

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

AUTOMNE 2024

MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION EN LIGNE : saint-eustache.ca/inscription

Résidents de Saint-Eustache : à partir du lundi 26 août, 18 h au 30 août.

Non-résidents : à partir du mercredi 28 août, 18 h au 30 août.

- Carte citoyen (ou Carte non-résident) obligatoire.
- Paiement par cartes de crédit Visa ou MasterCard seulement.

Pour plus de renseignements sur la Carte citoyen et les preuves d'identité et de résidence requises, consultez le saint-eustache.ca/carte-citoyen ou composez le 450 974-5000.

VOUS N'AVEZ PAS DE CARTE DE CRÉDIT?

Vous pouvez vous procurer une carte de crédit prépayée, en vente dans les bureaux de Postes Canada et dans certaines pharmacies. Notez que des frais peuvent être exigés pour activer ce type de carte.

VOUS N'AVEZ PAS ACCÈS À INTERNET?

Des postes informatiques sont disponibles à la bibliothèque Guy-Bélisle, 12, chemin de la Grande-Côte. Des préposé-e-s seront sur place à la bibliothèque, le lundi 26 août, entre 17 h 30 et 19 h, pour vous aider à effectuer les inscriptions.

De plus, une aide téléphonique sera offerte entre 18 h et 20 h, le lundi 26 août au 450 974-5000 pour le support.

Horaires sujets à modifications.

NOUVEAUTÉ

COURS À LA CARTE

Inscrivez-vous à l'un des cours de la programmation « À la carte », présentez-vous au premier cours pour recevoir votre carte à poinçon. À chaque séance, l'instructeur poinçonnera un passage.

Votre accès est garanti au cours auquel vous êtes inscrit jusqu'à

5 minutes avant le début du cours.

Si vous désirez essayer un autre cours, changer d'horaire ou suivre plus d'un cours dans la même semaine, vous pouvez le faire tant qu'il y a des cours disponibles sur votre carte. Cependant,

l'instructeur peut vous refuser la participation à une séance à laquelle vous n'êtes pas inscrit, si le nombre de participants maximal est atteint.

Les passages doivent être utilisés au cours de la session automne 2024.



IMPORTANT
ATTENTION

TRAVAUX MAJEURS AU COMPLEXE AQUATIQUE

PROGRAMMATION AQUATIQUE REPORTÉE

En raison des travaux majeurs en cours au Complexe aquatique, la programmation aquatique automnale est reportée de quelques semaines.

À SURVEILLER

Toutes les informations seront disponibles dans la prochaine édition du Courrier des hirondelles EXPRESS qui sera en ligne dès le 19 septembre prochain.



PROGRAMME DES ACTIVITÉS



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
NATATION - RÉGIONAL (GROUPE ANNUEL)								
MA et JE	17 h à 19 h	17 sept.	20 juin	7-12 ans	687,00 \$	836,10 \$	Entraînement annuel. Développement des habiletés des 4 styles de nage et introduction à la compétition régionale. Entraînement trois fois par semaine.	Complexe aquatique
VE	17 h à 18 h							
NATATION - DÉVELOPPEMENT (GROUPE ANNUEL)								
MA et JE	17 h à 19 h	17 sept.	20 juin	7-12 ans	687,00 \$	836,10 \$	Entraînement annuel. Développement de l'endurance. Approfondissement des 4 styles de nage. Apprendre à s'entraîner en vue des compétitions régionales. Entraînement trois fois par semaine.	Complexe aquatique
VE	17 h à 18 h							
NATATION - PROVINCIAL 10-12 ANS (GROUPE ANNUEL)								
LU, ME et VE	17 h à 19 h	16 sept.	21 juin	10-12 ans	1 217,00 \$	1 589,55 \$	Entraînement annuel. Perfectionnement des techniques de natation et préparation pour les compétitions de niveau provincial, participation à la Coupe des régions. Porte d'entrée pour le Sport-études natation.	Complexe aquatique
SA	6 h à 8 h							
NATATION - PROVINCIAL 13 ANS ET + (GROUPE ANNUEL)								
LU, ME et VE	17 h à 19 h	16 sept.	21 juin	13-25 ans	1 217,00 \$	1 589,55 \$	Entraînement annuel. Perfectionnement des techniques de natation et préparation pour les compétitions de niveaux régional et provincial, participation à la Coupe des régions.	Complexe aquatique
SA	6 h à 8 h							
NATATION - PROVINCIAL 13 ANS ET + ESPOIRS (GROUPE ANNUEL)								
LU, MA, ME et VE	17 h à 19 h	9 sept.	26 juillet	13-18 ans	1 550,00 \$	1 922,55 \$	Entraînement annuel. Perfectionnement des techniques de natation et préparation pour les compétitions de niveaux régional et provincial, participation à la Coupe des régions.	Complexe aquatique
JE et SA	6 h à 8 h							
NATATION - SPORT-ÉTUDES (SEC. 1-2) (GROUPE ANNUEL)								
LU et VE	14 h à 17 h	9 sept.	26 juillet	11-16 ans	1 936,00 \$	2 293,65 \$	Entraînement annuel. Amener les nageurs du niveau régional au niveau provincial, apprendre à s'entraîner vers la compétition, parfaire les techniques d'apprentissage, qualification et participation aux différents championnats provinciaux.	Complexe aquatique
SA	6 h à 8 h							
NATATION - SPORT-ÉTUDES (SEC. 3 ET +) (GROUPE ANNUEL)								
LU et VE	14 h à 17 h	9 sept.	26 juillet	11-25 ans	1 936,00 \$	2 293,65 \$	Entraînement annuel. S'entraîner à la compétition dans un cheminement d'excellence académique et sportive. Compétitionner aux niveaux provincial et national. Prendre part aux entraînements de la semaine.	Complexe aquatique
MA et JE	5 h 45 à 7 h 15							
SA	6 h à 8 h							
NATATION - MAÎTRE NAGEUR CASE (GROUPE ANNUEL)								
MA, JE et DI	20 h à 22 h	Voir le site Internet CASE	22 juin	18 ans +	502,00 \$	874,55 \$	Entraînement pour adultes compétitifs ou non compétitifs. Deux semaines de pause, soit du 22 décembre au 7 janvier et du 3 au 9 mars.	Complexe aquatique

Pour les participants inscrits aux activités ci-dessus, un responsable de l'organisme communiquera avec vous pour vous informer des détails pour le début des activités.

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ABDO-TONUS								
MA	19 h 30 à 20 h 30	10 sept.	26 nov.	16 ans +	86,90 \$	173,85 \$	Aucun préalable. Entraînement immersif dans les différentes couches de vos abdos. Exercices de respiration, mobilisation, équilibre et renforcement. Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
AÉROBIE - 2 FOIS/SEMAINE								
MA et JE	18 h 15 à 19 h 15	10 sept.	28 nov.	16 ans +	173,85 \$	347,70 \$	Aucun préalable. Exercices cardio et musculaires par intervalles sur musique rythmée. Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
AUTOMASSAGE ET ÉTIREMENTS (À LA CARTE)								
JE	20 h à 21 h 15	10 oct.	12 déc.	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Ce cours permet d'apprendre des techniques d'automassage et de relâchement musculaire.	Complexe aquatique
BALLON PILATES (À LA CARTE)								
MA	11 h 20 à 12 h 35	8 oct.	10 déc.	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Entraînements sur gros ballons pour tonifier les muscles abdominaux, lombaires et la ceinture pelvienne. Requis : tapis de sol, bouteille d'eau et serviette.	Complexe aquatique
BOOTCAMP								
JE	19 h 30 à 20 h 30	12 sept.	28 nov.	16 ans +	86,90 \$	173,85 \$	Aucun préalable. Entraînement de type militaire sous forme de circuits ou d'intervalles à l'aide de mouvements simples. Tous niveaux. Requis: serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - 2 FOIS/SEMAINE								
LU et ME	19 h 30 à 21 h	9 sept.	27 nov.	16 ans +	173,85 \$	347,70 \$	Aucun préalable. Entraînement cardiovasculaire (course), exercices musculaires sans poids et sports d'équipe (volleyball). Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau.	École Curé-Paquin
DANSE CARDIO								
ME	9 h à 10 h 15	9 oct.	11 déc.	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Aucun préalable. Cours de danse dynamique et rythmé. Mouvements faciles avec petits déplacements qui vous permettra d'améliorer votre cardio et votre coordination, tout en travaillant les différents muscles de votre corps.	Complexe aquatique
VE	9 h à 10 h 15	11 oct.	13 déc.	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$		
DANCE FITNESS								
ME	18 h à 19 h 15	11 sept.	27 nov.	16 ans +	109,00 \$	217,30 \$	Entraînement festif où se mélange danse et exercices par intervalles.	Complexe multisport
HATHA YOGA (À LA CARTE)								
JE	18 h 30 à 19 h 45	10 oct.	12 déc.	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Aucun préalable. Le hatha yoga saura répondre à vos besoins de mouvements tout en restant accessible et doux pour votre corps. Il saura tonifier votre corps et le rendre plus flexible à la fois. Requis : tapis de yoga, couverture, bouteille d'eau et tenue de yoga.	Complexe aquatique
KANGOO JUMP								
ME	19 h 15 à 20 h 15	11 sept.	30 oct.	16 ans +	107,00 \$	214,00 \$	Aucun préalable. Exercices cardiovasculaires et musculaires sans impact à l'aide de bottes trampolines, le tout au son d'une musique entraînante. Les bottes sont prêtées. Tous niveaux. Requis: serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
MISE EN FORME POSTNATALE								
JE	10 h à 11 h	12 sept.	28 nov.	16 ans +	86,90 \$	173,85 \$	Entraînement maman-bébé en douceur, portant l'attention sur la récupération et la réhabilitation des abdos et de la ceinture pelvienne. Les exercices se font principalement sur le dos, avec bébé à côté de vous (apportez accessoires pour bébé, tapis de jeux, etc.). Requis: tapis de sol et bouteille d'eau.	Complexe multisport
STRONG BY ZUMBA™								
ME	18 h 30 à 19 h 30	9 oct.	11 déc.	16 ans +	72,40 \$	144,85 \$	Entraînement à intervalles de haute intensité, parfaitement synchronisé avec la musique. Requis : tapis de sol, bouteille d'eau et serviette.	Complexe aquatique

PROGRAMME DES ACTIVITÉS



ACTIVITÉS DE MISE EN FORME (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
TAÏ-CHI QI GONG DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE (À LA CARTE)								
LU	20 h à 21 h 15	7 oct.	9 déc.	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Accessible à tous et toutes. Mouvements doux en position debout et/ou assise, techniques de visualisation et de méditation.	Complexe aquatique
MA	10 h à 11 h 15	8 oct.	10 déc.	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$		
ME	20 h à 21 h 15	9 oct.	11 déc.	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$		
YIN ET MÉDITATION (À LA CARTE)								
MA	18 h 30 à 19 h 45	8 oct.	10 déc.	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Parfait équilibre entre le yoga et la méditation. Ce cours vous permet d'approfondir la méditation ou d'approfondir vos connaissances. Requis : serviette, bouteille d'eau et tapis de yoga.	Complexe aquatique
YOGA ANTI-STRESS (À LA CARTE)								
MA	20 h à 21 h 15	8 oct.	10 déc.	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Yoga doux proposant des postures apaisantes pour favoriser la libération de l'angoisse et améliorer le lâcher-prise. Matériel : tapis de yoga, couverture, bouteille d'eau, tenue de yoga.	Complexe aquatique
YOGALATES (À LA CARTE)								
JE	11 h à 12 h 15	10 oct.	12 déc.	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Aucun préalable. Pour rééquilibrer les muscles et un meilleur maintien de la colonne vertébrale, tout en travaillant la souplesse. Requis : tapis de sol, serviette, bouteille d'eau.	Complexe aquatique
ZUMBA®								
LU	18 h à 19 h	7 oct.	9 déc.	16 ans +	72,40 \$	144,85 \$	Aucun préalable. Soyez prêt-e à travailler votre endurance, votre coordination et votre flexibilité sur des rythmes musicaux stimulants! Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe aquatique

Nouveau

ACTIVITÉS SPORTIVES

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ARTS MARTIAUX									
KARATÉ FAMILIAL - ENFANT	SA	9 h à 10 h 30	14 sept.	16 nov.	6 ans +	50,50 \$	93,00 \$	Aucun préalable. Coordination, réflexes, conditionnement physique et technique d'auto-défense (utilisation des pieds). Costume noir 70 \$ et examen minimum 80 \$. Le parent peut s'inscrire au même cours que son enfant - inscription individuelle.	Complexe multisport
	SA	10 h 45 à 12 h 15	14 sept.	16 nov.	6 ans +	50,50 \$	93,00 \$		
KARATÉ FAMILIAL - ADULTE	SA	9 h à 10 h 30	14 sept.	16 nov.	16 ans +	60,95 \$	112,10 \$		
	SA	10 h 45 à 12 h 15	14 sept.	16 nov.	16 ans +	60,95 \$	112,10 \$		
KARATÉ ADULTE (2 FOIS/SEMAINE)	MA et JE	19 h 30 à 21 h	8 oct.	17 déc.	16 ans +	121,90 \$	224,20 \$	Aucun préalable. Coordination, réflexes, conditionnement physique et technique d'auto-défense (utilisation des pieds). Costume noir 70 \$ et examen minimum 80 \$. Pas de cours le 21 novembre.	Complexe aquatique

ACTIVITÉS SPORTIVES (SUITE)

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
TENNIS DE TABLE (CLUB SMASH DE SAINT-EUSTACHE)									
DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 1 X SEMAINE	SA	9 h à 10 h	14 sept.	14 déc.	5-16 ans	80,00 \$	152,00 \$	Initiation, apprentissage des techniques et des règlements de base. Frais supplémentaires à prévoir pour l'achat d'une raquette. Pas de cours les 12, 14 octobre et 23 novembre.	Complexe multisport
DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 2 X SEMAINE	LU	18 h à 19 h	14 sept.	16 déc.	8-16 ans	100,00 \$	172,00 \$	Initiation, apprentissage des techniques et des règlements de base. Frais supplémentaires à prévoir pour l'achat d'une raquette. Pas de cours les 12, 14 octobre et 23 novembre.	Complexe multisport
	SA	9 h à 10 h							
DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 3 X SEMAINE	LU, JE	18 h à 19 h	14 sept.	19 déc.	8-16 ans	110,00 \$	254,05 \$	Initiation, apprentissage des techniques et des règlements de base. Frais supplémentaires à prévoir pour l'achat d'une raquette. Pas de cours les 12, 14 octobre et 23 novembre.	Complexe multisport
	SA	9 h à 10 h							
DÉVELOPPEMENT COMPÉTITIF 3 X SEMAINE	LU, JE	19 h à 20 h 30	14 sept.	19 déc.	10-16 ans	160,00 \$	304,05 \$	Connaît les règlements, peut maintenir au moins 10 échanges. Évaluation dans les premières semaines de cours pour la composition de l'équipe. Frais supplémentaires lors des tournois. Cours 3x sem. Prévoir l'achat d'une raquette. Pas de cours les 12, 14 octobre et 23 novembre.	Complexe multisport
	SA	10 h à 11 h 30							
COURS ADULTES - 2X SEM. TOUS NIVEAUX	LU et JE	19 h à 20 h 30	11 sept.	14 déc.	16-20 ans	130,00 \$	202,00 \$	Apprentissage des techniques et des règlements de base - tous les niveaux. Frais supplémentaires à prévoir pour l'achat d'une raquette. Pas de cours le 14 octobre.	Complexe multisport
COURS ADULTES - 2X SEM. TOUS NIVEAUX	LU et JE	19 h à 20 h 30	11 sept.	14 déc.	21 ans +	150,00 \$	222,00 \$		Complexe multisport
COURS DE TENNIS ADULTE ***Aucune reprise en cas de mauvais temps***									
INITIATION AU TENNIS	JE	18 h à 19 h 25	5 sept.	26 sept.	15 ans +	85,90 \$	126,25 \$	Apprentissage des rudiments du tennis menant rapidement à l'habileté de jouer des matchs de niveau débutant ou intermédiaire. Obligatoire d'avoir sa propre raquette de tennis.	Parc Rivière-Nord
TENNIS EN MATCH	JE	19 h 30 à 20 h 55	5 sept.	26 sept.	15 ans +	85,90 \$	126,25 \$	Développement de son niveau de jeu lors de partie en simple et en double. Les enseignements techniques et tactiques sont faits à partir des erreurs commises dans les situations de match.	Parc Rivière-Nord
COURS DE TENNIS JUNIOR ***Aucune reprise en cas de mauvais temps***									
MINI-TENNIS (PARENT-ENFANT)	SA	9 h à 9 h 55	7 sept.	28 sept.	3-5 ans	47,20 \$	69,40 \$	Initiation au tennis. Avec l'aide des parents, l'entraîneur introduit les notions de base du tennis à l'enfant dans un cours moitié théorique, moitié jeu. Seule l'inscription de l'enfant est nécessaire. Obligatoire d'avoir sa propre raquette de tennis.	Parc Chénier
MINI-TENNIS	SA	10 h à 10 h 55	7 sept.	28 sept.	5-6 ans	47,20 \$	69,40 \$	Jeux et exercices de manipulation et de coordination pour découvrir le tennis. Obligatoire d'avoir sa propre raquette de tennis.	Parc Chénier
JUNIOR PROGRESSIF 7-9 ANS	SA	11 h à 11 h 55	7 sept.	28 sept.	7-9 ans	47,20 \$	69,40 \$	Apprentissage des rudiments du tennis menant rapidement à l'habileté de jouer des matchs de niveau débutant ou intermédiaire. Obligatoire d'avoir sa propre raquette de tennis.	Parc Chénier
JUNIOR PROGRESSIF 10-14 ANS	SA	12 h à 12 h 55	7 sept.	28 sept.	10-14 ans	47,20 \$	69,40 \$		Parc Chénier

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ARTS VISUELS									
PEINTURE À L'HUILE	MA	13 h à 16 h	17 sept.	17 déc.	16 ans +	207,00 \$	318,80 \$	Matériel non fourni; voir la liste du matériel suggéré sur saint-eustache.ca ou 450 974-5001 poste 5173. Pas de cours les 24 septembre et 3 décembre.	Manoir Globensky
DESSIN MÉDIUMS MIXTES	MA	19 h à 21 h	17 sept.	17 déc.	13 ans +	139,75 \$	215,20 \$	Cours offrant la possibilité de travailler le crayon à mine de plomb, le pastel, l'encre de Chine avec plume et pinceaux. Matériel fourni, prévoir tablier. Pas de cours les 24 septembre, 28 novembre, 3 et 5 décembre.	Manoir Globensky
	JE	18 h 30 à 20 h 30	19 sept.	19 déc.	13 ans +	139,75 \$	215,20 \$		
DESSIN TECHNIQUES MIXTES	MA	17 h à 18 h 30	17 sept.	17 déc.	8-12 ans	103,50 \$	159,40 \$	Acquisition de notions de base en dessin et peinture, exploration des techniques à l'aide de différents médiums. Matériel fourni. Pas de cours les 24 septembre et 3 décembre.	Manoir Globensky
DESSIN TECHNIQUES MIXTES ET PEINTURE ACRYLIQUE	DI	14 h 30 à 16 h	22 sept.	22 déc.	7-10 ans	103,50 \$	159,40 \$	Matériel fourni. Prévoir tablier. Pas de cours les 1 ^{er} et 8 décembre.	Manoir Globensky
BRODERIE									
Nouveau INITIATION À LA BRODERIE	ME	13 h à 16 h	2 oct.	13 nov.	16 ans +	83,00 \$	141,10 \$	Apprentissage des points de base de la broderie libre. Le projet à broder est un napperon en lin au coût de 10 \$ (payable au 1 ^{er} cours, argent comptant seulement). Fournitures incluses : les fils, les aiguilles et le tambour. Cours au deux semaines (4 cours).	Manoir Globensky
DANSE									
BALADI DÉBUTANT	LU	19 h à 19 h 55	16 sept.	9 déc.	15 ans +	93,15 \$	143,45 \$	Initiation à la danse orientale. Pas de cours le 14 octobre.	Centre commun. Rivière-Nord
BALADI INTERMÉDIAIRE	LU	20 h à 20 h 55	16 sept.	9 déc.	15 ans +	93,15 \$	143,45 \$	Approfondissement des techniques de danse orientale. Pas de cours le 14 octobre.	Centre commun. Rivière-Nord
BALLET CLASSIQUE DÉBUTANT	VE	18 h 30 à 19 h 25	20 sept.	6 déc.	6-8 ans	93,15 \$	143,45 \$	Introduction aux pas de base du ballet classique en 1 ^{er} et 2 ^a positions, travail face à la barre.	Centre commun. Rivière-Nord
	DI	10 h 30 à 11 h 25	22 sept.	8 déc.	6-8 ans	93,15 \$	143,45 \$		
BALLET CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE	DI	11 h 30 à 12 h 25	22 sept.	8 déc.	9-12 ans	93,15 \$	143,45 \$	Approfondissement des techniques et positions de ballet classique. Travail au centre et à la barre.	Centre commun. Rivière-Nord
BALLET CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE- AVANCÉ	JE	18 h à 19 h 15	19 sept.	5 déc.	13 ans +	116,45 \$	179,30 \$	Préalables : 6 sessions de ballet classique. Approfondissement des techniques à la barre et au centre.	Centre commun. Rivière-Nord
BALLET CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE- AVANCÉ SUR POINTES	JE	19 h 15 à 20 h	19 sept.	5 déc.	11 ans +	93,15 \$	143,45 \$	Préalables : 6 sessions de ballet classique. Cours sur pointes.	Centre commun. Rivière-Nord
COMÉDIE MUSICALE	SA	12 h à 12 h 55	21 sept.	14 déc.	10-16 ans	93,15 \$	143,45 \$	Introduction au ballet jazz, lyrique et autres styles variés en lien avec diverses comédies musicales. Exploration par de mini-exercices de théâtre et d'improvisation. Aucun texte, ni chant. Pas de cours le 23 novembre.	Centre commun. Rivière-Nord
DANSE CHORÉGRAPHIQUE 1	SA	9 h à 10 h	14 sept.	26 oct.	7-9 ans	55,30 \$	94,10 \$	Activité à la fois sportive et artistique mélangeant plusieurs types de danse, du théâtre et le maniment d'équipements comme les drapeaux.	École Clair Matin
DANSE CHORÉGRAPHIQUE 2	SA	10 h 30 à 12 h	14 sept.	26 oct.	10-12 ans	62,25 \$	105,83 \$		École Clair Matin
DANSE CONTEMPORAINE - ADULTES	JE	20 h à 20 h 55	19 sept.	5 déc.	15 ans +	93,15 \$	143,45 \$	Cours tous niveaux explorant les techniques de danse contemporaine et l'apprentissage de chorégraphies.	Centre commun. Rivière-Nord
DANSE CONTEMPORAINE - CLASSE TECHNIQUE	MA	18 h 30 à 19 h 25	17 sept.	3 déc.	11-17 ans	93,15 \$	143,45 \$	Cours avancé axé sur la technique, aucune chorégraphie.	Centre commun. Rivière-Nord
DANSE CONTEMPORAINE	JE	17 h à 17 h 55	19 sept.	5 déc.	9-17 ans	93,15 \$	143,45 \$	Approfondissement des techniques de danse contemporaine, apprentissage de chorégraphies.	Centre commun. Rivière-Nord
DANSE EXPLORATIVE	MA	19 h à 19 h 55	17 sept.	3 déc.	30 ans +	93,15 \$	143,45 \$	Par différents styles de danse (jazz, moderne, urbain, latin, etc.), développez le plaisir de bouger, de se connecter à son corps et de partager la danse avec d'autres, sans but de performance.	La petite église Cabaret Spectacle
	MA	20 h à 20 h 55	17 sept.	3 déc.	30 ans +	93,15 \$	143,45 \$		

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES (SUITE)

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit	
			Début	Fin		Résident	Non-rés.			
ÉVEIL À LA DANSE	ME	16 h à 16 h 45	18 sept.	4 déc.	3 ans	93,15 \$	143,45 \$	Initiation à la danse par le biais de comptines et de jeux-exercices faisant appel à l'imagination de l'enfant.	La petite église Cabaret Spectacle	
	VE	16 h 45 à 17 h 25	20 sept.	6 déc.	3 ans	93,15 \$	143,45 \$			
	DI	8 h 45 à 9 h 25	22 sept.	8 déc.	3 ans	93,15 \$	143,45 \$			
INITIATION À LA DANSE	ME	16 h 45 à 17 h 40	18 sept.	4 déc.	4 ans	93,15 \$	143,45 \$	Introduction au vocabulaire et aux pas de ballet classique et jazz par le biais d'exercices au centre et à la barre. Pas de cours le 23 novembre pour la classe du samedi.	Centre commun. Rivière-Nord	
	SA	9 h à 9 h 55	21 sept.	14 déc.	4-5 ans	93,15 \$	143,45 \$		Centre commun. Rivière-Nord	
	DI	10 h 30 à 11 h 25	22 sept.	8 déc.	4-5 ans	93,15 \$	143,45 \$		Manoir Globensky	
	VE	17 h 30 à 18 h 25	20 sept.	6 déc.	5 ans	93,15 \$	143,45 \$		Centre commun. Rivière-Nord	
INITIATION HIP-HOP	LU	17 h à 17 h 55	16 sept.	9 déc.	6-8 ans	93,15 \$	143,45 \$	Initiation au rythme et aux techniques de danse de rue. Pas de cours le 14 octobre pour la classe du lundi.	Centre commun. Rivière-Nord	
	ME	17 h 45 à 18 h 40	18 sept.	4 déc.	5-7 ans	93,15 \$	143,45 \$			
	DI	9 h 30 à 10 h 25	22 sept.	8 déc.	5-7 ans	93,15 \$	143,45 \$			
HIP-HOP - 8-10 ANS DÉBUTANT	DI	11 h 30 à 12 h 25	22 sept.	8 déc.	8-10 ans	93,15 \$	143,45 \$	Initiation au rythme et aux techniques de danse de rue.	Manoir Globensky	
HIP-HOP - 11-14 ANS INTERMÉDIAIRE	JE	18 h 30 à 19 h 25	19 sept.	5 déc.	11-14 ans	93,15 \$	143,45 \$	Approfondissement des techniques de danse de rue.	Maison du citoyen	
HIP-HOP - ADULTE	LU	18 h à 18 h 55	16 sept.	9 déc.	15 ans +	93,15 \$	143,45 \$	Apprentissage de danses rythmées et des techniques de danse de rue. Pas de cours le 14 octobre	Centre commun. Rivière-Nord	
JAZZ ET COMÉDIE MUSICALE DÉBUTANT	DI	9 h 30 à 10 h 25	22 sept.	8 déc.	6-9 ans	93,15 \$	143,45 \$	Introduction au ballet jazz, en lien avec diverses comédies musicales. Exploration par de mini-exercices d'interprétation et d'improvisation. Aucun texte, ni chant.	Manoir Globensky	
SCULPTURE SUR BOIS										
Nouveau	INITIATION À LA SCULPTURE SUR BOIS	SA	9 h 30 à 11 h 30	21 sept.	9 nov.	16 ans +	100,00 \$	n/a	Cours permettant de se familiariser avec la sculpture sur bois, apprendre le maniement des gouges et des ciseaux, réaliser une sculpture de niveau débutant. Matériel fourni.	Atelier Louis-Laurion (83A, rue Chénier)

CONFÉRENCES, ATELIERS ET FORMATIONS

	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
GARDIEN-NE AVERTI-E	DI	8 h 30 à 16 h 30	3 nov.	3 nov.	11-15 ans	66,40 \$	132,85 \$	Technique de secourisme pour adolescent.e. Matériel à prévoir.	Maison du citoyen
PRÊT-E À RESTER SEUL-E	SA	9 h à 15 h	2 nov.	2 nov.	9-11 ans	66,40 \$	132,85 \$	Apprendre les façons d'assurer sa sécurité partout et comment bien réagir aux situations imprévues. Matériel à prévoir.	Maison du citoyen

SOCCER INTÉRIEUR
INSCRIPTION

Il est maintenant temps de procéder aux inscriptions de la session automne-hiver 2024-2025 de soccer intérieur du Revolution FC. Entraînements et parties au Complexe multisport de Saint-Eustache. Pratiques de futsal dans les gymnases situés sur le territoire du club de soccer. Information et inscription : revolution.ca.

ACTIVITÉS
LIBRES

PATINAGE ET ACTIVITÉS EN GYMNASE

Reprise des activités libres dès septembre.

Pour connaître les horaires, consultez le saint-eustache.ca.