

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Méthodes d'inscription

- ❖ Vous pouvez vous présenter à la réception du bureau municipal au 1, boul. du Frère-André 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 web 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 : Printemps 2025

Réponse : Loisirs

Si vous souhaitez obtenir un reçu de paiement, veuillez en faire la demande par courriel à info@mmsg.ca.

Tenue de l'activité

Aucun rappel ne sera fait avant la tenue des premières séances. Un suivi sera fait uniquement en cas d'annulation ou de modification d'une activité.

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

Annulation / remboursement

Aucun remboursement après la date limite d'inscription ne sera effectué, sauf sur présentation d'une preuve médicale. Dans ce cas, le participant sera remboursé au prorata des séances restantes.

Programmation d'activités



MONT-SAINT-
GREGOIRE

| Session printemps 2025

DÉBUT DES INSCRIPTIONS : 3 mars 2025



450 347-5376 poste 24

loisirs@mmsg.ca

mmsg.ca / Activités / Programmation des activités

Municipalité de Mont-Saint-Grégoire



ACTIVITÉS ENFANTS

Soccer intérieur avec 7 Sports, 2-5 ans

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.

Lieu : Gymnase de l'école Frère-André

Dates : Du 9 avril au 11 juin 2025 (10 semaines)

Horaire : Mercredi, 18 h à 18 h 40

Tarif : 110 \$

Soccer intérieur avec 7 Sports, 6-10 ans

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.

Lieu : Gymnase de l'école Frère-André

Dates : Du 9 avril au 11 juin 2025 (10 semaines)

Horaire : Mercredi, 18 h 45 à 19 h 35

Tarif : 110 \$

À VENIR CET ÉTÉ...

The poster features a central green circle with the text "À VENIR CET ÉTÉ...". Surrounding this are several circular images: a sun wearing sunglasses, a butterfly, a person playing soccer, a person playing tennis, a person playing volleyball, a person playing baseball, a person playing table tennis, a person playing soccer, a person playing tennis, and a person playing volleyball. At the bottom, there is a sandcastle and a beach ball.

MONT-SAINT-GREGOIRE



Vous avez une idée?

**N'HÉSITÉZ PAS À FAIRE
PART DE VOS SUGGESTIONS
AU SERVICE DES LOISIRS !**

loisirs@mmsg.ca

Pour demeurer à l'affût
des événements et activités
de loisirs suivez notre page
Facebook Municipalité de
Mont-Saint-Grégoire ou
consultez notre site web au
www.mmsg.ca !

MONT-SAINT-GRÉGOIRE  **VIVRE
EXPLORER
RAYONNER**

ACTIVITÉS ADULTES ET ADOLESCENTS

Badminton, 13 ans +

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.

Lieu : Gymnase de l'école Frère-André

Dates : Du 10 avril au 12 juin 2025 (10 semaines)

Horaire : Jeudi, 19 h 00 à 21 h 00

Tarif : 5 \$/personne payable sur place au surveillant *aucune inscription requise

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

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.

Lieu : Salle au sous-sol du Centre communautaire

Dates : Du 31 mars au 28 avril 2025 (5 semaines)

Horaire : Lundi, 6 h 30 à 7 h 30,
Lundi, 18 h 30 à 19 h 30

Tarif : 90 \$

Yoga fusion pour tous et méditation avec Carole Labelle, enseignante certifiée, 16 ans +

Aucune expérience requise. Une exploration de plusieurs styles de yoga vous sera proposée. Une fusion du Yin avec le Yang, du Yoga Nidra du sommeil avec le Flow plus dynamique, en passant par le Hatha classique et Shivananda Yoga. Une fusion posturale dirigée vers un même but : calmer les agitations mentales pour plus de clarté d'esprit, d'énergie et de paix. Maîtrise de la respiration et méditation compléteront cette exploration de soi.

Lieu : Grande salle du Centre communautaire

Dates : Du 16 avril au 11 juin 2025 (9 semaines)

Horaire : Mercredi, 19 h 00 à 20 h 15

Tarif : 90 \$

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

Aucune expérience requise. Le Viniyoga étant graduel et adapté, il y aura une progression posturale durant la session et plusieurs propositions d'adaptation de posture selon votre état du moment. Développez votre équilibre, votre force, votre souplesse et la maîtrise de votre souffle. Méditation guidée afin d'intégrer les bienfaits de votre séance et développer un état de sérénité.

Lieu : Grande salle du Centre communautaire
Dates : Du 17 avril au 12 juin 2025 (9 semaines)
Horaire : Jeudi, 9 h 30 à 10 h 45
Tarif : 90 \$

Yoga sur chaise avec Carole Labelle, enseignante certifiée, 16 ans +

Aucune expérience requise. Cours conçus pour vous, si vous avez de la difficulté à vous asseoir au sol, des limitations dans le bas du corps ou si vous désirez une pratique très douce. Le Yoga doit s'adapter à la personne et non la personne qui doit s'adapter au Yoga. Améliorez votre qualité de sommeil et votre autonomie physique avec des postures qui respectent votre condition, augmentant votre flexibilité, votre force et votre équilibre. En complément, Yoga-Massage-Balles (balles fournies), techniques de respiration et relaxation, permettront de calmer votre esprit tout en augmentant votre niveau d'énergie.

Lieu : Grande salle du Centre communautaire
Dates : Du 17 avril au 12 juin 2025 (9 semaines)
Horaire : Jeudi, 11 h 00 à 12 h 00
Tarif : 90 \$

Renforcement postural avec Julie Greendale, 16 ans +

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.

Lieu : Grande salle du Centre communautaire
Dates : Du 22 avril au 13 mai 2025 (4 semaines)
Horaire : Mardi, 10 h 00 à 10 h 55
Tarif : 50 \$

Conditionnement physique sans impact avec Julie Greendale, 16 ans +

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.

Lieu : Grande salle du Centre communautaire
Dates : Du 22 avril au 13 mai 2025 (4 semaines)
Horaire : Mardi, 9 h 00 à 9 h 55
Tarif : 50 \$

Fiesta latine avec Julie Greendale, 16 ans +

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

Lieu : Grande salle du Centre communautaire
Dates : Du 22 avril au 13 mai 2025 (4 semaines)
Horaire : Mardi, 17 h 50 à 18 h 45
Tarif : 50 \$

Abdos-fessiers avec Julie Greendale, 16 ans +

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.

Lieu : Grande salle du Centre communautaire
Dates : Du 22 avril au 13 mai 2025 (4 semaines)
Horaire : Mardi, 18 h 50 à 19 h 45
Tarif : 50 \$