



Sainte-Cécile-de-Milton

NOTRE

Actualité

ÉDITION SPÉCIALE

N° 107

DÉCEMBRE 2023



# PROGRAMME LOISIRS

HIVER-PRINTEMPS 2024





# PROGRAMME

HIVER-PRINTEMPS 2024



LES INSTRUCTEURS SONT LES SEULS RESPONSABLES DES INSCRIPTIONS ET PAIEMENTS DES COURS.

Veillez vous référer à eux pour les modalités de paiement et de remboursement. Les responsables des cours se réservent le droit d'annuler l'activité si elle ne recueille pas suffisamment d'inscriptions.

**Lieux :** Gymnase (école), 252, rue Principale | Salle communautaire, 130, rue Principale | parc des Générations, 239, rue Principale

## CUISINES COLLECTIVES

### CUISINES COLLECTIVES | POUR TOUS | 2 GROUPES

**Responsable :** Les Cuisines Collectives Haute-Yamaska | **Inscriptions :** 450 776-6616 | [cuisinescollectives.ca](http://cuisinescollectives.ca)

**DATES :** MARDIS et MERCREDIS - dès le 9 janv.

**HORAIRE :** 8 h 45 à 12 h

**LIEU :** Salle communautaire

**DESCRIPTION :** Cuisinez avec nous, rappez chez vous, tout en réduisant votre facture d'épicerie!

Groupe du MARDI : 9 janv., 6 fév., 19 mars, 16 avril, 7 mai et 4 juin. Groupe du MERCREDI : 31 janv., 28 fév., 27 mars, 24 avril, 29 mai et 19 juin.

## ATELIERS ÉDUCATIFS

### GARDIEN.NE AVERTI.E | 11 ANS ET PLUS

**Responsable:** Claudine Gagnon, Atout Plus

**Inscription :** <https://claudinegagnon.as.me>

**DATE :** SAMEDI 16 mars

**HORAIRE :** 9 h à 17 h

**LIEU :** Salle communautaire

**NB SÉANCE :** 1

**DESCRIPTION :** Offert en partenariat avec Atout Plus partenaire de formation de la Croix-Rouge Canadienne. Prévoir un lunch froid et des collations, une poupée ou un toutou pour pratiquer. Manuel remis sur place - frais de 15 \$ inclus dans la réservation, non remboursable; transférable en cas de maladie.

**CÔÛT :** 45 \$ / par personne / 1 cours

### PRÊT.E À RESTER SEUL | 9 À 11 ANS

**Responsable:** Claudine Gagnon, Atout Plus

**Inscription :** <https://claudinegagnon.as.me>

**DATE :** DIMANCHE 17 mars

**HORAIRE :** 10 h à 16 h

**LIEU :** Salle communautaire de Roxton Pond, 905, rue St-Jean

**NB SÉANCE :** 1

**DESCRIPTION :** Offert en partenariat avec Atout Plus partenaire de formation de la Croix-Rouge Canadienne.

Manuel remis sur place - frais de 15 \$ inclus dans la réservation non remboursable; transférable en cas de maladie.

Prévoir un lunch froid et des collations.

**CÔÛT :** 35 \$ / par personne / 1 cours

### ATELIERS EXPLORATOIRES | PARENTS ENFANTS DE 0 À 5 ANS

**Responsable:** Claudine Gagnon, Atout Plus

**Inscription :** <https://claudinegagnon.as.me>

**DATE :** Les LUNDIS dès le 22 janvier

**HORAIRE :** 10 h à 12 h

**LIEU :** Salle communautaire

**NB SÉANCE :** 10

**DESCRIPTION :** Chaque semaine, diverses stations sont offertes pour vivre des activités enrichissantes parent-enfant. Les activités explorent toutes les sphères de développement et touchent les sciences, la motricité, les arts plastiques, etc. Une heure de conte ainsi qu'un moment de collation est offert.

**CÔÛT :** 125 \$ / par enfant / 10 séances

### SOUTIEN TECHNO | 55 ANS ET PLUS

**Responsable :** Centre d'action bénévole de Granby

**Inscriptions :** 450 378-1942 | [mun@miltonqc.ca](mailto:mun@miltonqc.ca)

**DATE :** MARDI 20 février

**HORAIRE :** 10 h à 12 h

**LIEU :** Salle communautaire

**NB SÉANCES :** 1

**DESCRIPTION :** Séance de soutien techno individualisée. Vous avez des questions précises ou souhaitez optimiser votre utilisation de tablette électronique, téléphone portable ou ordinateur? Présentez-vous lors de cette séance avec votre matériel (Android, Apple ou Windows) et une équipe de bénévoles spécialisés sera sur place pour vous guider.

**CÔÛT :** Gratuit

**INSCRIPTION REQUISE AU PLUS TARD LE 16 FÉVRIER À 12 H - INDIQUEZ POUR QUEL SYSTÈME D'EXPLOITATION (ANDROID, APPLE OU WINDOWS).**

# MISE EN FORME

## YOGA SUR CHAISE | ADULTE

Responsable : Vanessa Marquis  
450 521-6606 | vanessa\_marquis16@hotmail.com

DATES : Les JEUDIS dès le 8 février

HORAIRE : 18 h 15 à 19 h 15

LIEU : Salle communautaire

NB SÉANCES : 8

DESCRIPTION : Un cours qui permet d'explorer les postures de façon sécuritaire et douce. Autant pour quelqu'un à mobilité réduite, avec blessure ou maux que quelqu'un qui veut simplement explorer en profondeur les postures. Tapis requis.

CÔÛT : 15 \$ / cours ou 100 \$ la session de 8 cours

## YOGA HATHA FLOW | ADULTE

Responsable : Vanessa Marquis  
450 521-6606 | vanessa\_marquis16@hotmail.com

DATES : Les JEUDIS dès le 8 février

HORAIRE : 19 h 30 à 20 h 30

LIEU : Salle communautaire

NB SÉANCES : 8

DESCRIPTION : Cours en mouvement, accessible à tous, avec méditation et philosophie du yoga.

CÔÛT : 15 \$ / cours ou 100 \$ la session de 8 cours

## KARATÉ KYODAI SHINKYOKUSHIN | ADULTE ET ENFANT DE 5 ANS ET PLUS

Responsable : Patrick Desrosiers  
Inscription à la salle communautaire le 22 janv. à 19 h

DATES : Les LUNDIS dès le 22 janvier

HORAIRE : 19 h à 20 h

LIEU : Salle communautaire

NB SÉANCES : 12

DESCRIPTION : Le karaté est un sport de combat procurant de nombreux bienfaits pour la santé. Il améliore la coordination et l'équilibre, exerce la mémoire et stimule la concentration et la coordination. Il permet de garder la forme, de se sentir bien et de rester flexible. Pratiquez-le en famille!

CÔÛT : 10 \$ / personne / 1 séance

## MIX N' MATCH | ADOLESCENT ET ADULTE

Responsable : Isabelle Lavoie  
450 775-6580 | isabelle.lavoie2022@gmail.com

DATES : Les MERCREDIS dès le 17 janvier

HORAIRE : 18 h 45 à 19 h 45

LIEU : Salle communautaire

NB SÉANCES : 12

DESCRIPTION : Entraînements variés : pour augmenter votre endurance, améliorer votre cardio, corriger votre posture et travailler votre flexibilité. Matériel requis : élastique avec poignées, tapis et espadrilles.

CÔÛT : 160 \$ / personne / 12 cours

## GYMNASTIQUE AU SOL | 5-10 ANS

Responsable: Isabelle Giasson  
450 919-1095 | academieisabellegiasson@hotmail.com

DATES : Les DIMANCHES dès le 17 mars

HORAIRE : 8 h 45 à 10 h

LIEU : Gymnase de l'école

NB SÉANCES : 10

DESCRIPTION : Développe les habiletés motrices gymniques, la confiance en soi et la créativité, tout en s'amusant!

CÔÛT : 230 \$ / personne / 10 cours

## SNOWSKATE | ENFANT DÈS 6 ANS

Responsable : Naomie Mariné  
450 502-3836 | ecoledeskateboard.com

DATES : Les VENDREDIS dès le 26 janvier

HORAIRE : 18 h à 19 h

LIEU : Pente à glisser du parc des Générations (terrain de baseball)

NB SÉANCES : 4

DESCRIPTION : Du skateboard en hiver, c'est possible! Venez vous initier au frère de la planche à roulettes, le snowskate. Des bases vous seront instruites pour que vous puissiez pratiquer un nouveau sport tout l'hiver, peu importe la température ou la location géographique.

CÔÛT : 78.18 \$ / personne / 4 cours

## AÎNÉS ACTIFS | 55 ANS ET PLUS

Responsable: Joannie Tétreault  
579 488-1883 | tetreault.jo@gmail.com

DATES : Les JEUDIS dès le 18 janvier

HORAIRE : 10 h à 11 h

LIEU : Salle communautaire

NB SÉANCES : 20

DESCRIPTION : Conditionnement physique adapté aux 55 ans et plus travaillant le cardiovasculaire, le musculaire, l'équilibre et la flexibilité. Différentes options (intensités). MATÉRIEL REQUIS : Bouteille d'eau, vêtements confortables et tapis de sol (pour ceux désirant faire les étirements au sol, possibilité de les faire sur chaise).

Inscription lors du 1<sup>er</sup> cours ou en communiquant avec la personne responsable.

CÔÛT : Gratuit - résidents de Sainte-Cécile-de-Milton seulement

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN DOUCEUR | POUR TOUS

Responsable: Joannie Tétreault  
579 488-1883 | tetreault.jo@gmail.com

DATES : Les LUNDIS dès le 22 janvier

HORAIRE : 13 h 30 à 14 h 30

LIEU : Salle communautaire

NB SÉANCES : 12

DESCRIPTION : Conditionnement physique en douceur; aînés, nouvelles mamans (avec l'accord de votre physiothérapeute), reprise d'activité physique. Cardio sans impact, renforcement musculaire et étirements.

CÔÛT : 60 \$ / personne / 12 cours

# LOISIRS CULTURELS

## BALLET | PRÉ-BALLET | 3-6 ANS

Responsable: Céline Cloutier  
450 522-4600 | c-cloutier@live.ca

DATES : Les MERCREDIS dès le 10 janvier

HORAIRE : 17 h à 18 h

LIEU : Salle communautaire

NB SÉANCES : 12

DESCRIPTION : Un cours d'introduction offert aux 3 à 6 ans. Notez qu'il n'y aura pas de spectacle à la fin de la session.

CÔÛT : 110 \$ / 12 cours

## DANSE COUNTRY POP | POUR TOUS

Responsable : Jaimy Maheu-Brien  
450 405-3329 | jaimymb@gmail.com

DATES : Les JEUDIS dès le 11 janvier

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 30

LIEU : Gymnase de l'école

NB SÉANCES : 21

DESCRIPTION : Deux danses de niveaux différents seront enseignées. Les danses des semaines précédentes seront révisées.

CÔÛT : 10 \$ / personne / cours

## SESSION HIVER/PRINTEMPS 2024

Responsable: Yvette Lussier | 450 378-8644

DATES : Les MERCREDIS dès le 24 janvier

HORAIRE : 19 h

LIEU : Presbytère, 345, rue Principale

NB SÉANCES : 4

24 janvier : Pantoufles à la broche

21 février : Peinture sur bois

20 mars : Crochet tunésien

17 avril : Petit point (toile)

15 mai : Broderie

12 juin : À déterminer



# ACTIVITÉS LIBRES EN GYMNASSE (ÉCOLE PRIMAIRE STE-CÉCILE)

Toutes les activités sont gratuites. Pour toute information, communiquez avec la personne responsable de l'activité.

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
A.M. 8 h-12 h	<b>BADMINTON</b> 10 h-12 h Martin Arès 450 522-5821 Début : 7 janv.	NON DISPONIBLE	NON DISPONIBLE	NON DISPONIBLE	NON DISPONIBLE	NON DISPONIBLE	<b>BADMINTON</b> 9 h-11 h Benjamin Drapeau 450 330-0669 Début : 16 sept.
P.M. 12 h-17 h	<b>DISPONIBLE</b>	NON DISPONIBLE	NON DISPONIBLE	NON DISPONIBLE	NON DISPONIBLE	NON DISPONIBLE	<b>DISPONIBLE</b>
SOIRÉE 17 h-21 h	<b>DISPONIBLE</b>	NON DISPONIBLE	<b>PICKLEBALL</b> 17 h 30-19 h 30 Marie Despars 450 779-0895 Début : 9 janv.	<b>MULTI 5-10 ANS</b> 17 h 45-19 h 15 Benoît Cloutier 450 701-0504 Début : 10 janv.	NON DISPONIBLE	<b>DISPONIBLE</b>	<b>DISPONIBLE</b>
	<b>DISPONIBLE</b>	<b>DISPONIBLE</b> 19 h 15-22 h	<b>VOLLEYBALL</b> 19 h 30-21 h Maude Charpentier 450 501-5741 Début : 2 janv.	<b>DISPONIBLE</b> 19 h 30-22 h	NON DISPONIBLE	<b>DISPONIBLE</b>	<b>DISPONIBLE</b>

## MULTISPORTS 5-10 ANS - GRATUIT!

Animée par Benoît Cloutier, une heure d'activité physique dédiée aux enfants! Permettez leur de lâcher leur fou, les mercredis soirs dès 17 h 45.

Benoît Cloutier : 450 701-0504



## CINÉMA CAUSERIE

Parole de femmes : du recueil au rétablissement

17 février à 10 h | Salle communautaire

Gratuit!

La projection sera suivie d'une discussion animée par le réseau d'Éclaireurs. Le documentaire a été réalisé par l'AFÉAS Granby. L'activité s'adresse à l'ensemble de la communauté! Du café et des collations seront offerts gratuitement.

Vous souhaitez participer à une activité libre en gymnase qui ne figure pas sur le calendrier?

Devenez le responsable de l'activité! Nous la publierons pour vous trouver des participants et fournissons le plateau, gratuitement.

Communiquez avec nous au : mun@miltonqc.ca | 450 378-1942