

ACTIVITÉS POUR LES JEUNES

Printemps 2018

Gardiens avertis (programme de la Croix-Rouge) « Cours offert sur une journée »

Cette formation s'adresse à tous les jeunes de 11 ans et plus, garçons et filles. Le cours fournit les compétences de base pour prendre soin des enfants, s'initier à la prévention et faire face à des situations d'urgence. Les participants reçoivent leur propre exemplaire du Manuel du gardien averti à utiliser pendant le cours et à apporter partout où ils iront garder des enfants, une carte de compétence et une trousse de premiers soins format poche.

Professeure : Carole Gélinas, accréditée par la Croix-Rouge

Âge : 11 ans et plus

Heure : De 8 h 15 à 16 h 30

Endroit : La Jonction, 65, rue Boardman

Coût : 45 \$

Date : Le 6 mai 2018

Minimum 8 personnes / maximum 12 personnes

Matériel : Apporter un dîner froid, deux collations et prévoir papier, crayon et si possible une poupée ou un ourson en peluche d'environ 30 centimètres qui servira à titre de mannequin d'exercice.



**Croix-Rouge
canadienne**

Prêt à rester seul

Dans la vraie vie, même les enfants peuvent être amenés à intervenir lorsqu'une situation d'urgence survient. Le programme **Prêts à rester seuls!** vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi **Prêts à rester seuls!**

Professeure : Carole Gélinas, accréditée par la Croix-Rouge

Âge : 9 – 13 ans

Heure : De 9 h à 15 h 30

Endroit : Centre communautaire, 1, 1^{re} avenue

Coût : 40 \$

Date : 31 mars 2018

Minimum 8 personnes / maximum 12 personnes

Matériel : Apporter un dîner froid, deux collations et prévoir papier, crayon.

ACTIVITÉS POUR LES ADULTES

Conditionnement physique 45 ans et + (jour)

Cette activité est composée d'enchaînements aérobiques d'intensité modérée, de périodes de musculation avec matériel (haltères, élastiques, etc.), de musculation au sol et d'exercices d'étirements et d'une période de relaxation. Le tout est agrémenté de musique entraînante et variée.



Professeur : Jean Proulx, éducateur physique
Âge : Adultes **45 ans et plus**
Jour : Lundi, mercredi et vendredi
Heure : 10 h 15 à 11 h 15
Endroit : Centre sportif de Delson (salle)
Coût : 84 \$ + taxes
Durée : 8 semaines ***
Date : Du 16 avril au 4 juin 2018 (pas de cours le 21 mai)
Minimum : 13 participants / Maximum : 40 participants

Tenue vestimentaire : seuls les vêtements de sport, d'entraînement ou d'échauffement (t-shirts, shorts, pantalons en molleton, etc.) sont permis. Tous les participants doivent porter des chaussures de sport (espadrilles) et avoir des poids et un élastique (détails au premier cours)

*** Nouveauté : Pour ce cours, vous avez maintenant la possibilité d'acheter une carte de 10 cours que vous pourrez utiliser à votre guise, pendant la saison d'hiver au coût de 45 \$

Conditionnement physique 45 ans et + (soir)

Cette activité est composée de routines aérobiques d'intensité intermédiaire, de périodes de musculation avec matériel (haltères, élastiques, etc.), de musculation au sol et d'exercices d'étirements. Le tout est agrémenté de musique entraînante et variée.

Professeur : Jean Proulx, éducateur physique
Âge : Adultes **45 ans et plus**
Jour : Mardi et jeudi
Heure : 18 h 30 à 19 h 30
Endroit : Centre sportif de Delson (salle)
Coût : 56 \$ + taxes
Durée : 8 semaines ***
Date : Du 10 avril au 29 mai 2018
Minimum : 13 participants
Maximum : 40 participants



Tenue vestimentaire : seuls les vêtements de sport, d'entraînement ou d'échauffement (t-shirts, shorts, pantalons en molleton, etc.) sont permis. Tous les participants doivent porter des chaussures de sport (espadrilles) et avoir des poids et un élastique (détails au premier cours)

*** Nouveauté : Pour ce cours, vous avez maintenant la possibilité d'acheter une carte de 10 cours que vous pourrez utiliser à votre guise, pendant la saison d'automne au coût de 45 \$

Badminton mixte

Les participants doivent réserver leur terrain à la plage horaire de leur choix pour toute la session. Le coût d'inscription comprend une (1) heure de joute en simple ou en double par semaine durant 6 semaines. Vous devez apporter votre raquette et vos volants.

Âge : 16 ans et plus
Jour : mardi – du 1^{er} mai au 5 juin 2018
Plage horaire : #1 de 18 h 30 à 19 h 30
#2 de 19 h 35 à 20 h 35
#3 de 20 h 40 à 21 h 40
Endroit : Gymnase de l'école des Cheminots
Coût: 72 \$ + taxes
Durée : 6 semaines



Volleyball mixte intermédiaire

Nouvelle ligue de volleyball de calibre intermédiaire seulement. Les équipes seront faites sur place.



Responsable : Jordan Lecourtois
Jour : Mercredi
Heure : 19 h 30 à 21 h 30
Date : Du 18 avril au 6 juin 2018
Endroit : Gymnase de l'école des Cheminots
Coût : 40 \$
Minimum : 12 participants

****Période d'inscription : du 19 mars au 2 avril 2018****

MODALITÉS D'INSCRIPTION

POUR INFORMATION : 450 632-1050, poste 3100

1. INSCRIPTION EN LIGNE

Vous rendre sur le site www.delson.quebec et cliquer sur le lien « Services en ligne » - Activités loisirs.

2. PAIEMENT

Inscription en ligne : carte de crédit Visa et MasterCard

Pour une inscription en ligne à un cours dont les frais sont de 150 \$ et plus, il y a possibilité de répartir le montant en plusieurs versements.

3. POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

- Lorsqu'une activité est annulée par la Ville de Delson, le participant est remboursé intégralement;
- Le participant qui annule son inscription quatorze (14) jours avant le début de l'activité est remboursé intégralement;
- Le participant qui annule son inscription moins de quatorze (14) jours avant le début de l'activité se voit retenir 15 \$ sur le coût de l'activité (frais administratifs);
- Aucun remboursement n'est possible à compter du 3^e cours sans preuve médicale.
- Aucun remboursement n'est possible pour les cours non utilisés sur la carte.

4. COURS À LA CARTE

Cours à la carte valide seulement pour la session visée. Aucun transfert n'est possible. La priorité est donnée à ceux qui s'inscrivent pour la session complète.

5. ANNULATION

Le Service des loisirs se réserve le droit d'annuler l'une ou l'autre des activités si le nombre d'inscriptions est insuffisant ou par manque de professeur. Si tel était le cas, le Service des loisirs vous contacterait.

6. NOMBRE DE PLACES

Un nombre minimal de participants est requis pour que l'activité se réalise. De plus, le nombre d'inscriptions est limité pour le bon déroulement des activités.

7. CHÈQUE SANS PROVISION

La Ville de Delson exigera des frais de 15 \$ pour tout chèque émis sans provision.