

PROGRAMMATION AUTOMNE 2018



INSCRIPTIONS SUR PLACE

à l'aréna le stardien, 1000 alfred-lessard

JEUDI & VENDREDI 23- 24 AOÛT DE 13H - 20H

4 AU 7 SEPTEMBRE DE 13H - 16H

INSCRIPTIONS EN LIGNE via le site web

DU 20 AOÛT AU 9 SEPTEMBRE



INFOS LOISIRS

Carole Tardif

Directrice des loisirs

819 212-6118

comite.loisirs.sddb@hotmail.ca

WWW.LOISIRSSAINTDENISDEBROMPTON.COM

MODALITÉS



INFOS LOISIRS

Carole Tardif

Directrice des loisirs

819 212-6118

comite.loisirs.sddb@hotmail.ca

- **Preuve de résidence requise.**

Des frais supplémentaires de 30% (d'un maximum de 20\$) seront exigés pour tout non résident.

- **Rabais de 5\$ sur présentation de la carte citoyen**

Applicable sur les cours de 75\$ et plus.

- **Rabais familial de 10% dès la 2e personne de la même famille inscrite dans une même activité.**

- **Les activités peuvent changer sans préavis.**

- **Pour qu'une activité ait lieu, il faut un nombre de minimum d'inscription qui peut varier selon l'activité choisie.**

- **Le paiement doit être fait au moment de l'inscription en argent ou par chèque ou par carte de crédit.**

- **Des frais administratif de 1.50\$ s'appliqueront à chaque transaction.**

- **Des frais de 25\$ seront exigés pour tout chèque sans provision.**

- **Aucun remboursement ne sera accordé sans preuve médicale.**

- **Les taxes (TPS et TVQ) applicables sont incluses dans les prix annoncés.**

- **Les participants seront avisés en cas d'annulation quelques jours avant le début de l'activité prévue.**

- **Si une inscription est effectuée à l'extérieur de la période allouée dans la programmation, des frais seront ajoutés d'au minimum de 10\$ ou 8% soit le montant le plus élevé des deux, et ce, selon la tarification en vigueur.**

INSCRIPTIONS

SUR PLACE

à l'aréna le stardien, 1000 alfred-lessard

JEUDI & VENDREDI 23- 24 AOÛT DE 13H – 20H
4 AU 7 SEPTEMBRE DE 13H – 16H

EN LIGNE via le site web

DU 20 AOÛT AU 9 SEPTEMBRE

LUNDI

ZUMBA KID'S PARENT/ENFANT 4 ans et plus & adulte

★ 120\$

Une activité parent-enfant. Des enchaînements dynamiques spécialement chorégraphiés pour les petits, avec la musique qu'ils aiment. Un entraînement festif pour vous deux. (le prix inclus le parent et l'enfant).

Date : 10 septembre au 3 décembre

Heure : 18:00 - 18:45

Session : 13 semaines

Professeur : Sarah Baker

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions.



PICKLEBALL 18 ans et plus

35\$ 1x/SEM – 50\$ 2x/SEM

Sport de raquettes qui mélange de plusieurs disciplines dont le tennis, le badminton, le tennis de table et le racketball.

Date : 10 septembre au 10 décembre

Heure : 12:00 - 15:00

Session : 14 semaines

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions.



MINI ACTIFS 2 à 5 ans

GRATUIT

Papa, maman, venez vous amuser et bouger avec vos enfants de 2 à 5 ans. Expérimentez des activités favorisant leur développement (jeux actifs, bricolage et contes) pour réserver votre place communiquez au 819-628-0077

Date : 1er octobre au 5 novembre

Heure : 18:00 - 19:00

Session : 6 semaines

Professeur : Maison de la Famille

Endroit : salle B

Minimum de 8 inscriptions.



VOLLEYBALL

18 ans et plus

35\$

Date : 10 septembre au 10 décembre

Heure : 19:30 - 21:30

Session : 14 semaines

Endroit : Gymnase de l'école

Minimum de 10 inscriptions.



ESPAGNOL DÉBUTANT

16 ans et plus

145\$

L'objectif est de comprendre, de parler et d'écouter avec des rencontres amusantes et dynamiques. Approches variées utilisant diverses activités. Vous avez déjà une base? Prenez le cours intermédiaire!

GROUPE DÉBUTANT

Date : 17 septembre au 3 décembre

Heure : 18:30 - 19:30

Session : 12 semaines

Professeur : Monica Sierra

Endroit : salle A

Minimum de 10 inscriptions.



GROUPE INTERMÉDIAIRE

Date : 17 septembre au 3 décembre

Heure : 19:30 - 20:30

Session : 12 semaines

Professeur : Monica Sierra

Endroit : salle A

Minimum de 10 inscriptions.



MARDI

KARATÉ FAMILIAL

5 ans et plus

115\$

Tu as toujours eu envie d'essayer le Karaté? Viens apprendre les techniques de karaté Kempo avec Renshi Valérie Beaulieu (Yodan 4e Dan).

Date : 11 septembre au 18 décembre

Heure : 17:45 - 19:15

Session : 15 semaines

Professeur : Renshi Valérie Beaulieu

Endroit : gymnase de l'école

Minimum de 15 inscriptions.



HATHA YOGA

14 ans et plus

210\$

Discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques qui utilisent postures physiques, pratiques respiratoires, méditation et relaxation profonde, cela vous aidera à trouver la paix intérieure.



GROUPE DU MATIN

Date : 11 septembre au 11 décembre

Heure : 9:30 - 11:00

Session : 14 semaines

Professeur : Guylaine Bombardier

Endroit : salle B

Minimum de 10 inscriptions.

GROUPE DU SOIR

Date : 11 septembre au 11 décembre

Heure : 19:00 - 20:30

Session : 14 semaines

Professeur : Guylaine Bombardier

Endroit : salle B

Minimum de 10 inscriptions.



CROSS TRAINING

16 ans et plus

260\$ 2x/SEM *

Entraînement intense, où l'on sort de sa zone de confort et où l'on repousse nos limites. Un coach attentionné, dynamique, positif respectueux. Un groupe qui s'encourage. Un activité qui change vos vies pour le mieux!

Date : 11 septembre au 18 décembre

Heure : 18:15 - 19:15

Session : 13 semaines

Professeur : Emmanuel Jolin

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions. Deux semaines sans cours. Dates à déterminer.



*Possibilité de s'inscrire 1x/sem (215\$) par téléphone seulement. Toutefois les inscriptions à 2x/sem seront prioritaires.

DANSE EN LIGNE

adulte

85\$

Vous aimez la musique, vous aimeriez créer des liens et faire de l'exercice tout en apprenant la danse en ligne? La première heure est consacrée à l'apprentissage d'une nouvelle danse et la deuxième à la pratique.

Date : 11 septembre au 27 novembre

Heure : 13:00 - 15:00

Session : 12 semaines

Professeur : Aline Beaudette

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions.



BADMINTON

16 ans et plus

35\$ 1x/SEM - 50\$ 2x/SEM

Date : 11 septembre au 11 décembre

Heure : 19:30 - 21:00

Session : 14 semaines

Endroit : gymnase de l'école

Minimum de 4 inscriptions.



ZUMBA GOLD

18 ans et plus

125\$

Une musique latine pétillante des mouvements faciles à suivre et une atmosphère de fête stimulante. C'est un cours de danse-fitness sympathique amusant, le rythme est moins intense que le Zumba fitness.

Date : 11 septembre au 4 décembre

Heure : 10:45 - 11:45

Session : 13 semaines

Professeur : Lise Lambert instructeur certifiée

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions.



MERCREDI

ZUMBA FITNESS

14 ans et plus

125\$

Faites bouger vos hanches comme jamais! Facile à suivre, les chorégraphies vous permettront de brûler un maximum de calories!

Date : 12 septembre au 5 décembre

Heure : 18:30 - 19:25

Session : 13 semaines

Professeur : Sarah Baker

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions.



PILOXING

16 ans et plus

125\$

C'est un ensemble d'exercice de cardio training ininterrompu qui associe des mouvements de pilates, des exercices de boxe et de danse.

Date : 12 septembre au 5 décembre

Heure : 19:30 - 20:25

Session : 13 semaines

Professeur : Sarah Baker

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions.



PICKLEBALL

18 ans et plus

Sport de raquettes qui mélange de plusieurs disciplines dont le tennis, le badminton, le tennis de table et le racketball.

Date : 12 septembre au 12 décembre
 Heure : 19:30 - 21:30
 Session : 14 semaines
 Endroit : gymnase de l'école

Minimum de 10 inscriptions.

35\$ 1x/SEM – 50\$ 2x/SEM



JEUDI

CLUB DE MARCHE

16 ans et plus

GRATUIT

Date : 13 septembre au 29 novembre
 Heure : 13:00 - 14:30
 Session : 12 semaines
 Responsable : Hervé Martel
 Endroit : centre communautaire



CROSS TRAINING

16 ans et plus

260\$ 2x/SEM *

Entraînement intense, où l'on sort de sa zone de confort et où l'on repousse nos limites. Un coach attentionné, dynamique, positif respectueux. Un groupe qui s'encourage. Un activité qui change vos vies pour le mieux!

Date : 13 septembre au 20 décembre
 Heure : 18:15 - 19:15
 Session : 13 semaines
 Professeur : Emmanuel Jolin
 Endroit : salle du Stardien

Minimum de 10 inscriptions. Deux semaines sans cours. Dates à déterminer.

*Possibilité de s'inscrire 1x/sem (215\$) par téléphone seulement. Toutefois les inscriptions à 2x/sem seront priorisées.



BADMINTON

16 ans et plus

35\$ 1x/SEM – 50\$ 2x/SEM

Date : 13 septembre au 13 décembre
 Heure : 18:30 - 21:00
 Session : 14 semaines
 Endroit : gymnase de l'école

Minimum de 4 inscriptions.



TRICOT 1

14 ans et plus

95\$

Dans une ambiance amicale venez apprendre les techniques de base du tricot sous forme de projets personnels (matériels non inclus).

Date : 20 septembre au 22 novembre

Heure : 19:00 - 20:00

Session : 10 semaines

Professeur : Annie Mercier

Endroit : salle A

Maximum de 10 inscriptions.



DANSE LIBRE

adulte

5\$ PAYABLE SUR PLACE

Cette activité s'adresse à toutes personnes désireuses de socialiser et de faire de l'exercice tout en pratiquant leur passe temps favori, la danse.

Date : 13 septembre au 6 décembre

Heure : 13:00 - 15:00

Session : 12 semaines

Professeur : Aline Beaudette

Endroit : salle du Stardien

Minimum de 15 inscriptions. Pas de danse le 27 septembre.



VENDEDI

KARATÉ TRADITIONEL SHORIN-RYU

Date : 14 septembre au 4 décembre

Session : 14 semaines

Professeur : Sensei Martine Bergeron -Sentai Michel Marcheseault

Endroit : gymnase de l'école



**MAX. 100\$
PAR FAMILLE**

LE PAC «PROGRAMME ACCESSIBILITÉ CITOYENNE» EST POSSIBLE GRÂCE À UNE IMPLICATION BÉNÉVOLE DE RÉSIDENTS DE ST-DENIS. C'EST POUR CETTE RAISON QUE NOUS POUVONS VOUS OFFRIR CES COURS À MOINDRE COÛT. LES PROFITS GÉNÉRÉS SONT RÉINVESTIS DANS NOS LOISIRS.

MERCI AUX ENTRAINEURS

4 À 6 ANS

Heure : 18:10 - 18:55

60\$ *

Développer motricité globale des enfants, les objectifs sont: respect des autres, augmenter l'équilibre, la concentration et l'estime de soi. Avoir du plaisir tout en intégrant les notions de discipline et respect des arts martiaux.

7 ANS ET +, ADOS & ADULTE

Heure : 19:05 - 20:05

75\$ *

Respect de la discipline, dépassement de soi, augmenter la confiance en soi en se dotant de moyens de défense et de contre-attaque, en faisant ressortir les forces et en améliorant les points faibles.

AVANCÉ

Heure : 20:05 - 21:35

75\$ *

S'adresse aux ceintures bleues, brunes et noires. Poursuivre le cheminement dans le karaté en y voyant un sport mais aussi un mode de vie. Le souci de se dépasser est constant, le partage, l'entraide et l'intégrité sont au cœur de nos cours.

* Kimono blanc obligatoire (non inclus dans le coût de l'inscription)

SAMEDI

HOCKEY RÉCRÉATIF PARENT/ENFANT

80\$

Apprentissage par le jeu de hockey avec un entraîneur dans un contexte amical et récréatif. La présence du parent au cours n'est pas obligatoire mais il est le bienvenue s'il souhaite participer aux exercices, aider les jeunes et lui-même en apprendre sur le hockey.

5 À 9 ANS

Date : 22 septembre au 15 décembre
 Heure : 7:30 - 8:30
 Session : 13 semaines
 Professeur : Nélligan Tetrault
 Endroit : à la patinoire du Stardien
 Minimum de 10 inscriptions.



10 À 14 ANS

Date : 22 septembre au 15 décembre
 Heure : 8:30 - 9:30
 Session : 13 semaines
 Professeur : Nélligan Tetrault
 Endroit : à la patinoire du Stardien
 Minimum de 10 inscriptions.



MULTI-SPORTS PARENT / ENFANT

6 à 12 ans

95\$

Une activité pour parent/enfant (la présence du parent au cours n'est pas obligatoire) Viens pratiquer et apprendre tes sports préférés tel que soccer, hockey cosom, basket ball, ultimate frisbee, ballon chasseur et plus encore.

Date : 15 septembre au 8 décembre
 Heure : 9:45 - 10:45
 Session : 13 semaines
 Professeur : Nélligan Tetrault
 Endroit : gymnase de l'école
 Minimum de 10 inscriptions.



INITIATION À LA DANSE

3 à 5 ans

95\$

Faite bouger vos tous petits dans le plaisir et le rythme. C'est est un mélange de diverses danses sous formes de jeux.

Date : 15 septembre au 8 décembre
 Heure : 8:45 - 9:30
 Session : 12 semaines
 Professeur : Marilou Jeanson
 Endroit : salle Stardien
 Minimum de 8 inscriptions. Pas de cours le 29 septembre.



SAMEDI**GUITARE / PIANO** 7 ans et plus

Cours sur mesure, venez découvrir la musique, à travers l'apprentissage de différents styles et techniques, au gré de vos intérêts. Niveaux: débutant, intermédiaire, et avancé.

Date : 6 octobre au 8 décembre

Heure : Dès 11h

Session : 10 semaines

Professeur : Nélligan Tétrault

Endroit : salle A

**INDIVIDUEL (PRIVÉ)****SEMI-PRIVÉ (2 PERS.)****GROUPE (4 PERS.)****TEMPS****30MIN / 45MIN / 60MIN****60MIN****60MIN****COÛT / ÉLÈVE****250\$ / 340\$ / 400\$****300\$****250\$****CLIENTÈLE****ENFANTS & ADULTES****ENFANTS & ADULTES****ADULTES****ATELIER DE DANSE**

5 ans et plus

95\$

Des chorégraphies amusantes à réaliser avec différent style de danse (hip hop, contemporain, jazz et plus) présentation d'un mini spectacle à la fin.

Date : 15 septembre au 8 décembre

Heure : 9:45 - 10:45

Session : 12 semaines

Professeur : Marilou Jeanson

Endroit : salle Stardien

Minimum de 8 inscriptions. Pas de cours le 29 septembre.

**BALADI INITIATION**

7 à 12 ans

95\$

Dans ce cours d'initiation, les enfants découvriront la danse et la musique orientales ainsi que l'histoire à travers de simples combinaisons de mouvements.

Date : 15 septembre au 8 décembre

Heure : 11:00 - 12:00

Session : 12 semaines

Professeur : Julie Courtemenche

Endroit : salle Stardien

Minimum de 8 inscriptions. Pas de cours le 29 septembre.



*Tu as envie de bouger, de développer
tes talents artistiques et de faire une panoplie
de découvertes scientifiques ?*

LE CLUB



SAS

Dès la rentrée 2018, joins-toi au service d'animation après l'école, le club s.a.s SDDB ! Le club s.a.s (sport, art, science) consiste à faire vivre à vos enfants diverses activités entourant ces trois domaines après les heures de classe soit de 14h45 à 17h45.

VOLET JOURNÉE PÉDAGOGIQUE

Le club s.a.s offre aussi la possibilité à vos enfants de venir vivre les journées pédagogiques en notre compagnie. Une grande variété d'activités sera au menu au cours de l'année scolaire.

COÛT : 8\$ / jour pour une inscription régulière (du lundi au vendredi) ou 10\$/ jour pour les journées à l'unité

JOURNÉES PÉDAGOGIQUES : 20\$ / jour

INFORMATION : ROXANNE ROULEAU 819-238-9503 OU COORDOSDDB@GMAIL.COM

DANSE D'ENFER

**VENDREDI 26 OCTOBRE
DE 18h30 À 20h30**

Pour les 5 à 12 ans (élèves du primaire)

**À l'aréna Le Stardien
située au 1000 rue Alfred Lessard
à Saint-Denis-de-Brompton**



IMPORTANT : TOUS LES ENFANTS DOIVENT ÊTRE ACCOMPAGNÉS À L'ENTRÉE ET À LA SORTIE.

FÊTE DE NOËL

16 DÉCEMBRE 2018

HORAIRE DE LA PATINOIRE

HOCKEY LIBRE



lundi, mercredi, jeudi et vendredi
de 13h - 16h (sauf si réservation)

samedi 13h-15h (-16 ans)
dimanche 12h-13:30 (-13 ans)
13:30-15h (+14 ans)
17:15-18:30 (tout âge)

PATINAGE LIBRE



Sur l'anneau

Lundi au vendredi 13h-21h
samedi 8h-18h
dimanche 9h-20h

Sur la grande glace

samedi 16h30-18h
dimanche 15h-17h

COMMANDITAIRES



Garage Martial Pruneau



SÉQUOIA

SOUDURE ST-DENIS

BRIAN WOOD ELECTRIQUE

PLOMBERIE B.W.

RONA J. ANCTIL

GRUPE LAROCHE

MÉCANIQUE VÉLO

FAMILIPRIX