Programmation Automne 2018

Loisirs et Culture

Pour être en forme
Pour se divertir
Pour s'instruire

DIVERSITÉ • HARMONIE • UNITÉ

Municipalité de Notre-Dame-du-Mont-Carmel

Danse en ligne

Cours de danse en ligne avec Jacques Laberge, fondateur de l'école de danse « La Ruée vers l'Est ». Les danses que vous apprendrez à La Ruée vers l'Est sont connues à travers le Québec et c'est ce qui vous permettra de danser, peu importe où vous irez !

Début : Lundi 24 sept. Heure : 13h00 à 15h00
Fin : Mai 2019 Coût : 7 $ / cours
Contactez **Jacques Laberge** au **819-531-1087**
larueeverslest@globetrotter.net
Inscription en ligne : **www.mont-carmel.org/citoyens/activites/danse-en-ligne**

Flexy Dos

Inscrivez-vous à FlexyDos pour apprendre à soulager et à prévenir les douleurs dorsales à tous les niveaux (lombalgie, sciatique, cervicalgie). Dans la majorité des cas, il y a beaucoup plus à faire que de recourir à des antalgiques et des relaxants musculaires. Alors, inutile d'endurer la douleur lorsqu'on est capable d'agir en toute connaissance de cause.

Début : Lundi 24 sept. Heure : 15h30 à 16h30
Durée : 11 semaines Coût : 85 $ / session (rabais de 10$ sur le 2e cours)
Contactez **Martine LeBlanc** au **819-944-2260**
Inscription en ligne : **www.flexyforme.com/inscription**

Flexy Tonus

Renforcer vos poins faibles et assouplir vos points raides, voilà les deux objectifs de cette formule de cours. De plus, l'enchaînement dynamique repoussera vos limites en matière d'équilibre et de flexibilité. Un «must» pour compléter tout entraînement aérobique ou activité sportive. À l'aide du travail musculaire de type Pilates et des étirements, votre posture s'améliora et, s'il y a lieu, vos douleurs chroniques diminueront (en particulier pour le cou, les épaules, le dos, les genoux et hanches). Vous paraîtrez mieux, vous serez plus énergique et confortable dans votre corps. C'est l'entraînement et la flexibilité dont votre corps a besoin !

Début : Lundi 24 sept. Heure :17h00 à 18h00
Durée : 11 semaines Coût : 85 $ / session (rabais de 10$ sur le 2e cours)
Contactez **Martine LeBlanc** au **819-944-2260**
Inscription en ligne : **www.flexyforme.com/inscription**

Zumba

Le Zumba est un programme d'entraînement physique, alliant cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement de danses latines, mais aussi de styles variés.

Début : Lundi 24 sept. Heure : 19h30 à 20h30
Durée : 10 semaines Coût : 10 $ / cours ou 90 $ / session
Contactez **Aryelle Beaulieu** au **819-995-9946** ou
aryelle.beaulieu@outlook.com
Inscription en ligne : **www.mont-carmel.org/citoyens/activites/zumba**

Centre municipal des loisirs

3880 rue Hôtel de Ville

Photographie

Dans ce cours, vous apprendrez les bases de la photographie. Vous verrez comment utiliser les différents réglages de la caméra (diaphragme, iso, obturateur, posemètre, etc.), la règle des tiers et comment faire des images réussies. À la fin du cours, vous serez en mesure d'utiliser votre caméra en mode manuel et de créer des photos bien exposées.

Début : Jeudi le 4 octobre
Heure : 18h00 à 19h15
Durée : 4 semaines
Coût : 80 $ / session
Contactez **Marie-Michelle Savard** au **819-534-6662 ou** mariemichellesavard@gmail.com
Inscription en ligne : **www.mont-carmel.org/citoyens/activites/photographie**

Cours de maniement d'armes à feu

Cours canadien de sécurité dans le maniement des armes à feu et cours d'initiation à la chasse avec arme à feu, l'obtention des 2 cours donnant droit au certificat du chasseur. Cours sur deux jours (samedi et dimanche).

Dates :	17-18 nov. 8-9 déc.	Coût : 117$
Heure :	8h00 à 17h00	Âge : 12 ans et plus

Contactez **Michel Paquin** : **819-537-8126 Raynald Bordeleau** : **418-322-5772**
Pour vous inscrire et pour avoir vos documents (obligatoire), vous devez vous présenter chez : **Villemure Chasse et Pêche 819-731-1895**

Gardiens avertis

Ce cours de la Croix-Rouge enseigne les techniques de secourisme de base et les compétences nécessaires pour prendre soin des enfants. Il s'adresse aux jeunes de 11 à 15 ans. Les participants apprennent à s'occuper d'enfants plus jeunes qu'eux (tout-petits, enfants d'âge préscolaire et scolaire), à prévenir les urgences et à y répondre. Ce cours offre également aux jeunes la formation nécessaire pour promouvoir leurs services comme gardiens avertis auprès de parents potentiellement intéressés.

Date : Vendredi le 8 février 2019
Heure : 8h30 à 17h30
Coût : 56,20 $
Contactez **Bryan Luckerhoff** au **819-536-5854** ou bryanluckerhoff@hotmail.com
Inscription en ligne : **www.mont-carmel.org/citoyens/activites/gardiens-avertis**

CROIX-ROUGE CANADIENNE
QUÉBEC

Centre municipal des loisirs

3880 rue Hôtel de Ville

Butactik junior et adulte

Tactiques d'arts martiaux faisant appel au karaté et au Jiu-jitsu. Vous apprenez à votre rythme et selon vos capacités. Kimono gratuit pour les nouveaux inscrits.

Junior

Début : Mardi 11 sept. Heure : 18h20 à 19h20
Durée : 14 semaines Coût : 75 $ / session

Adulte

Début : Mardi 11 sept. Heure : 19h45 à 21h00
Durée : 14 semaines Coût : 80 $ / session

Contactez **Jimmy Fortin** au **819-698-4967** ou **www.butactik.com**
Inscription en ligne : **www.mont-carmel.org/citoyens/activites/butactik**

Abdos

Méthode «Abdominaux, arrêtez le massacre !», l'approche posturo-respiratoire du Dr. Bernadette de Gasquet. Apprenez non seulement à différencier les différentes couches d'abdominaux et leur rôle respectif, mais à appliquer une technique respiratoire adéquate pour venir seconder l'activation des muscles du ventre tout au long du quotidien. Voilà une bonne façon de consolider votre dos (diminuer les douleurs chroniques), de renforcer votre plancher pelvien (prévenir les fuites urinaires, descente d'organes, hernie inguinale) et d'améliorer votre équilibre. Complété par des exercices, ce cours vous rendra plus énergique et confortable dans votre corps.

Début: Mercredi 26 sept. Heure: 17h15 à 18h15
Durée : 11 semaines Coût : 85 $ / session (rabais de 10 $ sur le deuxième cours)
Contactez **Martine LeBlanc** au **819-944-2260** ou
www.flexyforme.com/inscription

Yoga

L' enseignement est basé sur des rythmes différents d'une semaine à l'autre. Vous êtes invité à venir respirer, s'étirer, relaxer, s'assouplir et méditer pour votre plus grand bien-être.

Début : Mercredi 19 sept. Heure : 18h30 à 19h45
Durée : 12 semaines Coût : 125$ / session
Contactez **Bianka Lamarche** au **819-805-0910** ou biankalamarche@yahoo.ca
Inscription en ligne : **http://www.mont-carmel.org/citoyens/activites/yoga**

Strong by Zumba

Strong by Zymba est un entraînement intermittent à haute intensité qui se fait au rythme de la musique pour atteindre des objectifs fitness.

Début : Jeudi 20 sept. Heure : 19h30 à 20h30
Durée : 10 semaines Coût : 10 $ / cours ou 90 $ / session
Contactez **Aryelle Beaulieu** au **819-995-9946** ou
aryelle.beaulieu@outlook.com Inscription en ligne :
www.mont-carmel.org/citoyens/activites/strong-by-zumba

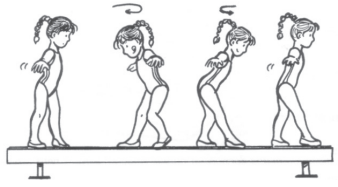
Gymnase de l'école Notre-Dame

Gymnastique artistique

Ce cours est conçu pour les enfants de 3 à 13 ans. Le sol, la poutre, les barres et le cheval sont les équipements avec lesquels les enfants apprendront à développer leur souplesse et leur équilibre. Un spectacle de fin de session est prévu afin de présenter aux parents les performances et l'évolution des enfants.

Début : Dimanche le 23 sept. Heures : 9h00 (3-4 ans)
Durée : 8 semaines 10h15 (5 à 7 ans)
Coût : 105 $ / session 11h30 (8 ans et +)

Contactez **Nancy St-Onge** au **819-852-7172** ou nancy@multilangues.ca
Inscription en ligne : **www.mont-carmel.org/citoyens/activites/gymnastique-artistique**



Place sociocommunautaire

931 rang Saint-Flavien

Yoga doux

YOGA POUR AÎNÉS - Automne 2018

OFFERT AUX 50 ANS ET PLUS

fadoq
Club N.-D.-du-Mont-Carmel
Région Mauricie

Professeur : James Ghazi, certifié par le Yoga Alliance (Yoga Siromani), du centre Sivananda Yoga Vedanta, au Canada.

Session de 10 semaines - une fois par semaine, le mercredi matin, de 10 h à 11 h
Du 26 septembre au 28 novembre 2018
Coût de l'activité : 75 $
Endroit : Place Sociocommunautaire, 931, rang Saint-Flavien, Notre-Dame-du-Mont-Carmel.

YOGA ?

LA PRATIQUE DU YOGA AMÉLIORE :

L'équilibre, le sommeil, la résistance, le niveau d'énergie...

Le **yoga pour aînés** préserve et améliore leur qualité de vie physique et psychique. Nous vous proposons des cours de yoga spécialement adaptés aux aînés ; ainsi vous pouvez bénéficier des bienfaits du yoga malgré certaines limitations (arthrite, mobilité réduite, Alzheimer, etc.).

Les cours sont modulés en fonction de l'état de santé et des capacités physiques de chacun.

COURS DE YOGA DOUX – STYLE SIVANANDA

Portez des vêtements confortables. Si vous avez un tapis, emportez-le, sinon tapis fourni.

Pour information : 819-537-9501 ou 819-996-5948

Centre Jacques-Gauthier-Grande salle

801 rang Saint-Louis

Butactik parent-enfant

Tactiques d'arts martiaux faisant appel au karaté et au Jiu jitsu. Vous apprenez à votre rythme et selon vos capacités. Kimono gratuit pour les nouveaux inscrits.

Début : Samedi 8 sept. Heure : 10h00 à 10h55
Durée : 14 semaines Coût : 75 $ junior / adulte : 80 $
Gratuit pour le parent si l'enfant est inscrit
Contactez **Jimmy Fortin** au **819-698-4967** ou **www.butactik.com**
Inscription en ligne : **www.mont-carmel.org/citoyens/activites/butactik**

Mini Ninja

Cours d'arts martiaux pour les 3 à 5 ans !

Début : Samedi 15 sept. Heure : 9h00 à 9h50
Durée : 11 semaines Coût : 75 $
(spécial pour 2 ou 3 juniors de la même famille)
Kimono gratuit pour les nouveaux !
Inscription et essai gratuit au premier cours
Contactez **Jimmy Fortin** au **819-698-4967** ou **www.butactik.com**
Inscription en ligne : **www.mont-carmel.org/citoyens/activites/mini-ninja**

Jiu-Jitsu brésilien

Le Jiu-Jitsu brésilien est un art martial qui se concentre primordialement sur les techniques au sol. C'est un sport de combat et un système de défense personnel dérivé de techniques de judo et du Jui-jitsu importé du Japon au Brésil.
Contactez **Jimmy Fortin** au **819-698-4967 www.butactik.com**

Iaido (Bokken)

Découvrez l'art des «Samouraïs». Il n'est pas nécessaire d'avoir une formation dans un art martial pour tenter l'expérience. Le sabre est fourni pour débuter. Mène à l'attribution de grade en Iaido par la Fédération Yoseikan Karaté-Do.
Contactez **Jimmy Fortin** au **819-698-4967** ou **www.butactik.com**

Conversation anglaise - Débutant, intermédiaire

Passionnée de la langue anglaise, Miss Varga a travaillé au Carrefour Formation Mauricie en soutien pour l'apprentissage de l'anglais. Suite à une évaluation, elle pourra vous apprendre à converser en anglais. Que ce soit de niveau débutant ou intermédiaire, elle pourra vous aider à converser en anglais pour voyager, travailler ou vous amuser !

Début : Mercredi 26 sept.
Heure débutant : 18h30 à 19h30 *selon évaluation
Heure intermédaire : 19h30 à 20h30 * selon évaluation
Durée : 12 semaines
Coût : 120 $

Contactez **Isabelle Varga** au **819-531-3076** ou vargaisabelle@gmail.com
Inscription en ligne : **www.mont-carmel.org/citoyens/activites/conversation-anglaise**

Diplôme d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur - DAFA

Tu désires devenir animateur dans un camp de jour, camp scout ou camp d'été? Voici la chance pour toi d'obtenir ta certification DAFA, qui contribuera à te donner les outils pour être un bon animateur et t'aidera à te trouver un emploi. Cette formation comprend une formation théorique de 33 heures et stage pratique de 35 heures.

Dates : 27 avril, 11-25 mai, 8 juin
Heures : 8h00 à 16h45
Coût : 150 $
Contactez **Karyn Blais**, cadre formateur au **819-375-9856, poste 110**

Inscription en ligne : **www.mont-carmel.org/citoyens/activites/formation-dafa**

Pour vous inscrire en ligne à une activité, visitez le:
http://mont-carmel.org/citoyens/activites

Pour de l'information supplémentaire
Contactez le service des loisirs
819-375-9856 poste 110 ou 112
loisirs@mont-carmel.org