

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS AUTOMNE 2017



ACTIVITÉS ORGANISÉES PAR LE SERVICE DES LOISIRS DE LA MUNICIPALITÉ

Période d'inscription :
1^{er} au 17 septembre

INSCRIPTION EN LIGNE – SPORT-PLUS

L'inscription en ligne est priorisée et débute le vendredi 1^{er} septembre. Elle se termine le 17 septembre à 23h59. Rendez-vous sur le site Internet de la Municipalité au www.sra.quebec.

EN PERSONNE

L'inscription en personne se fait à la Mairie à compter du vendredi 1^{er} septembre, 9h00, et ce, jusqu'au 15 septembre à midi.

Argent comptant, carte de crédit et carte de débit.

ANNULATION D'ACTIVITÉS PAR LA MUNICIPALITÉ

La Municipalité se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant. Les personnes inscrites seront avisées et les frais d'inscription seront remboursés en totalité.

TARIFICATION

La tarification indiquée dans la programmation des loisirs s'applique aux résidents de Saint-Roch-de-l'Achigan. Les non-résidents sont admis aux activités. Toutefois, des frais supplémentaires de 25% sont applicables. Les taxes TPS et TVQ s'ajouteront aux tarifs lorsqu'applicables.

ACTIVITÉS ORGANISÉES PAR LES ORGANISMES RECONNUS ET AFFILIÉS

L'inscription doit être effectuée auprès de la personne ressource mentionnée dans la description d'activités.

NOTE

**TOUTES LES ACTIVITÉS FERONT
RELÂCHE LE 9 OCTOBRE EN
RAISON DE L'ACTION DE GRÂCE.**

PRÉSCOLAIRE

Activités sportives

LA BOUGEOTTE (0-4 ANS)

Jeux libres parent-enfant

Début : 8 septembre **Fin :** 22 décembre

Horaire : vendredi - 9h00 à 11h15

(Aux deux semaines)

Coût : GRATUIT

Lieu : salle communautaire / sous-sol de l'église

Inscription : Jamie Mackenzie - 450 938-3219
jamie.mackenzie@hotmail.com

5 ANS ET PLUS

Activités sportives

BALLON-CHASSEUR (5-11 ANS)

INSCRIPTION SPORT-PLUS

Début : 26 septembre **Fin :** 12 décembre

Horaire : mardi - 18h30 à 19h30 (5-7 ans)
mardi - 19h30 à 20h30 (8-11 ans)

Coût : 45.00\$ (5 à 7 ans)

50.00\$ (8 à 11 ans)

Lieu : école primaire (gymnase)

CHEERLEADING (5-11 ANS)

INSCRIPTION SPORT-PLUS

Début : 27 septembre **Fin :** 13 décembre

Horaire : mercredi - 18h30 à 19h30 (5 à 7 ans)
mercredi - 19h30 à 20h30 (8 à 11 ans)

Coût : 80.00\$ (5 à 7 ans)

85.00\$ (8 à 11 ans)

Lieu : école secondaire (palestre 1)

HOCKEY COSOM-JEUNESSE (5-11 ANS)

INSCRIPTION SPORT-PLUS

Début : 28 septembre **Fin :** 14 décembre

Horaire : jeudi - 18h30 à 19h30 (5 à 7 ans)
jeudi - 19h30 à 20h30 (8 à 11 ans)

Coût : 50.00\$ (5 à 7 ans)

55.00\$ (8 à 11 ans)

Lieu : école primaire (gymnase)

BADMINTON LIBRE

Chaque enfant doit être accompagné d'un adulte.

Début : 16 octobre **Fin :** 21 décembre

Horaire : lundi - 18h30 à 22h00
jeudi - 20h00 à 22h00

Coût : GRATUIT

Lieu : école secondaire (palestre 1)

Inscription : Guy Lafortune - 450 588-2731
lessportifs@hotmail.com

KARATÉ – CLUB D'ARTS MARTIAUX ST-ROCH

Début : 15 septembre **Fin :** 27 mai 2018

Horaire : lundi et vendredi - 19h00 à 21h00
samedi - 9h00 à 12h00

Coût : 135.00\$ cours du samedi
175.00\$ 3 cours / semaine

Lieu : école primaire (gymnase)

Inscription : Joël Gariépy et Chantale Côté
514 262-4839

10 ANS ET PLUS

Activités sportives

TIR À L'ARC – LES ARCHERS ACHIGANOIS

Début : 11 septembre **Fin :** 22 décembre

Horaire : lundi et vendredi - 18h30 à 21h30

Coût : cours d'initiation : 50.00\$
session de tirs : résident : 40.00\$

non-résident : 50.00\$

enfant 10.00\$ (accompagné d'un parent Archer)

Lieu : école secondaire (gymnase double)

Inscription : Michel Beauchamp - 450 588-3902
archersachiganois@gmail.com

CIRCUIT CARDIO – CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT (12 ANS ET PLUS)

Début : 6 septembre **Fin :** 23 octobre

Horaire : lundi - 19h30 à 20h30
mercredi - 18h30 à 19h30

Coût :

60\$ pour 1 cours semaine (lundi ou mercredi)

110\$ pour 2 cours semaine (lundi et mercredi)

13\$ le cours à la pièce

Lieu : école secondaire (palestre 2)

Inscription : Stéphanie Roy - 450 588-7096
stephroy29@hotmail.com

CROSS TRAINING (12 ANS ET PLUS)

Début : 6 septembre **Fin :** 18 décembre
Horaire : lundi de 18h30 à 19h30
mercredi de 20h00 à 21h00
Coût : 140\$/ 14 lundis – 150\$/ 15 mercredis
240\$/ 29 cours (lundi et mercredi)
Lieu : école secondaire (palestre 2)
Inscription : Richard Boudrias – 514 378-3786
richard.boudrias@coursebluerunner.com

TAI CHI CHUAN (16 ANS ET PLUS)

Début : 6 septembre **Fin :** 13 décembre
Horaire : mercredi - 19h00 à 20h00
Coût : 150.00\$/session
Lieu : salle des comités, rue Gariépy
Inscription : Alain Hébert - 450 588-0351
alainterieur@videotron.ca
Essai gratuit : mercredi, 6 septembre – 19h00

VOLLEYBALL LIBRE (16 ANS ET PLUS)

Début : 14 septembre **Fin :** 14 décembre
Horaire : jeudi - 20h00 à 22h00
Coût : GRATUIT
Lieu : école secondaire (gymnase double)
Inscription : Céleste Dauphin
Facebook : volleyball St-Roch

ADULTES

Activités sportives

CARDIO FIT AVEC CARDIO PLEIN AIR

INSCRIPTION SPORT-PLUS NOUVEAU!

Vous manquez de temps et cherchez un entraînement ultra efficace. Voici ce dont vous avez besoin : un entraînement par intervalles de très haute intensité alliant exercices cardiovasculaires, musculaires et agilité.

Début : 26 septembre **Fin :** 2 décembre
Horaire : mardi – 19h00 à 19h30
samedi - 9h00 à 9h30
Coût : 90.00\$ 1 cours semaine
180.00\$ 2 cours semaine taxes incluses
Lieu : parc de L'Eschaillon
point de rencontre stationnement
Information : Marjolaine Laporte 438 396-2610

GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

Début : 18 septembre **Fin :** 27 novembre
Horaire : lundi - 13h30 à 15h00
mardi - 19h00 à 20h30
Coût : 170.00\$/session
Lieu : Centre au Cœur de Soi - 1436, rue Principale
Inscription : Pierrette St-Amour - 450 588-4719
pierrette.st-amour@hotmail.com

CARDIO VITALITÉ AVEC CARDIO PLEIN AIR

INSCRIPTION SPORT-PLUS NOUVEAU!

Entraînement semi-privé, interventions personnalisées.
Composé d'un entraînement par intervalles structurés, le programme comprend un échauffement, une période d'effort cardiovasculaire et de la musculation avec bande élastique et matelas d'exercice. Favorise la perte de poids. Accessible à ceux ayant subi des blessures.

Début : 26 septembre **Fin :** 28 novembre
Horaire : mardi – 9h00 à 10h00
Coût : 90.00\$/session taxes incluses
Lieu : parc de L'Eschaillon | point de rencontre stationnement
Information : Marjolaine Laporte
438 396-2610

LIGUE DE HOCKEY BALLE FÉMININE

INSCRIPTION PAR ÉQUIPE OU INDIVIDUELLE

Début : 11 octobre 2017 **Fin :** 15 avril 2018
Durée : 14 parties de saison régulière + parties éliminatoires + statistiques web
Nombre de places : min. 4 équipes max. 8 équipes / 9 joueuses par équipe
Horaire : mercredi de 19h00 à 22h00
dimanche de 19h00 à 21h00
Coût : 115.00\$ taxes incluses
Lieu : école secondaire (gymnases 1 et 2)
Inscription : Service des loisirs
450 588-2326 poste 7962

MISE EN FORME AVEC BALLON SUISSE

Début : 20 septembre **Fin :** 29 novembre
Horaire : mercredi - 18h30 à 19h30
Coût : 115.00\$/session
Lieu : Centre au Cœur de Soi
1436, rue Principale
Inscription : Pierrette St-Amour - 450 588-4719
pierrette.st-amour@hotmail.com

STRETCHING PRÉVENTIF – S'ÉTIRER AU QUOTIDIEN

Début Gr. 1 : 5 octobre **Fin :** 19 octobre
Début Gr. 2 : 6 novembre **Fin :** 20 novembre
Horaire : groupe 1 - jeudi - 19h00 à 20h30
groupe 2 - lundi - 19h00 à 20h30
Coût : 60.00\$/session
Lieu : Centre au Cœur de Soi
1436, rue Principale
Inscription : Pierrette St-Amour
450 588-4719
pierrette.st-amour@hotmail.com

PRÉSCOLAIRE

Activités culturelles

ATELIERS DE STIMULATION DU LANGAGE ET DE ZOOTHÉRAPIE (3-5 ANS)

INSCRIPTION SPORT-PLUS NOUVEAU!

Début : 20 septembre **Fin :** 9 décembre
Stimulation du langage des enfants en petit groupe, facilitée par la présence d'un animal.

3 choix d'horaire : mercredi 9h00 à 9h50
samedi 9h00 à 9h50
samedi 10h00 à 10h50

Cours du mercredi : 20 septembre au 6 déc.

Cours du samedi : 23 septembre au 16 déc.

Coût : 150.00\$

Lieu : salle des comités, rue Gariépy

L'HEURE DU CONTE (3-8 ANS)

Contes et comptines avec Eveline

Horaire : Samedi 11h00 à 12h00

Dates :

9 septembre	La récolte des contes
14 octobre	Au pays des sorciers
11 novembre	Les mondes imaginaires
9 décembre	Noël d'épices

Coût : GRATUIT

Lieu : Bibliothèque municipale

Inscription : Jocelyne Allard - 450 588-5838
biblio@sra.quebec

5 ANS ET PLUS

Activités culturelles

COURS DE DANSE - LES STUDIOS DIMENSION DANSE (POUR TOUS)

Danse, Fitness www.studiosdd.ca

Début : 9 septembre **Fin :** 15 décembre

Lieu : 250, rue Industrielle, local 1

Inscription : François Nantel - 450 588-0085
lesstudiosdd@hotmail.com

COURS DE CUISINE (5-11 ANS)

INSCRIPTION SPORT-PLUS

Chaque semaine, les enfants découvrent et savourent une nouvelle recette.

Début : 25 septembre **Fin :** 18 décembre

Horaire : lundi - 18h30 à 19h30

Coût : 85.00\$

Lieu : salle des comités, rue Gariépy

10 ANS ET PLUS

Activités culturelles

COURS DE GARDIENS AVERTIS (11 À 14 ANS)

INSCRIPTION SPORT-PLUS

Ce cours de la Croix-Rouge canadienne présente les notions de base en matière de soins de l'enfant et les mesures de sécurité en gardiennage.

Attestation remise à chaque participant.
Doit apporter un lunch froid.

Date : samedi 25 novembre

Horaire : 8h30 à 16h30

Coût : 30.00 \$ livre et carte inclus

Lieu : salle des comités, rue Gariépy

ATELIERS DE BIJOUX – BIJOUX DU MONDE (12 ANS ET PLUS)

bijouxdumonde.canalblog.com

Dates : samedis 9 septembre, 14 octobre, 11 novembre et 9 décembre

Horaire : 10h00 à 12h00

Coût : 25.00\$ à 40.00\$ (matériel inclus)

Lieu : À déterminer selon inscription

Inscription : Sylvie Cloutier
514 217-4607

COURS DE DESSIN - DESSINER GRÂCE AU CERVEAU DROIT (12 ANS ET PLUS)

academie-traits-et-portraits.blogspot.ca

Début : 11 septembre **Fin** : 18 novembre

Horaire : lundi – 9h00 à 11h30
lundi – 19h00 à 21h30
samedi – 13h30 à 16h00

Coût : 300.00\$ (matériel inclus)

Lieu : Académie traits et portraits
576, rang de la Rivière Nord

Inscription : Irène Chartrand
450 588-7997

FABRICATION DE SAVON (12 ANS ET PLUS)

www.savonlagripetterie.com

Début : 28 septembre **Fin** : 21 décembre

Horaire : jeudi - 18h00 à 20h00

Coût : 180.00\$/session
15.00\$/cours

Lieu : La Gripetterie - 1099, rue Principale

Inscription : Chantal Descôteaux
450 938-3777

ATELIER COURS DE PHOTO – COMMENT AMÉLIORER VOS PHOTOS (16 ANS ET PLUS)

INSCRIPTION SPORT-PLUS NOUVEAU!

Date : mardi 17 octobre

Horaire : 19h00 à 21h00

Coût : 34.00\$ taxes et aide-mémoire en image inclus

Lieu : salle Le Salon
Vieux-Couvent
7, rue du Docteur-Wilfrid-Locat

ADULTES

Activités culturelles

ARTISANAT, THÉÂTRE ET ÉCRITURE - CERCLE DE FERMÈRES

Tricot, faux vitrail, tissage, peinture sur tissu, graffiti, confection de bijoux, initiation au théâtre, publicité, écriture de chronique, courte pointe, etc.

Début : 12 septembre **Fin** : 12 décembre

Horaire : mardi – 9h30 à 15h00

Coût : carte de membre - 25.00\$/année

Lieu : sous-sol de l'église,
salle communautaire

Inscription : Louise Dumont
450 588-5338

louise_dumont@videotron.ca

BINGO, CHANTS ET DANSE – AMITIÉ, MUSIQUE ET DANSE

Dates : mardis 3 octobre, 7 novembre, 5 décembre

Horaire : 9h00 à 13h00

Coût : contribution volontaire

Lieu : sous-sol de l'église
salle communautaire

Inscription : Agnès Henri
450 588-6500

COURS DE DANSE COUNTRY - AMITIÉ MUSIQUE ET DANSE

Début : 12 septembre **Fin** : 19 décembre

Horaire : mardi - 19h00 à 20h00 (débutant)
mardi - 20h00 à 21h00 (pratique)

Coût : 100.00\$/session | 6.00\$/cours

Lieu : sous-sol de l'église
salle communautaire

Inscription : Agnès Henri
450 588-6500

COURS DE DANSE EN LIGNE - AMITIÉ MUSIQUE ET DANSE

Début : 11 septembre **Fin** : 18 décembre

Horaire : lundi - 9h30 à 10h30 (débutant)
lundi - 10h30 à 12h00 (6^{ème} session)
lundi - 13h30 à 15h00 (intermédiaire)
lundi - 19h00 à 20h30 (avancé)

Coût : 60.00\$/session | 5.00\$/cours

Lieu : sous-sol de l'église
salle communautaire

Inscription : Agnès Henri - 450 588-6500

COURS D'EXPLORATION DU MATÉRIEL DE DESSIN

FUSAIN, CRAYON PRISMACOLOR, PASTEL SEC ET GRAS ETC.

academie-traits-et-portraits.blogspot.ca

Début : 13 septembre **Fin** : 15 novembre

Horaire : mercredi – 13h30 à 16h00
mercredi – 19h00 à 21h30

Coût : 300\$ (matériel inclus)

Lieu : Académie traits et portraits
576, rang de la Rivière Nord

Inscription : Lise Lavoie Bouchard
450 588-1978

COURS DE PORTRAIT RÉALISTE À L'HUILE

academie-traits-et-portraits.blogspot.ca

Début : 5 septembre **Fin** : 7 décembre

Horaire : mardi et jeudi - 9h00 à 12h00
mardi - 19h00 à 22h00

Coût : 30.00\$/cours
30.00\$/frais d'inscription

Lieu : Académie traits et portraits
576, rang de la Rivière Nord

Inscription : Irène Chartrand
450 588-7997

BINGO - CLUB DE L'ÂGE D'OR (50 ANS ET PLUS)

Début : 7 septembre **Fin** : 14 décembre

Horaire : jeudi - 13h30 à 14h15

Lieu : sous-sol de l'église
salle communautaire

Inscription : Jean-Jacques Dagenais
514 771-4859

PÉTANQUE D'INTÉRIEUR & ATOUT – CLUB DE L'ÂGE D'OR (50 ANS ET PLUS)

Début : 7 septembre **Fin** : 14 décembre

Horaire : Jeudi – 14h15 à 16h30

Lieu : sous-sol de l'église
salle communautaire

Inscription : Jean-Jacques Dagenais
514 771-4859