

Programmation

Hiver 2019

Loisirs et Culture

Pour être en forme
Pour se divertir
Pour s'instruire



Municipalité de
Notre-Dame-du-Mont-Carmel

Centre municipal des loisirs

3880 rue Hôtel de Ville

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 7 janvier Heure : 13h00 à 15h00

Fin : Mai 2019 Coût : 7 \$ / cours

Contactez **Jacques Laberge** au **819-531-1087** ou

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 21 janvier Heure : 15h45 à 16h45

Durée : 10 semaines Coût : 85 \$ / session (rabais de 10\$ sur le 2^e cours)

Contactez **Martine LeBlanc** au **819-944-2260**

Inscription en ligne : www.flexyforme.com/inscription

Flexy Tonus

Renforcer vos points 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 21 janvier Heure : 17h00 à 18h00

Durée : 10 semaines Coût : 85 \$ / session (rabais de 10\$ sur le 2^e cours)

Contactez **Martine LeBlanc** au **819-944-2260**

Inscription en ligne : www.flexyforme.com/inscription

Zumba

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

Début : Jeudi 10 janvier 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 17 janvier

Durée : 4 semaines

Heure : 18h00 à 19h15

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 manèment d'armes à feu

Cours canadien de sécurité dans le manèment 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 : 23-24 février, 30-31 mars, 6-7 avril

Coût : 129\$

Heure : 8h00 à 17h00

Âge : 12 ans et plus

Contactez **Michel Paquin** au 819-537-8126, **Raynald Bordeleau** au 418-322-5772

Pour vous inscrire et pour avoir vos documents (obligatoires), vous devez vous présenter chez : **Villemure Chasse et Pêche 819-731-1895**

Cours d'initiation à l'arc et l'arbalète

Ce cours est une condition préalable à l'obtention du certificat du chasseur avec arc et arbalète ou avec arbalète seulement. Cours d'une journée.

Dates : 2 ou 3 février

Coût : 53\$

Heure : 8h00 à 17h00

Âge : 12 ans et plus

Contactez **Michel Paquin** au 819-537-8126, **Raynald Bordeleau** au 418-322-5772

Pour vous inscrire et pour avoir vos documents (obligatoires), 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

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



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 8 janvier

Heure : 18h20 à 19h20

Durée : 13 semaines

Coût : 75 \$ / session

Adulte

Début : Mardi 8 janvier

Heure : 19h45 à 21h00

Durée : 13 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 23 janvier

Heure: 17h15 à 18h15

Durée : 10 semaines

Coût : 85 \$ / session (rabais de 10 \$ sur le 2e cours)

Contactez **Martine LeBlanc** au **819-944-2260** ou

Inscription en ligne : 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 23 janvier

Heure : 18h30 à 19h45

YOGA

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

Début : Lundi 7 janvier

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

Salle du conseil

SALLE D'ACTIVITÉS SEIL
3860 rue Hôtel de Ville

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



DIPLÔME D'APTITUDE AUX FONCTIONS D'ANIMATEUR

Place sociocommunautaire

931 rang Saint-Flavien

Yoga pour aînés

Offert aux 50 ans et plus.

Pourquoi faire du yoga?

La pratique du yoga améliore l'équilibre, le sommeil, la résistance, le niveau d'énergie, etc. 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 pourrez 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. Portez des vêtements confortables. Si vous avez un tapis, emportez-le, sinon tapis fourni.

Début : Mercredi 9 janvier Heure : 10h00 à 11h00

Durée : 10 semaines Coût : 75 \$

Contactez **James Ghazi** au **819-537-9501**, **819-996-5948** ou **819-731-1412**

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 12 janvier Heure : 10h00 à 10h55

Durée : 13 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 12 janvier Heure : 9h00 à 9h50

Durée : 13 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.

Cours offerts le lundi, jeudi et samedi. Coût : 110\$ / session

Contactez **Jimmy Fortin** au 819-698-4967 www.butactik.com

Iaido (Bokken)

Découvrez l'art des «Samourais». Il n'est pas nécessaire d'avoir une formation dans un art martial pour tenter l'expérience. Le sabre est fourni pour débiter. 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

Cours de vitrail

Apprenez les techniques de fabrication de vitrail, concevez vos propres vitraux avec un professeur expérimenté. Tout le matériel ainsi que les outils sont fournis.

Début : Mercredi 16 janvier

Heure : 13h00 et 15h30

Durée : 6 semaines

Coût : 140\$

Contactez **Guy Diamond** au 819-697-9026 ou g.diamond@cgcable.ca

Inscriptions en ligne : www.mont-carmel.org/citoyens/activites/vitrail

Centre Jacques-Gauthier-Grande salle

801 rang Saint-Louis

Cours de guitare privés ou en groupe

Guillemette et Fillion est une nouvelle école de musique qui offre un éveil à la musique pour les plus jeunes ainsi que des cours de groupe ou individuels de guitare, de niveau débutant et intermédiaire, pour tous les âges.

Début : Mardi 15 janvier Durée : 9 semaines

Heures : Éveil et débutant : 18h30 à 19h30 (cours en groupe) ou entre 16h30 et 18h30 ou 19h30 et 21h30 (cours individuels)

Intermédiaire : 18h30 à 19h30 (cours en groupe)

Entre 19h30 et 21h30 (cours individuels)

Coût : 144\$ / session ou en cours privés : 28\$ / heure ou 16.50\$ / 30 minutes

Contactez Alexandre Guillemette au 819-852-1530 ou GFmusique@hotmail.com

Inscriptions en ligne : www.mont-carmel.org/citoyens/activites/cours-de-guitare-privés-ou-en-groupe

Cours de chant privés ou en groupe

Guillemette et Fillion est une nouvelle école de musique qui offre un éveil au chant et chorale pour les plus jeunes (4-16 ans) avec des cours individuels ou de groupe.

Début : Mercredi 16 janvier

Durée : 9 semaines

Heure : 18h00 à 19h00 (cours en groupe)

19h00 à 21h30 (cours individuels)

Coût : 144\$ / session ou en cours privés : 28\$ / heure ou 16.50\$ / 30 minutes

Contactez Alexandre Guillemette au 819-852-1530 ou GFmusique@hotmail.com

Inscriptions : www.mont-carmel.org/citoyens/activites/cours-de-chant-privés-ou-en-groupe

Centre Jacques-Gauthier - 1^{er} Étage

801 rang Saint-Louis

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 16 janvier

Heure débutant : 18h30 à 19h30 *selon évaluation

Heure intermédiaire : 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

ENGLISH

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.

Début : Dimanche 6 janv. (3-5 ans)

Dimanche 27 janv. (6 ans et +)

Heures : 9h00 (3-5 ans)

10h15 (6 ans et +)

Durée : 8 semaines

Coût : 105 \$ / session

Contactez Nancy St-Onge au 819-852-7172 ou nancy@multilangues.ca

Inscription en ligne : www.mont-carmel.org/citoyens/activites/gymnastique-artistique

Pour vous inscrire en ligne à une activité, visitez le :

www.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

