

PROGRAMMATION SPORTIVE AUTOMNE 2019

Modalités d'inscription
de la programmation loisirs

INSCRIPTION DÈS LE 26 AOÛT

- 📍 poste 3100
- 📄 En personne : 100, avenue de Delson
En ligne : ville.delson.qc.ca/Services en ligne
- 💳 Carte de crédit Visa et MasterCard,
comptant et chèque en personne

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 contactera.

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.



ENFANTS

Club d'escrime Roussillon

L'escrime est un sport qui nécessite concentration, rapidité et endurance. C'est aussi un jeu de réflexion très tactique auquel on ne prend goût qu'après l'avoir pratiqué. L'escrime est un sport idéal pour l'épanouissement psychique et physique de tous!

- 👤 À partir de 7 ans
- 📅 Le vendredi, du 20 septembre au 13 décembre (12 semaines). Relâche le 4 octobre
- 🕒 19 h à 20 h 15
- 📍 École des Cheminots/gymnase
- 💰 150 \$/session + 10 \$ frais administratif (frais de location d'équipement, affiliation et gant en sus)
- 📄 CLUB D'ESCRIME DU ROUSSILLON :
Le jeudi 5 septembre 2019 de 19 h à 20 h
au Centre sportif de Delson.
(En ligne à partir du 28 août)
- 📞 Luce Blouin 450 638-3304, escrimeroussillon.ca
et escrime_roussillon@hotmail.com

Tae kwon do

École de Tae Kwon Do Le Dragon Noir

Les capacités physiques et la concentration dont vous serez capable quelques mois après avoir commencé vous surprendront!

- 👤 4 à 77 ans
- 📅 Les lundis et jeudis, du 5 septembre au 16 décembre (relâche le 31 octobre)
- 🕒 De 18 h 30 à 19 h 30
- 📍 Gymnase Louis-Lafortune
- 💰 75 \$. Venez profiter du premier cours à l'essai gratuitement.
- 📄 Informations ou inscription, contactez
- 📞 M. Yves Rivard au 450 635-0461









Basketball libre

- 👤 12-17 ans
- 📅 Le samedi, du 5 octobre au 7 décembre (10 semaines)
- 🕒 10 h à 12 h
- 📍 Gymnase de l'école des Cheminots
- 💰 60 \$.
- 👟 Souliers : semelles blanches ou qui ne font pas de trace au sol
- 👥 Minimum : 10 participants

ADULTES

Cours Essentrics




Vous avez des tensions? Douleur au dos, épaule, cheville, cou ou simplement raideurs et courbatures? Vous traînez une fatigue? Des tensions supplémentaires peuvent vous faire perdre de l'énergie dont vous avez besoin. La technique Essentrics peut non seulement soulager vos tensions mais peut également vous remettre en forme. Un programme complet basé sur les plus récentes recherches en matière de fitness! Inscrivez-vous :

-  Le jeudi, du 19 septembre au 5 décembre, sauf le 31 octobre (11 semaines)
-  10 h 40 à 11 h 40
-  Centre sportif de Delson
-  104,50 \$ + taxes.
-  Tapis antidérapant (yoga), bouteille d'eau, petit oreiller mince. Aucun port de soulier. Le cours de donne nus pieds.
-  Minimum : 10 participants






Conditionnement physique




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

-  Centre sportif de Delson (salle)
-  Min. : 13 participants / Max. : 40 participants
-  Seuls les vêtements de sport, d'entraînement ou d'échauffement (t-shirts, shorts, pantalons en molleton, etc.) permis seulement. Chaussures de sport (espadrilles), poids et élastique requis (détails au premier cours).

45 ans et +, de jour

-  Le lundi, mercredi et vendredi, du 4 septembre au 16 décembre (15 sem.*)
- Relâche le 14 octobre
-  10 h 15 à 11 h 15
-  161,25 \$ + taxes. Possibilité d'acheter une carte de 10 cours utilisable à votre guise, pendant la saison d'automne au coût de 45 \$ + taxes






45 ans et +, de soir

-  Le mardi et jeudi, du 3 septembre au 12 décembre (15 sem.*)
-  18 h 30 à 19 h 30
-  112,50 \$ + taxes. Possibilité d'acheter une carte de 10 cours utilisable à votre guise, pendant la saison d'automne au coût de 45 \$ + taxes









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 15 semaines. Vous devez apporter votre raquette et vos volants.

-  16 ans et plus
-  mardi - du 3 septembre au 10 décembre (15 semaines)
-  #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
-  Gymnase : école des Cheminots
-  180 \$ + taxes.

Volleyball — mixte — intermédiaire

Ligue de volleyball intermédiaire. Les équipes seront faites sur place.

-  Le mercredi, du 9 octobre au 11 décembre (10 semaines)
-  19 h 30 à 21 h 30
-  Gymnase de l'école des Cheminots
-  50 \$ + taxes
-  Minimum : 12 participants
-  Jordan Lecourtois

PROGRAMMATION SPORTIVE AUTOMNE 2019


Kangoo Jump


L'entraînement sur bottes trampolines procure 100 % plaisir, favorise 20 % plus de dépense énergétique, et ce, tout en réduisant les impacts aux articulations de 80 %. Par l'enseignement d'options, ce programme hautement motivationnel est adapté pour les participants de tous les âges et tous les niveaux de forme physique.

 Le lundi, du 23 septembre au 2 décembre
Relâche le 14 octobre

 19 h à 20 h

 Centre sportif de Delson


 Pour une personne qui doit louer des bottes :
204 \$ +taxes
Pour une personne qui possède ses bottes :
144 \$ +taxes

 Minimum : 10 participants

Pickleball

Le Pickleball est un jeu de raquette simple, joué avec une balle spécialement perforée. Il faut envoyer la balle par-dessus le filet, de type tennis sur un terrain de la taille d'un terrain de badminton.

 Le jeudi, du 3 octobre au 19 décembre
(12 semaines)

 12-17 ans de 18 h à 19 h

18 ans et plus 19 h à 21 h

 Gymnase de l'école des Cheminots

 12-17 ans : 30 \$

18 ans et plus : 60 \$ + taxes

 Minimum : 12 participants par groupe

**POUR TOUS****Cours de golf**

 Junior 5 à 18 ans Semi-privé

(2 personnes) 5 leçons 225 \$


Junior 5 à 18 ans Privé (1 personne)

5 leçons 330 \$


Adulte Semi-privé (2 personnes) 5 leçons 255 \$

Adulte Privé (1 personne) 5 leçons 385 \$

 Intérieur : Club de golf l'Express,
295 rang Saint-Raphaël, La Prairie
Extérieur : Golf plus,
169 rue Saint-François-Xavier, Delson

 Balles de pratique en sus.
Bâtons prêtés au besoin.


 Benoit Morin


 514 710-9995


**Cours de cirque**

Apprenez les arts du cirque avec des artistes professionnels reconnus mondialement et diplômés de l'École Nationale de Cirque de Montréal et de l'Université de Montréal !

- Cours en disciplines aériennes, au sol et manipulation d'objets.
- Enseignement attentionné, 1 formateur pour 8 participants ou moins.
- Session de 15 cours les samedis du 31 août au 14 décembre (relâche le 28 septembre) ou les mercredis 4 septembre au 18 décembre (relâche le 11 décembre).
- RÉCITAL DES FÊTES le 14 décembre 2019
- Rien à acheter : l'équipement est fourni et certifié par des ingénieurs selon les normes de sécurité en vigueur dans l'industrie.

 Pour enfants et adultes
Niveaux débutant, intermédiaire et avancé

 Plusieurs choix de cours :
Les samedis entre 8 h 30 et 14 h
Les mercredis entre 18 h 30 et 20 h 30

 Centre sportif, 100, avenue de Delson

 Inscriptions au www.stationcirque.com

 Informations : info@stationcirque.com,
514 594-9410, Facebook : @stationcirque

PROGRAMMATION COMMUNAUTAIRE ET CULTURELLE - AUTOMNE 2019

ENFANTS

Gardiens avertis

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.

📅 Le samedi 16 novembre

🕒 8 h 15 à 16 h 30

📍 Centre communautaire, 1, 1^{ère} avenue

💰 45 \$



Prêts à rester seuls

Le programme *Prêt à rester seul* 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!* Cette formation s'adresse à tous les jeunes de 9 à 13 ans, garçons et filles.

📅 17 novembre (dimanche)

🕒 9 h à 15 h 30

📍 Centre communautaire, 1, 1^{ère} avenue

💰 40 \$

Club de hip hop ★ NOUVEAU!

En compagnie d'un danseur de hip-hop qui enseigne à l'école Prodanse et qui a été moniteur au camp de jour cet été, les jeunes bougeront et apprendront divers mouvements de hip-hop pour réaliser une chorégraphie complète.

👤 1^{er} groupe : 8 à 11 ans

2^e groupe : 12 à 17 ans

📅 Le samedi, du 21 septembre au 23 novembre (10 cours)

🕒 8 à 11 ans : 14 h 45 à 15 h 45

12 à 17 ans : 16 h à 17 h

📍 Centre sportif

💰 45 \$



Cours de peinture

Apprentissage de nouvelles techniques tout en travaillant sur un projet personnel.

Technique des couleurs et des pinceaux, les pigments, peinture à la spatule, les tons et les dégradés, contrastes et ombrages et beaucoup plus!

👤 7 à 15 ans

📅 Le mercredi, 18 septembre au 20 novembre (10 cours)

🕒 18 h à 20 h

📍 Centre communautaire

💰 130 \$ (matériel inclus)

Club des apprentis archéologues

Vos enfants sont passionnés de découvertes et d'aventures? Ils aiment apprendre, expérimenter et fabriquer? Offrez-leur une expérience unique et passionnante en s'initiant à l'archéologie expérimentale, à la manipulation d'outils anciens et à l'analyse d'artefacts!

👤 8 à 12 ans

📅 Les samedis du 5 octobre au 23 novembre

🕒 10 h à 11 h 30

💰 90 \$ taxes en sus

🌐 archeoroussillon.ca



Faites vite, les places sont limitées!


Musée d'archéologie de Roussillon



PROGRAMMATION COMMUNAUTAIRE ET CULTURELLE - AUTOMNE 2019

ADULTES

**Danse en ligne**

Venez apprendre diverses danses en ligne tout en ayant du plaisir en groupe !

Le vendredi, 20 septembre au 22 novembre (10 cours)

18 h 30 à 20 h

Centre sportif de Delson

77,50 \$ + taxes

**Cours de peinture**

Apprentissage de nouvelles techniques tout en travaillant sur un projet personnel. Technique des couleurs et des pinceaux, les pigments, peinture à la spatule, les tons et les dégradés, contrastes et ombrages et beaucoup plus!

16 ans et plus

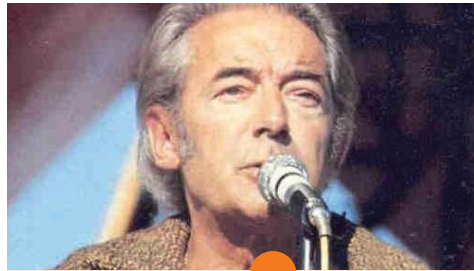
Le jeudi, 19 septembre au 28 novembre (10 cours). Relâche le 31 octobre

19 h à 22 h

Centre communautaire

145 \$ + taxes (matériel inclus)

POUR TOUS

**Conférence sur Félix Leclerc**

Venez assister à cette conférence biographique et tout en humour sur la vie du grand Félix Leclerc avec l'excellent conteur Louis Lavoie.

Il a donné ses lettres de noblesse à la chanson québécoise. Il a ouvert la voie et inspiré les Brel, Brassens, Ferré... On fredonne toujours son «P'tit bonheur», «Bozo», «Le tour de l'île». Un merveilleux conteur d'une vie remplie et colorée!

Félix Leclerc (1914-1988)

Vendredi 18 octobre

19 h 30 à 20 h 45

Église

Gratuit. Billets disponibles au Service des loisirs et à la bibliothèque à compter du 16 septembre (résidents) et du 23 septembre (non-résidents).

**Les malheurs de Gricchette**

Théâtre en collaboration avec la ville de Saint-Philippe

La sorcière Gricchette a perdu son chat Fripouille! Ses malheurs ne s'arrêtent pas là. Elle semble aussi s'être fait voler son grand livre de recettes de bonbons! Cela risque fort de décevoir plusieurs enfants pour la fête de l'Halloween!

2 à 7 ans

Dimanche 6 octobre

13 h 30

Complexe Élodie-P-Babin, 2235 route Édouard-VII, Saint-Philippe

Gratuit. Billets disponibles au Service des loisirs de Delson à compter du 16 septembre (résidents) et du 23 septembre (non-résidents).

Vente-débaras pour tous

14 et 15 septembre

8 h à 17 h


Aucun permis nécessaire.

AUTRES SERVICES




Activités libres sur glace

-  Centre sportif de Delson
100, avenue de Delson
-  Période du mardi 3 septembre
au dimanche 29 décembre 2019
FERMETURE : 24, 25, 26 et 31 décembre 2019
ainsi que le 1^{er} et 2 janvier 2020.

PATINAGE LIBRE

-  Lundi : 10 h 30 à 11 h 50. Relâche le 14 octobre
Mardi : 10 h 30 à 11 h 50 et 15 h à 16 h 50
Mercredi : 10 h 30 à 11 h 50
Jeudi : 15 h à 16 h 50
Samedi : 10 h 30 à 11 h 20 et 17 h 30 à 18 h 20
-  Gratuit pour les résidents de Delson
et 2 \$ pour les non-résidents.

BÂTON RONDELLE



-  Samedi : 18 h 30 à 20 h 20
Dimanche : 16 h à 16 h 50
-  Gratuit pour les résidents de Delson
et 2 \$ pour les non-résidents.
-  Patins, bâton, gants, un protecteur facial
complet, protège-cou.



Patinage Roussillon

-  Centre sportif de Delson
Mardi 20 août 2019
18 h 30 à 21 h
-  Début de la saison : 1^{er} septembre 2019

Patinage Plus :

-  215 \$. Plus : Cotisation à Patinage Canada : 35 \$
-  Les patineurs doivent porter le chandail
officiel du Club, ce chandail coute 20 \$.

Semi-Privé

-  500 \$. Plus : Cotisation à Patinage Canada : 35 \$

Patineurs - Privé

-  Achat de parcelles
1 Parcelle : 160 \$
2 Parcelles : 210 \$
3 Parcelles : 250 \$
4 Parcelles : 280 \$
5 Parcelles : 305 \$
Plus : Cotisation à Patinage Canada : 35 \$
-  <http://www.patinageroussillon.ca>



Location de salle

Vous êtes à la recherche
d'un endroit pour vous réunir
(réunion d'affaires, funérailles),
pour célébrer une occasion spéciale,
un baptême ou un anniversaire?

Le Centre sportif, la salle communautaire et le bâtiment multifonctionnel La Jonction sont des lieux de rassemblement qui pourrait vous intéresser.

CENTRE SPORTIF

Salle de réception Résident : 30 \$ / heure · Non-résident : 35 \$ / heure

SALLE COMMUNAUTAIRE

Sous-sol Résident : 30 \$ / heure · Non-résident : 35 \$ / heure

LA JONCTION

Grande salle Résident : 26 \$ / heure · Non-résident : 30 \$ / heure

Cuisine Résident : 22 \$ / heure · Non-résident : 26 \$ / heure

Multimédia Résident : 22 \$ / heure · Non-résident : 26 \$ / heure

Chalet Résident : 19 \$ / heure · Non-résident : 23 \$ / heure

Toute demande de réservation doit être effectuée aux moins dix (10) jours ouvrables à l'avance. Réservations : poste 3100 ou 100, avenue de Delson.