 18 h 45



110 \$

Vous aimez la Zumba ? Vous aimerez ce cours plein de rythmes et d'énergie sur de la musique latine, pop et chansons de l'heure. Avec ou sans saut, il est possible de suivre à votre rythme. Efforts modérés. Les enfants doivent être accompagnés par un adulte.

## Programmation des activités | Session automne 2024

### Cardio-musculation avec Julie Greendale, 16 ans +

📍 Salle au sous-sol du Centre communautaire

📅 Du 24 septembre au 3 décembre (10 cours, la semaine de congé sera déterminée au cours de la session)

🕒 Mardi, 18 h 50 à 19 h 45

💰 110 \$

Ce cours vous permettra de travailler de la tête aux pieds. Plusieurs options sont offertes pour travailler avec ou sans impact en variant avec le poids du corps ou des élastiques. Efforts modérés à élevés.

### Yin Yang Yoga pour tous avec Carole Labelle, enseignante certifiée, 16 ans +

📍 Grande salle au Centre communautaire

📅 Du 18 septembre au 5 décembre (12 semaines)

🕒 Mercredi, 18 h 00 à 19 h 15  
Jeudi, 9 h 30 à 10 h 45

💰 120 \$

Aucune expérience requise. Les séances seront balancées afin d'intégrer les aspects Yin (douceur, souplesse, calme) et Yang (dynamisme, force, vitalité) permettant ainsi l'équilibre et l'harmonie en vous-même. Puisqu'à l'intérieur de chaque aspect Yang il existe une graine de Yin et vice versa. De même, l'apprentissage de respirations yogiques saura calmer votre esprit tout en augmentant votre niveau d'énergie. Une méditation guidée complètera l'expérience d'harmonisation du corps et de l'esprit.



### Yoga intermédiaire avec Carole Labelle, enseignante certifiée, 16 ans +

📍 Grande salle au Centre communautaire

📅 Du 18 septembre au 4 décembre (12 semaines)

🕒 Mercredi, 19 h 30 à 20 h 45

💰 120 \$

Expérience requise. Parfois des séances posturales d'Hatha Yoga de niveau intermédiaire et parfois du Flow dynamique avec des enchaînements de postures sur la trame de fonds de la salutation au soleil. Développement de votre force, équilibre et souplesse à tous les niveaux. Pratique de la maîtrise de la respiration (pranayama) pour augmenter votre énergie vitale tout en générant un grand calme en vous. Intégration de tous les bienfaits de la séance durant une méditation guidée afin d'atteindre un état de bien-être et de sérénité.

# Programmation des activités | Session automne 2024

## Yoga sur chaise Carole Labelle, enseignante certifiée



Grande salle au Centre communautaire



Du 19 septembre au 5 décembre (12 semaines)



Jeudi, 11 h 00 à 12 h 00



120 \$

Aucune expérience requise. Un cours adapté pour vous. À tout âge et malgré des limitations physiques, il est possible de bénéficier des bienfaits du Yoga ! Préserver et améliorer votre autonomie physique avec des postures qui respectent votre condition, améliorant ainsi votre flexibilité, votre force et votre équilibre. Yoga-massage-balles, techniques de respiration et relaxation vous permettront de calmer rapidement votre esprit tout en augmentant votre niveau d'énergie. Les accessoires sont fournis.

## Cours de peinture pour débutants et semi-professionnels avec Sylvain Gagnon, artiste peintre, 16 ans +



Salle au sous-sol du Centre communautaire



Du 18 septembre au 20 novembre (10 semaines)



Mercredi, 18 h 00 à 21 h 00



190 \$

Que vous préfériez l'acrylique ou bien la peinture à l'huile, Sylvain Gagnon, artiste peintre professionnel depuis plusieurs années saura vous guider dans le perfectionnement de vos connaissances et de vos techniques. À partir d'exercices variés, vous découvrirez l'art de la peinture dans toutes ses formes, théories et compréhension de ses différentes techniques picturales.

Avant le début des cours, chaque participant devra se procurer :

Un chevalet (sur pieds ou de table), peinture (à l'huile ou acrylique selon préférence), pinceaux, solvant sans ou à faible odeur, pot pour nettoyer ses pinceaux, toile (ne pas excéder 22x28) et chiffon.

## Badminton, 13 ans +



Gymnase de l'école Frère-André



Du 19 septembre au 5 décembre (12 semaines)



Jeudi, 19 h 00 à 21 h 00



60 \$

Jeu libre sur trois terrains (en simple ou en double, selon le nombre de personnes présentes). Les enfants doivent être accompagnés par un adulte. Vous devez amener vos propres raquettes et volants.

# Programmation des activités | Session automne 2024

## INSCRIPTIONS

La période d'inscription pour la session automne 2024 se déroulera du 19 août au 6 septembre 2024. Voici les différentes manières de s'inscrire :

- ❖ Vous pouvez vous présenter à la réception du bureau municipal au 1, boul. du Frère-André, Mont-Saint-Grégoire durant les heures d'ouverture avec votre formulaire d'inscription et votre paiement (chèque ou argent comptant).
- ❖ Vous pouvez déposer une enveloppe contenant votre formulaire d'inscription et votre paiement (chèque ou argent comptant) dans la boîte postale municipale située à gauche de la porte d'entrée principale.
- ❖ Si vous êtes dans l'impossibilité de vous déplacer, vous pouvez remplir le formulaire en ligne, accessible sur le site de la Municipalité sous l'onglet *Activités* au [mmsg.ca](http://mmsg.ca) et l'envoyer par courriel à [loisirs@mmsg.ca](mailto:loisirs@mmsg.ca). Puis, effectuer votre paiement par virement Interac.

## Modes de paiement

Les chèques doivent être libellés à l'ordre de la *Municipalité de Mont-Saint-Grégoire*.

Virement Interac : vous devez faire parvenir votre virement à l'adresse courriel [taxes@mmsg.ca](mailto:taxes@mmsg.ca), puis indiquer la question/réponse suivante :  
Question : Automne2024  
Réponse : Loisirs

Si vous souhaitez obtenir un reçu de paiement, veuillez en faire la demande par courriel à [info@mmsg.ca](mailto:info@mmsg.ca).

## Frais

Des frais de 20 \$ seront appliqués pour tout chèque sans provision ou retournés. Ces frais sont non remboursables.

## Tenue de l'activité

La tenue ou l'annulation des cours pour la session automne 2024 sera confirmée par courriel seulement au cours de la semaine du 9 septembre.

La Municipalité de Mont-Saint-Grégoire se réserve le droit d'annuler une activité ou de modifier un prix, un service ou une activité (lieu, horaire, nombre de cours). Dans ce cas, si le coût d'inscription se retrouve impacté, celui-ci sera remboursable.

## Priorité d'inscription

Premier arrivé, premier inscrit.

## Annulation / remboursement

À compter du 11 septembre, aucun remboursement ne sera effectué, sauf sur présentation d'une preuve médicale.

Pour toutes questions, veuillez communiquer avec la coordonnatrice des loisirs au 450-347-5376 poste 24 ou par courriel au [loisirs@mmsg.ca](mailto:loisirs@mmsg.ca).