

Programmation des activités | Session hiver 2025

Période d'inscription : **du 25 novembre au 13 décembre 2024**

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



ENFANTS

MONT-SAINT-
GREGOIRE 

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 15 janvier au 2 avril (12 semaines)

 Mercredi, 18 h à 18 h 40

 110 \$



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 15 janvier au 2 avril (12 semaines)

 Mercredi, 18 h 45 à 19 h 35

 110 \$

Programmation des activités | Session hiver 2025

ADULTES | ADOLESCENTS

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



Petite salle au sous-sol du Centre communautaire



Du 13 janvier au 26 mars (10 semaines, pause la 1re semaine de mars)



Lundi, 6 h 30-7 h 30, 18 h 30-19 h 30

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.

Pilates avec Anastasia Wallack, 14 ans +



Petite salle au sous-sol du Centre communautaire



Du 13 janvier au 24 mars (10 semaines, pause la 1ère semaine de mars)



Lundi, 19 h 40-20 h 40



180 \$

Ensemble d'exercices physiques varié pratiqué au tapis visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps. *Vous devez amener votre tapis de sol.

Danse country avec André Duchesneau, 12 ans +



Grande salle au Centre communautaire



Du 27 janvier au 27 mars (9 semaines)



NOVICE - Lundi, 18 h 30 à 19 h 30

DÉBUTANT - Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30



100 \$



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.

Conditionnement physique sans impact avec Julie Greendale, 16 ans +



Grande salle au Centre communautaire



Du 14 janvier au 15 avril (12 cours, congé le 21 janvier ainsi qu'une autre date qui sera déterminée au cours de la session)



Mardi, 9 h 00 à 9 h 55



120 \$

Un cours dynamique sans saut qui vous permettra de travailler votre cardio, votre force, votre souplesse ainsi que votre équilibre. *Vous devez amener votre tapis de sol.

Programmation des activités | Session hiver 2025

Renforcement postural avec Julie Greendale, 16 ans +

📍 Grande salle au Centre communautaire

📅 Du 14 janvier au 15 avril (12 cours, congé le 21 janvier ainsi qu'une autre date qui sera déterminée au cours de la session)

🕒 Mardi, 10 h 00 à 10 h 55

💰 120 \$

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. *Vous devez amener votre tapis de sol.

Abdos-fessiers avec Julie Greendale, 16 ans +

📍 Grande salle au Centre communautaire

📅 Du 14 janvier au 15 avril (12 cours, congé le 21 janvier ainsi qu'une autre date qui sera déterminée au cours de la session)

🕒 Mardi, 19 h 00 à 19 h 55

💰 120 \$

Entraînement musculaire et cardiovasculaire permettant de travailler les muscles de la région inférieure : les fesses, les cuisses, les abdos et le dos. Exercices debout et au sol, sans et avec sauts, options pour tous les niveaux. *Vous devez amener votre tapis de sol.

Badminton, 13 ans +

📍 Gymnase de l'école Frère-André

📅 Du 16 janvier au 3 avril (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.

Sweat shop express avec Elisabeth Larose, technologue en physiothérapie et coach certifié, 16 ans +

📍 Petite salle au sous-sol du Centre communautaire

📅 Du 16 janvier au 3 avril (12 semaines)

🕒 Jeudi, 12 h 00 à 12 h 45

💰 150 \$

Entraînement de haute intensité spécifique qui vise à augmenter le métabolisme (brûler des calories pour 48 heures au repos). *Vous devez amener votre tapis de sol.



Programmation des activités | Session hiver 2025

Musculation fonctionnelle avec Elisabeth Larose, technologue en physiothérapie et coach certifié,

16 ans +

📍 Grande salle au Centre communautaire

📅 Du 14 janvier au 1er avril (12 semaines)

🕒 Mardi, 18 h 00 à 18 h 55

💰 150 \$

L'entraînement fonctionnel est une approche dynamique et polyvalente de la remise en forme qui se concentre sur l'amélioration des mouvements quotidiens. Contrairement aux routines de musculation traditionnelles, cet entraînement utilise des mouvements multi-dimensionnels qui sollicitent plusieurs groupes musculaires simultanément. Le principal avantage de l'entraînement fonctionnel réside dans sa capacité à améliorer la force, la flexibilité, l'équilibre et la coordination. Cela conduit à une meilleure performance dans les activités sportives ainsi que dans les tâches quotidiennes, réduisant ainsi le risque de blessures. Que vous soyez athlète, senior ou simplement quelqu'un cherchant à améliorer sa condition physique générale, l'entraînement fonctionnel offre une manière efficace et agréable de se renforcer et de se préparer aux défis de la vie réelle. *Vous devez amener votre tapis de sol.

Mobilité souple avec Elisabeth Larose, technologue en physiothérapie et coach certifié,

50 ans +

📍 Grande salle au Centre communautaire

📅 Du 15 janvier au 2 avril (12 semaines)

🕒 Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30

💰 150 \$

Le cours de mobilité souple est un programme d'entraînement physique qui renforce les muscles dans leur phase d'allongement, tonifie et améliore votre posture combiné à des exercices d'assouplissement et de mobilité. Il s'agit d'un entraînement en mouvements dont les exercices fonctionnels d'assouplissement et de mobilité diminuent les tensions et les douleurs chroniques tout en renforçant l'ensemble du corps. Le programme est facile à suivre et peut être pratiqué par tous les groupes d'âge. *Vous devez amener votre tapis de sol.

Renfort musculaire haut du corps avec Elisabeth Larose, technologue en physiothérapie et coach certifié, 16 ans +

📍 Petite salle au sous-sol du Centre communautaire

📅 Du 16 janvier au 3 avril (12 semaines)

🕒 Jeudi, 10 h 30 à 11 h 30

💰 150 \$

Le renforcement musculaire du haut du corps permet de muscler les bras, les épaules, les pectoraux, le dos et les abdos, grâce à des exercices simples pouvant être réalisés facilement à la maison. Les exercices de renforcement musculaire du haut du corps, pratiqués régulièrement, peuvent aider à prendre de la masse musculaire, stimuler le métabolisme, améliorer la condition physique et soulager les douleurs. *Vous devez amener votre tapis de sol.



Programmation des activités | Session hiver 2025

Entraînement mixte cardio x muscu avec Elisabeth Larose, technologue en physiothérapie et coach certifié, 16 ans +

📍 Petite salle au sous-sol du Centre communautaire

📅 Du 12 janvier au 30 mars (12 semaines)

🕒 Dimanche, 12 h 00 à 13 h 00

💰 150 \$

Le cardio training a pour but de renforcer le système cardio vasculaire et la musculation tonifie, renforce et développe les muscles. La pratique des deux est d'ailleurs fortement préconisée pour maximiser les résultats.

*Vous devez amener votre tapis de sol.

Plein air avec Elisabeth Larose, technologue en physiothérapie et coach certifié, 16 ans +

📍 Départ au Centre communautaire

📅 Du 12 janvier au 30 mars (12 semaines)

🕒 Dimanche, 13 h 15 à 14 h 15

💰 150 \$

Cours à intensité variée qui se déroule à l'extérieur. Ce cours vous permettra de travailler votre endurance et musculature tout en profitant de l'air frais!



<https://www.pamelaboucher.ca/>

Yoga intermédiaire et méditation créative avec Carole Labelle, enseignante certifiée, 16 ans +

📍 Grande salle au Centre communautaire

📅 Du 15 janvier au 2 avril (12 semaines)

🕒 Mercredi, 19 h 30 à 20 h 45

💰 120 \$

Expérience requise. Postures (asana de type Hatha) et enchaînements de postures (Hatha Flow dynamique) de niveau intermédiaire. Développement de votre force, équilibre et souplesse à tous les niveaux. En bonus : accès gratuit au Programme Pas à Pas de Méditation Créative (vidéos informatives sur la méditation et votre méditation de la semaine) afin de supporter votre pratique de méditation durant les cours et à la maison (si désiré) vous permettant ainsi d'atteindre des états méditatifs plus profonds et d'amplifier votre pouvoir de création.

Programmation des activités | Session hiver 2025

Viniyoga doux et méditation créative avec Carole Labelle, enseignante certifiée, 16 ans +

📍 Grande salle au Centre communautaire

📅 Du 15 janvier au 3 avril (12 semaines)

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

💰 120 \$

Aucune expérience requise. Le Viniyoga étant graduel et adapté, il y aura une progression posturale tout au long de la session et plusieurs propositions d'adaptation de postures selon votre état du moment. Développez votre équilibre, votre force, votre souplesse et la maîtrise de votre souffle. En bonus : accès gratuit au Programme Pas à Pas de Méditation Créative (vidéos informatives sur la méditation et votre méditation de la semaine) afin de supporter votre pratique de méditation durant les cours et à la maison (si désiré) vous permettant ainsi d'atteindre des états méditatifs plus profonds et d'amplifier votre pouvoir de création.

Yoga sur chaise avec Carole Labelle, enseignante certifiée

📍 Grande salle au Centre communautaire

📅 Du 16 janvier au 3 avril (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 +

📍 Petite salle au sous-sol du Centre communautaire

📅 Du 13 janvier au 10 février et du 17 mars au 14 avril (10 cours, 2 blocs de 5 semaines)

🕒 Lundi, 9 h 00 à 12 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.

Programmation des activités | Session hiver 2025

MODALITÉS D'INSCRIPTION

La période d'inscription pour la session hiver 2025 se déroulera du 25 novembre au 13 décembre 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 située à gauche de la porte d'entrée principale du bureau municipal.
- ❖ Vous pouvez remplir le formulaire en ligne, accessible sur le site de la Municipalité sous l'onglet *Activités* au mmsg.ca et l'envoyer par courriel à 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, puis indiquer la question/réponse suivante :
Question : Hiver2025
Réponse : Loisirs

Si vous souhaitez obtenir un reçu de paiement, veuillez en faire la demande par courriel à 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 hiver 2025 sera confirmée par courriel seulement au cours de la semaine du 16 décembre 2025.

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 16 décembre, 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.