



Sainte-Cécile-de-Milton

# PROGRAMMATION

## LOISIRS ET ACTIVITÉS

### HIVER 2019

---

## INSCRIPTIONS

Inscrivez vous dès maintenant au Bureau municipal ou lors de la soirée d'inscriptions. Mode de paiement argent ou chèque.

### SOIRÉE D'INSCRIPTIONS

**Mardi le 8 janvier 2019**

**16h30 À 20h00**

**Centre communautaire (130, rue Principale)**

**\* Tous les cours débuteront dans la semaine du 13 janvier 2019**

# PROGRAMMATION LOISIRS ET ACTIVITÉS HIVER 2019

Tous les cours débuteront dans la semaine du 13 janvier 2019

## AÉROBIE

14 ans +

PROFESSEURE: Isabelle Lavoie

Enchaînement de mouvements variés d'aérobic composé d'un bloc de musculation, exercices pour les abdominaux et un bloc d'étirements.

Matériel requis: Tapis d'exercice et vêtements sport

MARDI, 18H15 À 19H15

Coût: 80\$ pour 12 semaines

Centre communautaire

## AÉROBIE 50 ans +

50 ans +

PROFESSEURE : Isabelle Lavoie

Mouvements variés d'aérobic composé d'un bloc de musculation, exercices pour les abdominaux et un bloc d'étirements adaptés aux 50 ans et plus.

Matériel requis: Tapis d'exercice et vêtements sport

MARDI, 10H30 À 11H30

Coût: 70\$ pour 12 semaines

Centre communautaire

## AÎNÉS ACTIFS

50 ans +

PROFESSEURE: Laurence Marquis

Cours visant à améliorer la condition cardiovasculaire, le renforcement musculaire, l'équilibre et la souplesse.

Matériel requis: Tapis d'exercice et vêtements sport

JEUDI, 10H00 À 11H00

Coût: GRATUIT *Aucune inscription requise*

Centre communautaire

## DANSE COUNTRY SOCIALE

50 ans +

PROFESSEURE : Nathalie Hillman

Cours de danse de country sociale de niveau débutant axé sur le divertissement et le plaisir.

Matériel requis: Aucun

VENDREDI, 10H00 À 11H00

Coût: 70\$ pour 10 semaines

Centre communautaire

## DANSE HIP-HOP

5 à 7 ans

PROFESSEURE : Noémie Blanchard

Cours d'exploration à la danse Hip-Hop offert par l'École Tendanse.

Matériel requis: Vêtements sport

MERCREDI, 18H00 À 19H00

Coût: 75\$ pour 12 semaines

Gymnase École Sainte-Cécile

## DANSE HIP-HOP

8 à 12 ans

PROFESSEURE : Noémie Blanchard

Cours d'exploration à la danse Hip-Hop offert par l'École Tendanse.

Matériel requis: Vêtements sport

MERCREDI, 19H00 À 20H00

Coût: 75\$ pour 12 semaines

Gymnase École Sainte-Cécile

# PROGRAMMATION LOISIRS ET ACTIVITÉS HIVER 2019

Tous les cours débuteront dans la semaine du 13 janvier 2019

## ENTRAINEMENT COMPLET

14 ans +

PROFESSEURE : Isabelle Lavoie

Prise de conscience de sa posture, développer l'équilibre avec un ballon suisse et portion d'entraînement par intervalles (style militaire).

Matériel requis: Tapis d'exercice et vêtements sport

JEUDI, 18H15 À 19H15

Coût: 80\$ pour 12 semaines

Centre communautaire

## HIIT

14 ans +

PROFESSEURE : Sophie Deshaies

Entraînement fractionnée de haute intensité composé de cycles de travail/récupération avec exercices qui font travailler tout le corps.

Matériel requis: Tapis d'exercice et vêtements sport

MERCREDI, 18H30 À 19H15

Coût: 80\$ pour 12 semaines

Centre communautaire

## PEINTURE À L'HUILE DÉBUTANT/ INTERMÉDIAIRE

8 ans +

PROFESSEURE: Francine Brodeur

Cours visant à créer un œuvre d'art par l'apprentissage de techniques d'une professionnelle.

Matériel requis: Optionnel

MARDI, 18H00 À 19H30

Coût: 95\$+ 25\$(matériel) pour 12 semaines

Local des loisirs

## PEINTURE À L'HUILE AVANCÉ

8 ans +

PROFESSEURE : Francine Brodeur

Cours visant à créer un œuvre d'art par l'apprentissage de techniques d'une professionnelle.

Matériel requis: Optionnel

MARDI, 19H30 À 21H00

Coût: 100\$ +25\$ (matériel) pour 12 semaines

Local des loisirs

## TOUCHE À TOUT

7 ans +

PROFESSEURE : Francine Brodeur

Cours d'initiation à la peinture par le dessin de base avec différentes techniques: pastels secs, gouache, fusain, crayons, etc. Cours préalable au cours de peinture pour les moins de 14 ans.

Matériel requis: Inclus

LUNDI, 18H00 À 19H00

Coût: 75\$ pour 12 semaines

Local des loisirs



# PROGRAMMATION LOISIRS ET ACTIVITÉS HIVER 2019

Tous les cours débuteront dans la semaine du 13 janvier 2019

## TRICOT

50 ans +

PROFESSEURE : Annie Ducharme

Débutant: apprentissage des mailles, endroits/envers, montage, etc.

Intermédiaire: Techniques avancées, lecture de patron, etc.

Matériel requis: À déterminer avec la professeure

MERCREDI, 13H00 À 15H00

JEUDI, 18H00 À 20H00

Coût: 70\$ pour 6 semaines

Local des loisirs

## YOGA

14 ans +

PROFESSEURE : Sophie Deshaies

Discipline du corps et de l'esprit comprenant une variété d'exercices et de techniques tels que des postures physiques, pratiques respiratoires, méditation et relaxation.

Matériel requis: Tapis d'exercice et vêtements sport

MERCREDI, 19H30 À 20H30

Coût: 80\$ pour 12 semaines

Centre communautaire

## ÉCOLE DE MUSIQUE CLASSIQUE DE GRANBY

Cours privés offerts SUR RENDEZ-VOUS au choix: piano, violon, chant ou guitare

Lieu à déterminer selon le nombre d'inscriptions.



| Clientèle      | 30 min. | 45 min. | 60 min. | Nombre de cours |
|----------------|---------|---------|---------|-----------------|
| Enfants 5 ans+ | 180\$   | 270\$   | 355\$   | 12 cours        |
| Adultes        | 180\$   | 270\$   | 355\$   | 12 cours        |
| Aînés          | 153\$   | 230\$   | 302\$   | 12 cours        |

## POLITIQUE FAMILIALE ET DES AÎNÉS

### Rabais d'accessibilité aux activités de loisirs

| 1 <sup>er</sup> enfant | 2 <sup>e</sup> enfant | 3 <sup>e</sup> enfant | 4 <sup>e</sup> enfant | Aînés (55 ans +) |
|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| Prix régulier          | 15% de rabais         | 30% de rabais         | 30% de rabais         | 15% de rabais    |

La politique s'applique sur l'ensemble des activités offertes par la municipalité.

Le pourcentage de rabais s'applique sur l'activité la moins cher. Certaines restrictions s'appliquent.



**L'Université du Troisième Âge** propose aux personnes de 50 ans et plus des cours, ateliers, conférences et activités physiques, selon la formule «auditeur libre». Aucun diplôme prérequis, pas de devoir, pas d'examen. Juste le plaisir d'apprendre en bonne compagnie. Consultez la programmation d'hiver au lien suivant: [https://www.usherbrooke.ca/uta/fileadmin/sites/uta/documents/Programmes/GBY\\_H19.pdf](https://www.usherbrooke.ca/uta/fileadmin/sites/uta/documents/Programmes/GBY_H19.pdf)

**SÉANCE D'INSCRIPTION EN LIGNE:** 8 janvier 2019, dès 13h

#### **Séance d'information**

Mardi 8 janvier, de 9h à 11h45

L'activité vous permettra d'assister à la présentation des cours et des ateliers par les personnes-ressources et de déposer votre formulaire si vous n'avez pas accès à Internet.

**ENDROIT:** Centre Laurio-Racine, 405, rue York, Granby

Possibilité de s'inscrire par la suite jusqu'au début d'une activité.

**DÉBUT DES ACTIVITÉS:** Lundi 21 janvier

Séance de clôture de la session d'hiver et assemblée générale

Pour souligner la fin des activités, vous êtes toutes et tous invités, le mardi 16 avril, à 10h, au Centre Laurio-Racine. Nous tiendrons l'assemblée générale annuelle ainsi que les élections au conseil d'administration. Une rencontre sociale suivra et un léger goûter sera servi.

## **CLUB FADOQ SAINTE-CÉCILE-DE-MILTON**

***50 ans +***

***Activités au Centre communautaire***

**Cours de danse en ligne:** tous lundis à 9h00 au coût de 4\$/séance

**Galet:** tous les mardis à 13h00 GRATUIT

**Billard:** tous les jeudis à 19h00 GRATUIT

**Soirée dansante:** tous les 2<sup>e</sup> vendredi du mois de 19h45 à 23h00 au coût de 8\$

**AUCUNE INSCRIPTION REQUISE**

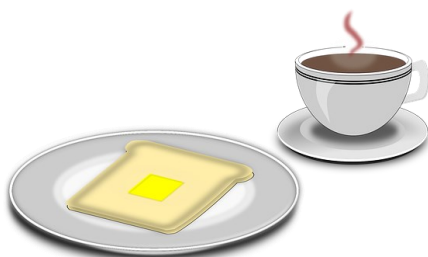
**Personne responsable: Mme Lucienne Riel 450 361-2776**

# RENCONTRE TOAST CAFÉ

**55 ANS +**

LES 2<sup>e</sup> MARDIS DU MOIS

CENTRE COMMUNAUTAIRE



**8H30**

**GRATUIT**



## HORAIRE PATINOIRE EXTÉRIEURE

Parc des Générations

Lundi au vendredi

18h00 à 22h00

Samedi et dimanche

13h00 à 17h00

18h00 à 22h00

Fermée les 24-25-31 décembre et 1er janvier



Sainte-Cécile-de-Milton

## FORMULAIRE DU PARTICIPANT

|  |  |
|--|--|
| NOM:   | PRÉNOM:  |
| DATE DE NAISSANCE:   | SEXE: <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> M                          |
| ADRESSE:   | COURRIEL:  |
| Téléphone:   | Cellulaire:  |
| <b>MÈRE (à remplir si moins de 18 ans)</b><br>NOM: _____ PRÉNOM: _____<br>TÉL: _____ | <b>PÈRE (à remplir si moins de 18 ans)</b><br>NOM: _____ PRÉNOM: _____<br>TÉL: _____ |

| ACTIVITÉS                      | CLIENTÈLE  | COÛT                              | 2 <sup>e</sup> enfant             | 3 <sup>e</sup> & 4 <sup>e</sup> enfant | Aînés 55 ans +                    |
|--------------------------------|------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------|
| Aérobic                        | 14 ans+    | <input type="checkbox"/> 80,00\$  | <input type="checkbox"/> 68,00\$  | <input type="checkbox"/> 56,00\$       |                                   |
| Aérobic 50 ans+                | 50 ans +   | <input type="checkbox"/> 70,00\$  |                                   |  | <input type="checkbox"/> 59,50\$  |
| Cours musique 30 min.          | Enfant 5 + | <input type="checkbox"/> 180,00\$ | <input type="checkbox"/> 153,00\$ | <input type="checkbox"/> 126,00\$      |                                   |
| Cours musique 45 min.          | Enfant 5 + | <input type="checkbox"/> 270,00\$ | <input type="checkbox"/> 230,00\$ | <input type="checkbox"/> 189,00\$      |                                   |
| Cours musique 60 min.          | Enfant 5 + | <input type="checkbox"/> 355,00\$ | <input type="checkbox"/> 302,00\$ | <input type="checkbox"/> 248,00\$      |                                   |
| Cours musique 30 min.          | Adulte     | <input type="checkbox"/> 180,00\$ |                                   |  |                                   |
| Cours musique 45 min.          | Adulte     | <input type="checkbox"/> 270,00\$ |                                   |  |                                   |
| Cours musique 60 min.          | Adulte     | <input type="checkbox"/> 355,00\$ |                                   |  |                                   |
| Cours musique 30 min.          | Aîné       |                                   |                                   |  | <input type="checkbox"/> 153,00\$ |
| Cours musique 45 min.          | Aîné       |                                   |                                   |  | <input type="checkbox"/> 230,00\$ |
| Cours musique 60 min.          | Aîné       |                                   |                                   |  | <input type="checkbox"/> 302,00\$ |
| Danse country sociale          | 50 ans+    | <input type="checkbox"/> 70,00\$  |                                   |  | <input type="checkbox"/> 59,50\$  |
| Danse Hip-Hop                  | 5-7 ans    | <input type="checkbox"/> 75,00\$  | <input type="checkbox"/> 63,75\$  | <input type="checkbox"/> 52,50\$       |                                   |
| Danse Hip-Hop                  | 8-12 ans   | <input type="checkbox"/> 75,00\$  | <input type="checkbox"/> 63,75\$  | <input type="checkbox"/> 52,50\$       |                                   |
| Entraînement complet           | 14 ans+    | <input type="checkbox"/> 80,00\$  | <input type="checkbox"/> 68,00\$  | <input type="checkbox"/> 56,00\$       | <input type="checkbox"/> 68,00\$  |
| Hiit                           | 14 ans+    | <input type="checkbox"/> 80,00\$  | <input type="checkbox"/> 68,00\$  | <input type="checkbox"/> 56,00\$       | <input type="checkbox"/> 68,00\$  |
| Peinture à l'huile déb./inter. | 8 ans+     | <input type="checkbox"/> 95,00\$  | <input type="checkbox"/> 80,75\$  | <input type="checkbox"/> 66,50\$       | <input type="checkbox"/> 80,75\$  |
| Peinture à l'huile avancé      | 8 ans+     | <input type="checkbox"/> 100,00\$ | <input type="checkbox"/> 75,00\$  | <input type="checkbox"/> 70,00\$       | <input type="checkbox"/> 75,00\$  |
| Touche à tout                  | 7 ans +    | <input type="checkbox"/> 75,00\$  | <input type="checkbox"/> 63,75\$  | <input type="checkbox"/> 52,50\$       | <input type="checkbox"/> 63,75\$  |
| Tricot                         | 50 ans+    | <input type="checkbox"/> 70,00\$  |                                   |  | <input type="checkbox"/> 59,50\$  |
| Yoga                           | 14 ans+    | <input type="checkbox"/> 80,00\$  | <input type="checkbox"/> 68,00\$  | <input type="checkbox"/> 56,00\$       | <input type="checkbox"/> 68,00\$  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>ADMINISTRATION</b><br>FACTURE #: _____<br>NOTES: | <b>MODE DE PAIEMENT</b><br>CHÈQUE <input type="checkbox"/><br>ARGENT COMPTANT <input type="checkbox"/> | <b>Matériel peinture</b> <input type="checkbox"/> 25\$ |
|   | <b>TOTAL:</b> _____\$  |  |

## POLITIQUE DES ACTIVITÉS DE LOISIRS

Le Service des loisirs publie trois fois par année une programmation des loisirs avec les sessions de cours, les activités et des événements offerts à Saint-Cécile-de-Milton par la Municipalité.

- Les programmations des loisirs sont diffusées gratuitement dans toutes les boîtes aux lettres du territoire
- Les frais d'inscription doivent être payés le jour même de l'inscription, de préférence par chèque, à l'ordre de la Municipalité de Saint-Cécile-de-Milton ;
- Les frais d'inscription supérieurs à 70,00 \$ peuvent être payés en deux versements (un versement de 50, 00 \$ au moment de l'inscription et l'excédent à payer par chèque postdaté en date du début de l'activité) ;
- Un supplément de 50, 00 \$ sera exigé pour les chèques sans provision;

### **Politique de remboursement**

Cette politique s'applique à toutes les activités pour lesquelles la Municipalité de Sainte-Cécile-de-Milton perçoit une inscription payante. Seules les dates de délai d'annulation peuvent varier selon la programmation.

### **Annulation par le participant, pour une raison autre que médicale**

- Délai : Aucune annulation ne sera recevable au-delà de la date précisée pour le début pour chaque activité.
- Des frais administratifs d'un montant équivalent à 15 % seront retenus, à même le remboursement consenti, pour toute activité annulée.
- Aucun remboursement ne sera effectué après le début de l'activité.

### **Annulation par le participant pour une raison médicale**

Le coût de l'activité sera remboursé en totalité, sans frais administratifs, pour des raisons médicales seulement. La demande doit être effectuée par écrit, accompagnée d'une copie originale du certificat médical dûment signé par un médecin, et acheminée au Service Loisirs, Culture et Vie communautaire au plus tard 21 jours civils après le premier jour d'absence. Le remboursement sera effectué au prorata des activités non suivies, et ce, en tenant compte du rabais de politique familiale appliqué sur l'activité.

### **Annulation par la Municipalité de Sainte-Cécile-de-Milton**

Le Service loisirs, Culture et Vie communautaire se réserve le droit d'annuler ou de modifier toute activité lorsque le nombre de participants n'atteint pas un minimum requis ou pour toute autre raison hors de son contrôle. Le remboursement sera alors intégral et sans pénalité, au prorata des activités non suivies.

Le formulaire – Demande de remboursement Service loisirs et culture 2019 devra être dûment rempli.

Le Service des loisirs n'est pas responsable des accidents pouvant survenir durant la pratique d'une activité. Le Service des loisirs n'est pas responsable des objets perdus ou volés.

**LES PARENTS DOIVENT S'ASSURER DE LA PRÉSENCE DES PROFESSEURS AVANT DE DÉPOSER LES ENFANTS AUX ACTIVITÉS.**