

CENTRE COMMUNAUTAIRE



Jean-Noël Trudel

DEPUIS 1982

DE LOISIRS

2020



Inscriptions jusqu'au :
9 septembre 2020

PROGRAMMATION AUTOMNE



Canada Québec



Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

Début des activités :
14 septembre 2020

TABLE DES MATIÈRES

Les membres du Conseil des Gouverneurs sont des gens d'affaires qui agissent comme Membres Consultants auprès de notre organisme. Grâce à leur générosité, ils contribuent au programme de parrainage pour nos enfants dans le besoin.

LE CONSEIL DES GOUVERNEURS

Marc-André St-Jacques

Propriétaire-Marchand Canadian Tire

Gilles Lapointe

Plantes Sports Excellence

Frédéric Dupéré

Propriétaire Pharmacie Familiprix

André Gélinas

Propriétaire Pharmacie Familiprix

André Giguère

Les restaurants Subway

Ronny Bourgeois

Directeur-gérant Complexe funéraire J.D Garneau

Bernard Guay

Planificateur Financier Services Financier SFL

Vincent Desjardins

Propriétaire école de danse District V

Christian Gauthier

Propriétaire Club Wouf-Miaou

04 Parents enfants

06 Préscolaire-primaire

10 Aérobie

14 Santé & mieux-être

16 Informatique

17 Arts et culture

18 Cuisine

19 Langues

20 Danse et musique

21 Sports

22 50 ans et +

Prendre note que tous les cours ont lieu au Centre communautaire de loisirs Jean-Noël Trudel sauf avis contraire.



Rabais de 5 \$ à l'inscription de 2 cours pour une même personne ou même famille. (sur la même facture)

L'ÉQUIPE

Gaetan Laperrière
Directeur général

Danie Casgrain
Coordonatrice à la programmation

Marie Hallé
Organisatrice communautaire

Haoua Nando Sere
Agente administrative

Mélanie Ferron
Secrétaire-réceptionniste

Camille Deschesnes
Secrétaire-réceptionniste

André Bureau
Concierge-appariteur

NOUVEAUTÉS

Le Centre Communautaire de loisirs Jean-Noël Trudel est heureux de pouvoir à nouveau vous offrir une programmation remplie de nouveautés.

Soyez sans crainte, nous avons adapté nos activités de loisirs selon les recommandations données par la Santé publique.

Il est important de porter un couvre-visage lors de votre circulation dans les aires communes. Par contre, vous pouvez l'enlever lorsque l'activité débute.

Nous avons hâte de vous retrouver!

INSCRIPTIONS

Du 17 août au 9 septembre 2020

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Marc Lemire
Président

Jacques Boudreau
Vice-président

Bernard Guay
Secrétaire

Bruno Desjardins
Trésorier

Karine Trudel
Administratrice

Jacques Leblanc
Administrateur

Lauraine Boisvert
Administratrice



CENTREJNT.COM

Carte Visa et MasterCard



819.374.4220

Carte Visa et MasterCard
Des frais de 5\$ s'appliquent



55, RUE MERCIER

**Du 24 août au 9 septembre 2020
seulement**

Lundi au vendredi
9 h à 12 h et 13 h à 20 h
Samedi et dimanche
9 h à 16 h

4 PARENTS ENFANTS

Défis-Pédago

 Vendredi 25 septembre
11 h 30 à 12 h 30 (4-6 ans)
13 h à 14 h (7-10 ans)

Vendredi 13 novembre
11 h 30 à 12 h 30 (7-10 ans)
13 h à 14 h (4-6 ans)

Vendredi 4 décembre
11 h 30 à 12 h 30 (4-6 ans)
13 h à 14 h (7-10 ans)

 4 \$ par personne (parent non-obligatoire)

 Annabelle Magny

Une heure unique ayant pour but de mettre à l'avant la collaboration entre les participants en bougeant. Que ce soit avec des courses à relais, des matchs de sports ou bien des défis... plaisir garanti!

Yoga parent-enfant (5 ans et +)

 Les dimanches de 9 h à 10 h
27 septembre
18 octobre
15 novembre
6 décembre

 40 \$ / 4 cours (1 parent, 1 enfant)
Présence unique : adulte : 8,50 \$, enfant : 3,50 \$

 Marie-Pierre Gauthier, accréditée CTY

Décoration de biscuits (5 ans et +)

 Vendredi 4 décembre 9 h 30 à 11 h
Samedi 12 décembre 10 h à 11 h 30

 8,50 \$ par enfant - (3 \$ matériel)
Gratuit pour le parent (parent non-obligatoire)

 Annabelle Magny

Venez passer un moment de complicité avec votre enfant. Au programme : décoration et confection de biscuits pour Noël.

Psychomotricité et jeux

 Samedi 11 h 05 à 11 h 50 (18 mois à 2 ans)
Dimanche 9 h 15 à 10 h (18 mois à 2 ans)
(début le 19 et 20 septembre)

 11 semaines

 50 \$

 Annabelle Magny

Tout en étant supervisé et animé, votre enfant pourra participer à différents jeux libres entouré d'enfants de son âge. Les parents sont invités à assister au cours.

Fête d'enfants

Forfaits disponibles

Sans animation : 79 \$

11 enfants et moins : 121 \$

2 heures d'animation

Le samedi et le dimanche

Septembre à juin 12 h 30 à 15 h 30 ou 16 h à 19 h

Nouveauté

Fêtes thématiques et ajout d'un forfait science, d'un forfait cuisine en plus des trois forfaits existant : bouge au max, brico et trampoline.

Fête d'Halloween

ACTIVITÉS ET ANIMATION GRATUITE

24 octobre 2020

10 h à 17 h

Sur le Boulevard Ste-Madeleine

*L'activité aura lieu sous toute réserve,
vous serez informé en lien avec l'évolution de la Covid-19.

6

PRÉSCOLAIRE PRIMAIRE

Mini Défi multisport

 Vendredi 16 h 45 à 17 h 30 (2-4 ans)
Dimanche 12 h 15 à 13 h (2-4 ans)
(débuté les 18 et 20 septembre)

 11 semaines

 50 \$

 Annabelle Magny

Un cours destiné aux enfants qui ont un désir de bouger: que ce soit par la manipulation de divers matériels sportifs, en apprenant de nouveaux jeux ou en faisant des parcours amusants. Les parents sont invités à assister au cours.

Petits scientifiques

 Samedi 26 septembre 12 h à 13 h (5-8 ans)
Samedi 21 novembre 12 h à 13 h (5-8 ans)

 7 \$ + 5 \$ (matériel)

 Annabelle Magny

Viens t'amuser à réaliser plusieurs expériences! Tu pourras, entre autres, réaliser ta propre Slime que tu ramèneras chez toi. N'oublie pas de mettre des vêtements que tu pourras salir.

Soccer

 Dimanche 10 h à 10 h 55 (5-9 ans)
Dimanche 11 h 10 à 11 h 50 (3-5 ans)
(débuté le 20 septembre)

 11 semaines

 50 \$ (3-5 ans) 70 \$ (5-9 ans)

 Xavier Toussaint

Votre enfant apprendra les bases du soccer. Différents jeux lui seront proposés afin de mettre en pratique ses nouvelles connaissances. Il participera aussi à de petites parties amicales.

Volley-Ball

 Dimanche 12 h à 12 h 55 (8-12 ans)
(débuté le 20 septembre)

 11 semaines

 70 \$

 Xavier Toussaint

Votre enfant aura la chance d'apprendre les techniques de base afin d'exceller dans ce merveilleux sport qu'est le volley-ball.

Cymnastigie récréative

 Vendredi 17 h 45 à 18 h 40 (7-11 ans)
Samedi 9 h à 9 h 45 (3-5 ans)
10 h à 10 h 55 (5-7 ans)
Dimanche 11 h 15 à 12 h (3-5 ans)
12 h 15 à 13 h 10 (5-7 ans)
(débuté les 18-19 et 20 septembre)

 11 semaines

 50 \$ (3-4 ans) 70 \$ (5-11 ans)

 Annabelle Magny

Par des exercices adaptés à son âge, votre enfant travaillera sa souplesse, sa coordination, son équilibre et sa motricité. Que ce soit au sol ou au petit trampoline, le plaisir sera garanti!

Petits cuistots

 Samedi 12 h à 13 h 15 (6-9 ans)
(débuté le 3 octobre)

 5 semaines

 32 \$ + 16 \$ (nourriture)

 Annabelle Magny

Votre enfant réalisera des préparations simples. Cela lui permettra de découvrir de nouvelles saveurs. Chaque enfant doit apporter un plat assez grand et avoir les cheveux bien attachés.

Veillez noter que nos salles ne sont pas des zones exemptes d'arachides ou autres allergènes.



Trampoline

 Jeudi 17 h 15 à 18 h (3-6 ans) Xavier T.
18 h 15 à 19 h 10 (8-11 ans) Xavier T.
Vendredi 17 h 45 à 18 h 30 (3-6 ans) Annabelle M.
Samedi 9 h 10 à 10 h 05 (5-7 ans) Xavier T.
10 h 20 à 11 h 15 (7-9 ans) Xavier T.
11 h 30 à 12 h 25 (8-11 ans) Xavier T.
Dimanche 9 h à 9 h 45 (3-6 ans) Xavier T.
12 h à 12 h 55 (7-8 ans) Xavier T.
(débuté les 17-18-19 et 20 septembre)

 11 semaines

 50 \$ (3-4 ans) 70 \$ (5-11 ans)

Les bas blancs sont obligatoires. Tout objet métallique et bijoux sont interdits.

Annabelle Magny
alias Pastel



Xavier Toussaint
alias Flash



Marie-Hélène
Bonneau



Marilou Soucy
alias Boucle d'or



Skateboard débutant-intermédiaire

 Samedi 8 h à 8 h 45 (3-5 ans)
9 h à 10 h (6-9 ans)
10 h 15 à 11 h 15 (10 ans et +)
(début le 19 septembre) (Parc des Ormeaux)

 4 semaines

 50 \$ (3-5 ans) 60 \$ (6 ans et +)

 Naomie Mariné, championne de Skateboard

Venez apprendre la base du skateboard tout en vous amusant avec une passionnée et championne de ce sport. Initiation au «ollie», saut pour les 6 ans et plus.

Matériel : Casque, protège-coudes et genoux et chaussures fermées obligatoires. Un skateboard peut être fourni gratuitement au besoin.

Skateboard avancé

 Samedi 11 h 30 à 12 h 30 (8 ans et +)
(début le 19 septembre) (Parc des Ormeaux)

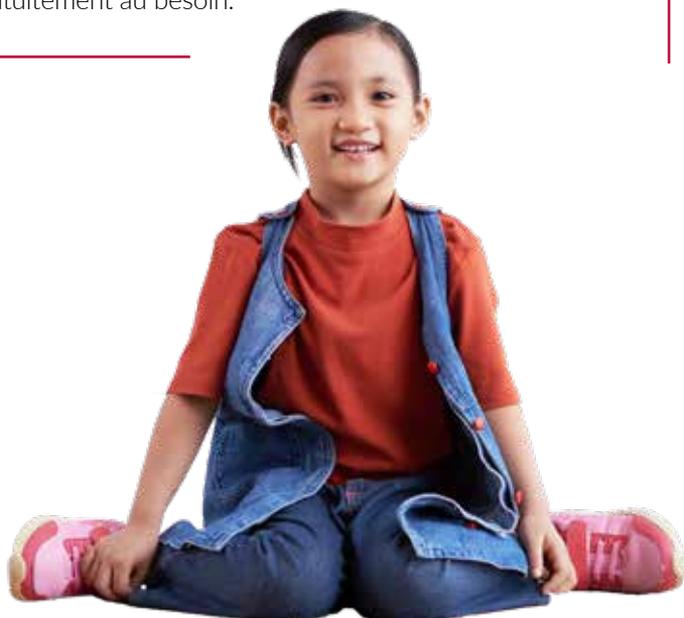
 4 semaines

 60 \$

 Naomie Mariné, championne de Skateboard

Techniques avancées en skateboard. Initiation aux flips et perfectionnement du ollie. Initiation aux slides et grinds. Apprentissage de «tricks» dans les quarterpipes.

Matériel : Casque, protège-coudes et genoux et chaussures fermées obligatoires. Un skateboard peut être fourni gratuitement au besoin.



Danse

 Samedi 9 h à 9 h 45 (3-5 ans) Marie-Hélène B.
10 h à 10 h 45 (6-10 ans) Marie-Hélène B.
11 h à 11 h 45 (avancé, 2 sessions minimum complétées) Marie-Hélène B.

Dimanche 9 h 15 à 10 h (3-4 ans) Annabelle M.
10 h 20 à 11 h 05 (5-7 ans) Annabelle M.

(début le 19 et 20 septembre)

 10 semaines

 50 \$ (3-4 ans) 70 \$ (5-9 ans)

Cours de danse débutant où les enfants apprennent à bouger au rythme de la musique. Ils découvrent plusieurs styles musicaux et font des chorégraphies rythmées et entraînantes.

Un spectacle non-obligatoire sera organisé à la fin de la session (tout dépendant de l'évolution de la Covid-19)



CENTRE COMMUNAUTAIRE DE LOISIRS *Jean-Noël Trudel*



Suivez-nous sur Facebook
*pour connaître les prochaines activités
et tout savoir sur notre programmation!*



AÉROBIE

Centre Jean-Noël Trudel

Centre des Ormeaux

St-Louis-de-France

Lundi	CARDIO EN DOUCEUR 50 + 9 h 30 à 10 h 25 Chloé Blanchette 	CARDIO MULTI 50 + 9 h à 9 h 55 Doris St-Arnaud	
	STRETCHING 10 h 45 à 11 h 40 Chloé Blanchette 	YOGA AVEC CHAISE 10 h 30 à 11 h 25 Doris St-Arnaud	
Mardi		CARDIO MULTI 50 + 9 h à 9 h 55 Doris St-Arnaud	STRETCHING 9 h 15 à 10 h 10 Mélanie Guillemette 
			CARDIO SANTÉ 10 h 25 à 11 h 20 Mélanie Guillemette 
	ZUMBA GOLD 11 h 35 à 12 h 30 Stéphanie Trudel		
Mercredi	CARDIO EN DOUCEUR 50 + 9 h 30 à 10 h 25 Chloé Blanchette	CARDIO MULTI 50 + 9 h à 9 h 55 Doris St-Arnaud	
	STRETCHING 10 h 45 à 11 h 40 Chloé Blanchette 	PILATES STAB STRETCHING 10 h 30 à 11 h 25 Doris St-Arnaud 	
Jeudi		PILATES STAB STRETCHING 9 h à 9 h 55 Doris St-Arnaud 	ZUMBA GOLD 9 h à 9 h 55 Stéphanie Trudel
	ZUMBA GOLD TONING 10 h 30 à 11 h 25 Stéphanie Trudel	CARDIO MULTI 50 + 10 h 30 à 11 h 25 Doris St-Arnaud	
Vendredi	ZUMBA GOLD 9 h 15 à 10 h 10 Marie-Claire Boisvert 		

AVANT-MIDI



Nouveauté

DURÉE

12 semaines de cours

DATE DE DÉBUT DES COURS

Semaine du 14 septembre 2020

TARIFICATION

	Nombre de cours/semaine			
	1	2	3	4
Tarif par cours	80 \$	134 \$	180 \$	223 \$

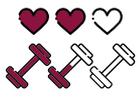
Matériel : Bouteille d'eau rempli, serviette, masque dans les aires communes.



	Centre Jean-Noël Trudel	Centre des Ormeaux	St-Louis-de-France
Lundi	CARDIO-VITALITÉ 17 h 15 à 18 h 10 Stéphanie Trudel	ZUMBA FITNESS 17 h 10 à 18 h 05 Chloé Blanchette	
	ZUMBA STEP 18 h 45 à 19 h 40 Chloé Blanchette	CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 18 h 20 à 19 h 15 Nataly L'Heureux	ZUMBA FITNESS 18 h 30 à 19 h 25
	POUND 18 h 45 à 19 h 40 Chloé Blanchette	YOGAFIT 19 h 25 à 20 h 20 Nataly L'Heureux	
Mardi	ZUMBA FITNESS 17 h 30 à 18 h 25 Marie-Hélène Bonneau	STRETCHING ET ÉTIREMENTS 17 h 30 à 18 h 25 Nataly L'Heureux	
	ZUMBA TONING/POUND 18 h 30 à 19 h 25 Marie-Hélène Bonneau	MULTI-WORKOUT 18 h 40 à 19 h 35 Nataly L'Heureux	
Mercredi	TABATA POUR TOUS 17 h 15 à 18 h 10 Nataly L'Heureux		
	STRONG BY ZUMBA 17 h 30 à 18 h 25 Marie-Hélène Bonneau		ZUMBA FITNESS 19 h à 19 h 55 Benoît Bourassa
Jeudi		ZUMBA TONING / POUND 17 h 30 à 18 h 25 Marie-Hélène Bonneau	
	ZUMBA FITNESS 17 h 30 à 18 h 25 Marie-Claire Boisvert	ZUMBA FITNESS 18 h 40 à 19 h 35 Marie-Hélène Bonneau	

SOIR

DESCRIPTIONS DES COURS



Cardio en douceur 50 +

Entraînement aérobique incluant des exercices variés à faible impact (sans saut) dans lequel l'aérobic et la danse se mélangent pour se garder en santé ainsi que nos muscles et nos articulations tout en suant des étincelles de bonheur!



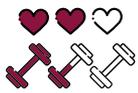
Cardio multi 50 +

Adapté aux personnes de plus de 50 ans, ce cours convient aussi aux personnes qui préfèrent un entraînement sans saut. MULTI pour multiples activités incluant danses latines, danse aérobique, cardio percussion (baguettes de tambour), Tabata, disques glisseurs, exercices musculaires, étirements, etc



Cardio-santé

Conçu pour tous car les exercices se font à votre rythme. Ce cours est le mélange entre le cardiovasculaire et la musculation par blocs de 30 et 45 sec. Vous bénéficierez d'un entraînement complet et varié.



Cardio-vitalité

Conçu pour tous. Ce cours est l'équilibre parfait entre le cardiovasculaire et la musculation. Vous bénéficierez d'un entraînement complet et varié que ce soit chorégraphié ou semi-chorégraphié. Il s'adresse à toutes les personnes qui aiment bouger au son de la musique.



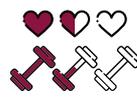
Conditionnement physique

Entraînement musculaire et cardiovasculaire d'intensité moyenne à élevée. Ce cours comprend des enchaînements de différents types (30 minutes de musculation et 30 minutes de mouvements cardiovasculaires sans équipement). Ce cours vous fera brûler des calories à la tonne et tonifiera votre corps.



Multi-workout

Sous le rythme de musique, ce cours comporte 4 blocs d'entraînement qui débutera par de la musculation dynamique, suivi par une évolution jusqu'au dernier bloc, mixant le cardiovasculaire et la musculation. Vous pouvez seulement vous entraîner 1 fois semaine? Avec ce cours, vous allez dépasser vos limites et vos attentes!



Pilates Stab Stretching

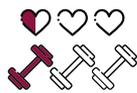
Ce cours s'adresse à tout le monde grâce aux différents niveaux d'exercices proposés. Exercices de la méthode Pilates exécutés avec une barre (manche de balai) pour renforcer tous vos muscles, améliorer votre posture et votre amplitude articulaire en plus d'éliminer les maux de dos.

Matériel : Manche de balai, tapis de yoga, serviette et bouteille d'eau.



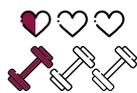
Pound

Cette séance exaltante d'exercices plein-corps combine cardio, conditionnement musculaire et entraînement de force avec des mouvements inspirés du Yoga et du Pilates à l'aide de Ripstix pondérés conçus spécialement pour ce cours.



Stretching

En plus d'être une excellente façon de soulager les tensions musculaires et articulaires, le stretching permet aux muscles d'augmenter leur force, d'améliorer leur récupération après un effort ainsi que de réduire les risques de blessures. En travaillant avec des étirements sécuritaires, nous contribuerons à un équilibre musculo squelettique sain.



Stretching et étirements

Regroupent de nombreuses méthodes d'étirement musculaire, afin de développer votre souplesse et aider à la décompression articulaire. Accessible à tous, peu importe votre niveau et votre âge. C'est une des meilleures activités pour évacuer le stress accumulé au quotidien.



Strong by zumba

Idéal pour les élèves désirant accéder à un entraînement par intervalles de haute intensité aussi stimulant que ambitieux. Dans ce programme d'exercices, vous bougerez sur des intervalles musicales pour stimuler la progression de l'intensité.



Tabata pour tous

Les mouvements de ce cours peuvent être réalisés avec ou sans sauts. C'est un cours qui offre un entraînement musculaire spécifique (abdos, fesses, cuisses). Ce cours utilise la gravité et le poids du corps pour créer une résistance.



Zumba step

Danser pour s'entraîner! Sur des rythmes latins (merengue, salsa, reggaeton, etc.) venez brûler des calories à la tonne et travailler votre cardio et votre coordination en utilisant le step pour hausser le niveau de difficulté.



Yoga avec chaise

Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent faire du yoga en douceur. Les postures sont exécutées assis sur la chaise ou debout alors que la chaise sert de support pour favoriser l'équilibre ou en ajout pour la force. Aucune expérience requise.

Matériel : Tapis de Yoga et serviette.



Zumba toning

Du zumba pour tonifier! À l'aide de petit poids de 1,5 lb (toning stick), vous danserez sur les rythmes latins tout en travaillant votre coordination et en tonifiant votre corps.



Yogafit

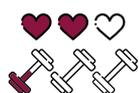
Cours qui inclut l'équilibre, la force et la puissance livré dans un format d'entraînement physique. YogaFit maîtrise le mystère du yoga en livrant une pratique facile, accessible et compréhensible pour les gens de tous les niveaux de condition physique.

Matériel : Tapis de Yoga.



Zumba gold

Zumba sans impact et adapté pour les gens de 55 ans et +, les débutants, certaines femmes enceintes ou les gens ayant une capacité physique limitée. Sur les rythmes latins, nous danserons tout en travaillant la coordination, l'équilibre et le cardio de façon modérée.



Zumba gold toning

Conçu pour les gens de 55 ans et plus, certaines femmes enceintes ou les débutants de Zumba. Ce cours vous aidera à tonifier et renforcer vos muscles, améliorer votre posture, votre coordination et votre santé cardiovasculaire. Venez vous entraîner tout en vous amusant à danser sur les rythmes latinos avec des petits poids style maracas (1.5 lbs).



Zumba fitness

Danser pour s'entraîner! Sur des rythmes latins (merengue, salsa, reggaeton, etc.) venez brûler des calories à la tonne et travailler votre cardio et votre coordination.



4 ADULTES

Tai Chi

 Mardi 8 h 55 à 9 h 55 (42 mouvements)
Mardi 10 h 10 à 11 h 10 (24 mouvements)
(début le 15 septembre)

 12 semaines

 119 \$

 Patrick Bontemps

Niveau intermédiaire - avancé. Pour une meilleure circulation de l'énergie vitale et augmentation du bien-être intérieur. Bouger dans l'univers Tai Chi, coordination des mouvements et du déplacement.

Yoga restaurateur

 Mardi 19 h 25 à 20 h 55 (Centre des Ormeaux)
Mercredi 19 h 25 à 20 h 55 (Centre Félix-Leclerc)
(début le 15 et 16 septembre)

 12 semaines

 133 \$

 Claire Beaulieu, accréditée CTY

Approche Vini Yoga avec prise de postures assistées et maintenues en statique sur une durée progressive, permettant ainsi une respiration approfondie. L'expérience est ressentie comme une réelle douche cellulaire qui apaise et régénère

Matériel : Tapis de yoga, débarbouillette, serviette de bain et de plage épaisse.

Yoga vitalité 50 +

 Mardi 11 h 30 à 12 h 45 (début le 22 septembre)
Nouveau local

 8 semaines

 75 \$

 Édith Baril, accréditée CTY

Venez explorer comment le yoga peut améliorer la vitalité, la force et la souplesse par des exercices corporels adaptés, des techniques de respiration et des moments de relaxation-concentration visant l'augmentation du bien-être.

Matériel : Tapis de yoga.

Yoga débutant

 Lundi 16 h 30 à 17 h 45 (Centre des Ormeaux)
(début le 21 septembre)

 8 semaines

 75 \$

 Édith Baril, accréditée CTY

Les séances intègrent des exercices corporels et respiratoires ainsi que des moments de relaxation-concentration apaisants pour améliorer la vitalité (action sur la souplesse, la tonicité et le niveau d'énergie).

Matériel : Tapis de yoga.

Santé & mieux-être

Yoga pour tous

 Mardi 18 h 30 à 19 h 30 (début le 22 septembre)
(CPE Le Cerf-Volant, 140, Boul. Ste-Madeleine)

 10 semaines

 85 \$

 Marie-Pierre Gauthier, accréditée CTY

Combinant des postures physiques et des techniques de respiration, activité pour faire du bien à son corps et calmer son mental! Ses bienfaits sont physiques (souplesse, tonus musculaire, sommeil, etc.) et psychologiques (gestion du stress, meilleur équilibre émotionnel, etc.). Ouvert pour tous les niveaux!

Matériel : Tapis de yoga.

Yoga (Approche Vini Yoga)

 Mardi 16 h 25 à 17 h 40 (Multi-niveaux)
(17 h 55 à 19 h 10 (Avancé)
(Centre des Ormeaux)

Mercredi 16 h 25 à 17 h 40 (Multi-niveaux)
(17 h 55 à 19 h 10 (Avancé)
(Centre Félix-Leclerc)

(Début le 15 et 16 septembre)

 12 semaines

 111 \$

 Claire Beaulieu, accréditée CTY

Postures qui étirent graduellement l'ensemble de nos chaînes musculaires afin qu'elles reprennent leur pleine longueur. Le souffle sera mis en avant, relaxation guidée pour se déposer pleinement au sol.

Matériel : Tapis de yoga.

Yoga avec chaise

 Mardi 10 h à 11 h 15 (début le 22 septembre)
Nouveau local

 8 semaines

 75 \$

 Édith Baril, accréditée CTY

Vous serez étonnés des effets positifs sur la souplesse des articulations et la tonicité de la musculature par des exercices debout ou assis (avec le support de la chaise), des techniques de respiration et des moments de relaxation-concentration apaisants.

Matériel : Tapis de yoga.

Yoga Multi-niveaux

 Lundi 18 h à 19 h 15 (début le 21 septembre)
(Centre des Ormeaux)

 8 semaines

 75 \$

 Édith Baril, accréditée CTY

Venez apprécier les bienfaits du yoga sur la souplesse, la tonicité, l'équilibre, la coordination et la concentration par des exercices corporels et des techniques de respiration efficaces pour faire le plein d'énergie tout en favorisant l'intériorisation.

Matériel : Tapis de yoga.



Informatique

Initiation aux logiciels de vidéo conférence. (Zoom, Messenger, Facebook)



📅 Mercredi 23 septembre 13 h 30 à 15 h 30
Jeudi 24 septembre 10 h à 12 h
Jeudi 28 octobre 18 h 30 à 20 h 30
Jeudi 29 octobre 13 h 30 à 15 h 30
Jeudi 5 novembre 10 h à 12 h

💰 16 \$

👤 Michel Deshaies

Ce cours permet de vous familiariser avec quelques logiciels de communication par vidéo. C'est un outil de communication de plus en plus populaire qui a tendance à remplacer les appels téléphoniques. Vous pouvez même animer une rencontre par vidéo et partager des documents avec plusieurs personnes en même temps.

Matériel : Apportez votre tablette, portable ou cellulaire.

Initiation à ANDROID

📅 Mercredi 13 h 30 à 15 h 30 (début le 30 septembre)
Jeudi 18 h 30 à 20 h 30 (début le 24 septembre)

🕒 5 semaines

💰 64 \$

👤 Michel Deshaies

Venez découvrir les réglages de base et la meilleure utilisation des composantes de votre tablette ANDROID tels que votre compte Google, écran d'accueil, réglage des paramètres, gestion des dossiers, contacts, courriels, photos, appareil photo et vidéo, etc.

Matériel : Vous devez apporter votre tablette ANDROID ou téléphone intelligent.

Initiation au iPad / iPhone

📅 Mercredi 18 h 30 à 20 h 30 (début le 23 septembre)
Jeudi 10 h 30 à 12 h 30 (début le 1^{er} octobre)
Jeudi 13 h 30 à 15 h 30 (début le 5 novembre)

🕒 4 semaines

💰 51 \$

👤 Michel Deshaies

Venez découvrir les avantages de cet appareil, réglages de base, utilisation du clavier, courriel, calendrier, navigation sur Internet, prise de photos et vidéos, etc.

Matériel : Vous devez apporter votre iPad ou iPhone.

iPad / iPhone (niveau 2)

📅 Mercredi 13 h 30 à 15 h 30 (début le 11 novembre)

🕒 3 semaines

💰 40 \$

👤 Michel Deshaies

Venez découvrir les applications : Siri, gérer les contacts, Facetime, Airdrop, fichiers et dossiers, plans, localisation, achats et bien d'autres.

Matériel : Vous devez apporter votre iPad ou iPhone.

Prérequis : Avoir suivi Initiation au iPad / iPhone avec Michel Deshaies.

📅 Nouveauté



Arts & culture

Dessin

📅 Lundi 10 h à 11 h 30 (Débutant)
Mercredi 13 h 30 à 15 h (Intermédiaire)
(débuté les 21 et 23 septembre)

🕒 8 semaines

💰 65 \$

👤 Marcel Gaudreau, artiste multidisciplinaire

Apprenez les techniques du dessin en créant des œuvres originales et personnalisées.

Peinture à l'huile

📅 Lundi 13 h 30 à 15 h (Intermédiaire)
Mercredi 10 h à 11 h 30 (Débutant)
(débuté les 21 et 23 septembre)

🕒 8 semaines

💰 65 \$

👤 Marcel Gaudreau, artiste multidisciplinaire

Apprenez les techniques de la peinture à l'huile en créant des œuvres originales et personnalisées.

Atelier de peinture à l'huile

📅 Jeudi 13 h 30 à 16 h (débuté le 17 septembre)

💰 3 \$ par semaine

Joignez-vous à nous afin de pratiquer cet art qu'est la peinture à l'huile. Ce sont des ateliers sans professeur où nous nous entraînons et donnons des conseils.

Photographie

📅 Lundi 19 h 30 à 21 h (débuté le 28 septembre)

🕒 4 semaines

💰 42 \$

👤 Julie Gascon, photographe

Initiation aux techniques de base de la photographie. Survol des notions de composition, du cadrage et de la lumière. Le participant sera encouragé à développer son style personnel et à développer sa créativité en réalisant un projet photo.

Matériel : Un appareil photo numérique, ordinateur (à la maison) et clé USB.

Aquarelle

📅 Lundi 17 h 45 à 19 h 15 (débuté le 28 septembre)

🕒 4 semaines

💰 42 \$ + 5 \$ (matériel)
(fourni seulement pour le 1^{er} cours)

👤 Julie Gascon, artiste

Initiez-vous à l'aquarelle en explorant le savoir-faire et les différentes techniques d'artistes reconnus. Découvrez votre style personnel et votre propre expression artistique à travers un médium fascinant.

Matériel : Un appareil photo numérique, ordinateur (à la maison) et clé USB.





Cuisine

Apprendre à aimer les légumineuses

 Samedi 17 octobre 9 h 30 à 12 h 30 

 27 \$ (9 \$ frais de nourriture)

 Micheline Hébert

Le Guide alimentaire canadien nous invite à manger plus de légumineuses ! Comment les cuisiner pour les apprécier et en redemander! (Chili, Pizza, Pâté, Gâteau, Soupe, etc.)

Matériel : Linge à vaisselle, tablier, 3 plats de plastique.

Apprendre à faire son propre pain

 Vendredi 16 octobre 9 h 30 à 12 h 30

Samedi 7 novembre 9 h 30 à 12 h 30

Jeudi 19 novembre 18 h à 21 h

 27 \$ (7 \$ frais de nourriture)

 Micheline Hébert

Une recette traditionnelle infallible que vous pourrez adapter aux différentes farines et sortes de pain. Techniques et dégustation.

Matériel : Linge à vaisselle, tablier, sac pour rapporter le pain.

Rabais de 5 \$ à l'inscription de 2 cours de cuisine (sur la même facture)

Cuisine asiatique

 Jeudi 29 octobre 18 h à 21 h
Samedi 21 novembre 9 h 30 à 12 h 30

 27 \$ (9 \$ frais de nourriture)

 Micheline Hébert

Mettez de l'exotisme dans votre assiette. Nous visiterons les classiques : rouleaux de printemps, nouilles, légumes sautés, etc.

Matériel : Linge à vaisselle, tablier, 3 plats de plastique.

Initiation à la conservation par cannage

 Samedi 26 septembre 9 h 30 à 12 h 30

 27 \$ (7 \$ frais de nourriture)

 Micheline Hébert

Profitez de l'abondance des fruits et légumes de saison afin d'apprendre à les conserver et à pouvoir profiter toute l'année (au programme : tomates, betteraves et compote de pommes).

Matériel : Linge à vaisselle, tablier, 6 pots Mason (500 ml) ou 3 pots Mason (1 L).

Tofu savoureux

 Vendredi 2 octobre 9 h 30 à 12 h 30

 27 \$ (9 \$ frais de nourriture)

 Micheline Hébert

Et oui, le tofu peut être savoureux. Apprêtez-le en salades, en trempette, comme repas principal et aussi en dessert.

Matériel : Linge à vaisselle, tablier, 3 plats de plastique.

Cuisine collective : Il n'y aura pas de soirée d'informations, ni de cuisine collective considérant la Covid-19. Pour toutes questions ou inscription à un groupe contactez-nous au 819-374-4220 poste 13. Lors de la reprise d'activités vous serez contacté.

Langues

Conversation anglaise

 Mardi 18 h 45 à 20 h 45 (débutant)
Mercredi 18 h 45 à 20 h 45 (intermédiaire)
(débuté les 22 et 23 septembre)

 11 semaines

 107 \$ (photocopies incluses)

 Nadia Trépanier

Ce cours se divise en deux parties : apprentissage des bases de l'anglais et conversation pour mettre en pratique les notions acquises.

Anglais de voyage (Débutant)

 Mardi 18 h 45 à 20 h 45
(débuté le 22 septembre)

 11 semaines

 107 \$ (photocopies incluses)

 Nadia Trépanier

Vous partez en voyage bientôt? Vous aimeriez vous débrouiller davantage en anglais? Différentes situations possibles en voyage seront abordées. Conversation de base accompagnée de notions de grammaire feront également partie du cours.

Anglais (Avancé)

 Jeudi 19 h à 21 h
(débuté le 24 septembre)

 11 semaines

 107 \$ (photocopies incluses)

 Sylvie Samson

Développer vos compétences communicatives grâce aux différentes activités d'apprentissage qui vous seront offertes.

Prérequis : Avoir suivi au moins 3 sessions de cours d'anglais.

Espagnol de voyage

 Lundi 19 h à 21 h (débuté le 21 septembre)
Jeudi 10 h à 12 h (débuté le 24 septembre)

 11 semaines

 107 \$ (photocopies incluses)

 Gina Franco

Cours d'apprentissage global qui permet aux étudiants qui n'ont pas la connaissance de l'espagnol d'atteindre un niveau débutant afin de réussir dans la plupart des situations touristiques parlées et écrites.

Espagnol I

 Mardi 19 h à 21 h (débuté le 22 septembre)
Jeudi 9 h 30 à 11 h 30 (débuté le 24 septembre)

 11 semaines

 107 \$ (photocopies incluses)

 Gina Franco

Vous apprendrez la base de l'espagnol, les expressions fréquemment utilisées ainsi que le vocabulaire de base, l'intonation et l'accent.

Conversation espagnole

 Lundi 10 h à 12 h (débuté le 21 septembre)
Mercredi 19 h à 21 h (débuté le 23 septembre)

 11 semaines

 107 \$ (photocopies incluses)

 Gina Franco

Développer vos compétences communicatives grâce aux différentes activités d'apprentissage qui vous seront offertes.

Danse & musique

Danse en ligne

📅 Jeudi 18 h 45 à 19 h 40 (Débutant)
Vendredi 19 h 15 à 20 h 10 (Intermédiaire)
(début le 24 et 25 septembre)

🕒 11 semaines

💰 8 \$ par cours ou soirée dansante

👤 Martine Bonneau

Danse de groupe pratiquée individuellement sur des chorégraphies précises en ligne (cha cha, rumba, disco, valse, swing, etc.). Soirée dansante une fois par mois les vendredis soir à 20 h 15.

Aucune inscription requise.

Danse country

📅 Mercredi 19 h 30 à 20 h 30 (Débutant)
20 h 45 à 21 h 45 (Avancé)
(début le 16 septembre)

🕒 14 semaines

💰 8 \$ par cours ou soirée dansante

👤 Jacques Laberge

Activité accessible à tous! Soirées dansantes aux 2 semaines.
Aucune inscription requise.

Guitare acoustique

📅 Mardi 19 h à 20 h 15 (intermédiaire)
(début le 22 septembre)

🕒 8 semaines

💰 68 \$ (guitare non fournie) (Cours semi-privé)

👤 Yves Paré

Venez apprendre les bases de cet instrument. Vous apprendrez les accords de base et les changements d'accords. Également, un peu de théorie et l'apprentissage de différentes chansons.



Sports

Pickleball récréatif (Débutant)

 Mercredi 19 h à 22 h
(début le 16 septembre)
(École Ste-Bernadette, 730, rue Guilbert)

 12 semaines

 74 \$ (1x/sem.) ou 119 \$ (2x/sem.) ou 176 \$ (3x/sem.)
Possibilité de jumeler avec le badminton récréatif.

 Robert Belzil

Raquettes non-fournies.

Badminton récréatif (intermédiaire)

 Lundi et/ou jeudi 19 h à 22 h
(début le 14 et 17 septembre)
(École Ste-Bernadette, 730, rue Guilbert)

 12 semaines

 74 \$ (1x/sem.) ou 119 \$ (2x/sem.) ou 176 \$ (3x/sem.)
Possibilité de jumeler avec le pickleball récréatif.

 Robert Belzil

Raquettes et volants non fournis.

Badminton (Avancé)

 Mardi et/ou jeudi 19 h 30 à 21 h 30
(début le 15 et 17 septembre)
(École Louis-de-France)

 12 semaines

 71 \$ (1x/sem.) ou 101 \$ (2x/sem.)

 Pierre-Olivier S. Caron

Raquettes et volants non fournis.

Volley-ball récréatif

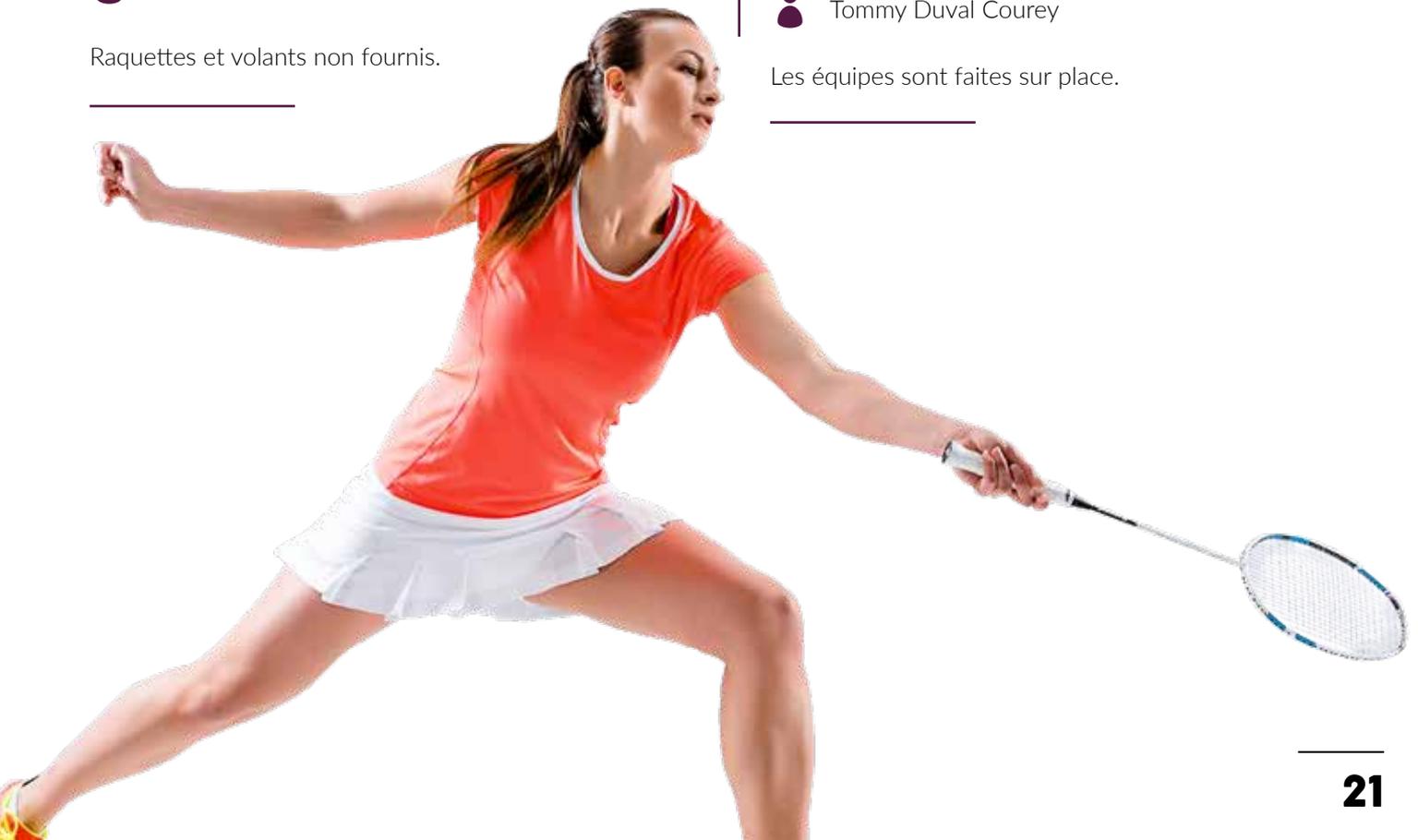
 Lundi (avancé) (Estacades et Centre Jean-Noël Trudel)
et/ou mercredi (récréatif) (Estacades)
19 h 30 à 21 h 50
(début le 14 et 16 septembre)

 12 semaines

 70 \$ (1x/sem.) ou 103 \$ (2x/sem.)

 Tommy Duval Courey

Les équipes sont faites sur place.



50 ANS ET +

Viactive

 Lundi 11 h à 12 h (Centre Jean-Noël Trudel)
Mercredi 13 h 30 à 14 h 30 (Centre des Ormeaux)
Vendredi 10 h 30 à 11 h 30 (Centre Jean-Noël Trudel)
(débute les 14, 16 et 18 septembre)

 2,50 \$ / séance (inscriptions à l'avance pour le nombre de séances désiré, places limitées)

 Stéphanie Trudel (lundi), Cécile Duperreault (mercredi) et Mélanie Guillemette (vendredi)

Le programme Viactive propose des exercices sécuritaires et simples à exécuter pour les 50 ans, tels que des routines d'exercices cardiovasculaires, musculaire et de flexibilité.

Matériel : Bouteille d'eau, 2 altères de 1 lb (possibilité de prendre des bouteilles d'eau), 1 corde élastique de 5 pi de long, 1 foulard, 1 épingle à linge, 2 petits sacs de sable (poches), 2 baguettes de bois.

Pas de cours le 4 novembre.

Jeux de cartes

 Mercredi 13 h à 16 h (début le 16 septembre)

 1,50 \$ / participation

Profitez de cette occasion pour venir socialiser tout en développant vos stratégies de jeux. Plaisir assuré!

Aucune inscription requise.

Curlet

 Mardi au vendredi 13 h à 16 h
(début le 14 septembre)

 2,50 \$ / participation ou 18 \$ pour 10 participations

Découvrez ce jeu qui se joue à l'intérieur. Vous travaillerez le contrôle de votre force et la précision de vos lancers afin d'accumuler le plus de points possible.

Aucune inscription requise.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Si le cours est annulé par le CJNT, trois options sont offertes :

- Choix d'une autre activité (selon places disponibles).
- Remboursement complet du cours annulé (incluant frais s'y rattachant, sauf frais téléphoniques).
- Note de crédit au dossier applicable sur une facture future.

NB : Le participant sera remboursé selon le mode de paiement utilisé lors de l'inscription. Pour toute inscription payée comptant, un chèque sera émis par la poste. Pour les paiements Interact/Débit ou Carte de crédit, le remboursement sera fait directement sur la carte utilisée. La réception vous contactera lorsque la facture sera prête afin d'éviter les déplacements.

En cas d'annulation de cours par le participant :

- Des frais d'administration de l'ordre de 10% du coût de l'inscription seront retenus une fois les cours débutés, en plus du coût associé au prorata du nombre de cours qui ont été dispensés par le CJNT avant la demande de remboursement. Et ce, que le participant ait participé ou non.
- Aucun remboursement de matériel ou frais de nourriture une fois la session débutée.
- En tout temps, une personne qui a fait la demande d'un remboursement ou d'une note de crédit devient inadmissible aux préinscriptions et concours (s'il y a lieu).
- Le participant sera remboursé selon le mode de paiement utilisé lors de l'inscription. Pour tout ce qui est payé comptant, un chèque sera émis par la poste. Pour les paiements Interac/Débit ou Carte de crédit, le remboursement sera fait directement sur la carte utilisée. La réception vous contactera lorsque la facture sera prête afin d'éviter les déplacements inutiles.
- Si le participant désire une note de crédit, celle-ci sera inscrite au dossier tant qu'elle ne sera pas utilisée.

Cours de 9 semaines ou plus :

- Un remboursement est possible si la réception est avisée au moins 24 heures avant la tenue du 3e cours. Contacter le 819-374-4220 poste 0.
- Une note de crédit est possible si la réception est avisée au moins 24 heures avant la tenue du 4e cours.

Cours de 5 à 8 semaines :

- Un remboursement est possible si la réception est avisée au moins 24h avant la tenue du 2e cours. Contacter le 819-374-4220 poste 0
- Une note de crédit est possible si la réception est avisée au moins 24 heures avant la tenue du 3e cours.

Cours de 2 à 4 semaines :

- Un remboursement est possible si la réception est avisée au moins 24 heures avant la tenue du 1er cours. Contacter le 819-374-4220 poste 0.
- Une note de crédit est possible si la réception est avisée au moins 24 heures avant la tenue du 2e cours

Cours d'une (1) semaine :

- Un remboursement est possible si la réception en est avisé au moins une (1) semaine avant la tenue du cours. Contacter le 819-374-4220 poste 0.

Inscriptions tardives :

Prendre note que lorsque les cours sont débutés, il ne sera plus possible de s'inscrire après 40% du début de la session. De plus, le coût des cours ne sera pas ajusté au prorata. (Sauf si avis contraire du professeur)

24 LOCATIONS

Badminton - Racquetball

Jour (entre 9 h et 17 h)	Contrat de jour (entre 9 h et 17 h)	Soir (entre 17 h et 21 h)	Contrat de soir (entre 17 h et 21 h)
5.50 \$ / heure par personne	5 \$ / heure par personne	6.50 \$ / heure par personne	6 \$ / heure par personne

Volleyball - Basketball - Etc.

Jour (entre 9 h et 17 h)	Soir (entre 17 h et 21 h)	Contrat (8 semaines et plus)
23 \$ / heure par groupe	26 \$ / heure par groupe	21 \$ / heure par groupe

Location de salle

Salle Lionel Bordeleau	Salle Rendez-vous sportif	Local 1	Local 3 et 4
Environ 50 personnes	Environ 15 personnes 75 personnes avec gymnase	Environ 8 personnes	Environ 15 personnes
À partir de 106 \$	À partir de 43 \$ À partir de 95 \$ avec gymnase	À partir de 28 \$	À partir de 43 \$

N.B. Le nombre de personnes peut varier en fonction de l'aménagement. Le nombre de personnes par salle est défini selon les normes sanitaires de la Santé publique et est sujet à changement selon l'évolution de la COVID-19.