



NOTRE

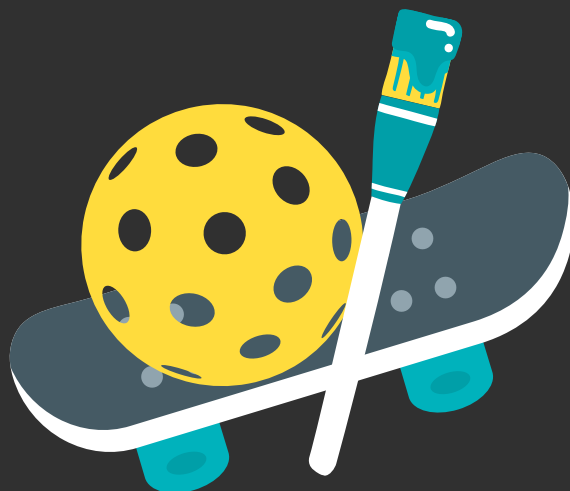
Sainte-Cécile-de-Milton

Actualité

ÉDITION SPÉCIALE

N° 102

AOÛT 2023



# PROGRAMME LOISIRS

AUTOMNE 2023





# PROGRAMME

AUTOMNE 2023



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 de l'école, 252, rue Principale | Salle communautaire, 130, rue Principale | Skatepark, entrée du parc des Générations rue du Rocher.

## LOISIRS CULTURELS

### BALLET | ADOS-ADULTES | DÉBUTANT À AVANCÉ

**Responsable:** Céline Cloutier

450 522-4600 | c-cloutier@live.ca

**DATES :** Les MERCREDIS dès le 13 septembre

**HORAIRE :** 20 h 15 à 21 h 15

**LIEU :** Salle communautaire

**NB SÉANCES :** 12

**DESCRIPTION :** Un cours offert aux 13 ans et plus, peu importe le niveau de compétence. Notez qu'il n'y a pas de spectacle à la fin des sessions.

**CÔÛT :** 110 \$ / 12 cours

### DANSE COUNTRY POP | POUR TOUS

**Responsable :** Jaimy Maheu-Brien

450 405-3329 | jaimymb@gmail.com

**DATES :** Les JEUDIS dès le 24 août

**HORAIRE :** 18 h 30 à 21 h

**LIEU :** Gymnase de l'école et salle communautaire

**NB SÉANCES :** 18

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

**CÔÛT :** 10 \$ / personne / cours

### BALLET | 3-6 ANS | PRÉ-BALLET

**Responsable :** Céline Cloutier

450 522-4600 | c-cloutier@live.ca

**DATES :** Les MERCREDIS dès le 13 septembre

**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 a pas de spectacle à la fin des sessions.

**CÔÛT :** 110 \$ / personne / 12 cours

### ATELIER HALLOWEEN | DESSINS MONSTRUEUX | 7-12 ANS

**Responsable :** Jessica Ruel, illustratrice

450 378-3475 | jessiruel@gmail.com

**DATE :** DIMANCHE 29 octobre

**HORAIRE :** 13 h 30 à 15 h

**LIEU :** Salle communautaire

**NB SÉANCE :** 1

**DESCRIPTION :** Viens t'amuser à dessiner des monstres et apprendre quelques trucs de dessin aux crayons de bois et aux marqueurs. Tu peux être déguisé! Matériel fourni (cahier de croquis, crayons de mine, efface et crayons de couleur), mais tu peux apporter les tiens si tu le souhaites. | Préciser le nom et prénom de l'enfant, l'âge, numéro de téléphone, nom du parent.

**CÔÛT :** 18 \$ / personne (virement électronique avant l'activité)

### BALLET | 7-9 ANS | ÉLÉMENTAIRE 1

**Responsable :** Céline Cloutier

450 522-4600 | c-cloutier@live.ca

**DATES :** Les MERCREDIS dès le 13 septembre

**HORAIRE :** 18 h 05 à 19 h 05

**LIEU :** Salle communautaire

**NB SÉANCES :** 12

**DESCRIPTION :** Un cours offert aux 7 à 9 ans. Notez qu'il n'y a pas de spectacle à la fin des sessions.

**CÔÛT :** 110 \$ / personne / 12 cours

### ATELIER DES FÊTES | CARTES DE NOËL | 7-12 ANS

**Responsable :** Jessica Ruel, illustratrice

450 378-3475 | jessiruel@gmail.com

**DATE :** DIMANCHE 10 décembre

**HORAIRE :** 13 h 30 à 15 h

**LIEU :** Salle communautaire

**NB SÉANCE :** 1

**DESCRIPTION :** Viens t'amuser à dessiner des personnes et éléments de Noël, et apprendre quelques trucs de dessin aux crayons de bois et aux marqueurs. Tu peux être en pyjama ou porter un accessoire de Noël! Matériel fourni (cahier de croquis, crayons de mine, efface et crayons de couleur), mais tu peux apporter les tiens si tu le souhaites. | Préciser le nom et prénom de l'enfant, l'âge, numéro de téléphone, nom du parent.

**CÔÛT :** 18 \$ / personne (virement électronique avant l'activité)

### BALLET | 10-12 ANS | ÉLÉMENTAIRE 2

**Responsable :** Céline Cloutier

450 522-4600 | c-cloutier@live.ca

**DATES :** Les MERCREDIS dès le 13 septembre

**HORAIRE :** 19 h 10 à 20 h 10

**LIEU :** Salle communautaire

**NB SÉANCES :** 12

**DESCRIPTION :** Un cours offert aux 10 à 12 ans. Notez qu'il n'y a pas de spectacle à la fin des sessions.

**CÔÛT :** 110 \$ / personne / 12 cours

# MISE EN FORME

## SKATEBOARD | 5-10 ANS | DÉBUTANT

Responsable: Naomie Mariné  
450 502-3836 | ecoledeskateboardnm@yahoo.com

DATES : Les LUNDIS dès le 21 août

HORAIRE : 17 h à 18 h

LIEU : Skatepark, parc des Générations

NB SÉANCES : 4

DESCRIPTION : Un cours offert aux débutants âgés de 5 à 10 ans, peu importe le niveau de compétence. Un skateboard peut être fourni sur demande. Casque obligatoire et autres protections fortement recommandées. Prévoir souliers de sport fermés et bouteille d'eau lors de l'activité.

CÔÛT : 78.18 \$ / par personne / 4 cours

## ZUMBA GOLD | 14 ANS ET PLUS

Responsable : Evelyne Desrochers  
450 830-3335 | evelynedesrochers.qc@gmail.com

DATE : Les LUNDIS dès le 11 septembre

HORAIRE : 17 h à 18 h

LIEU : Gymnase de l'école

NB SÉANCES : 14

DESCRIPTION : Conçu pour les débutants, les gens qui ont des restrictions physiques (maux de dos, de genoux, de hanches, etc.) et qui ne souhaitent pas faire de saut. Les chorégraphies se font sur des musiques au rythme du monde, sont simples et amusantes.

CÔÛT : 143.72 \$ / personne / 14 cours

## ZUMBA FITNESS | 14 ANS ET PLUS

Responsable : Evelyne Desrochers  
450 830-3335 | evelynedesrochers.qc@gmail.com

DATE : Les LUNDIS dès le 11 septembre

HORAIRE : 18 h à 19 h

LIEU : Gymnase de l'école

NB SÉANCES : 14

DESCRIPTION : Mise en forme effectuée tout en s'amusant.

CÔÛT : 143.72 \$ / personne / 14 cours

## MIX AND MATCH | ADOLESCENT ET ADULTE

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

DATES : Les MERCREDIS dès le 27 septembre

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@yahoo.ca

DATES : Les MARDIS dès le 19 septembre

HORAIRE : 17 h 45 à 19 h 15

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 : 225 \$ / personne / 10 cours

## SKATEBOARD | 8 ANS ET PLUS | INTERMÉDIAIRE

Responsable: Naomie Mariné  
450 502-3836 | ecoledeskateboardnm@yahoo.com

DATES : Les LUNDIS dès le 21 août

HORAIRE : 18 h 10 à 19 h 10

LIEU : Skatepark, parc des Générations

NB SÉANCES : 4

DESCRIPTION : Un cours offert aux 8 ans qui maîtrisent les bases. Un skateboard peut être fourni sur demande. MATÉRIEL : Casque obligatoire et autres protections fortement recommandées. Prévoir souliers de sport fermés et bouteille d'eau lors de l'activité.

CÔÛT : 78.18 \$ / par personne / 4 cours

## AÎNÉS ACTIFS | 55 ANS ET PLUS

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

DATES : Les JEUDIS dès le 7 septembre

HORAIRE : 10 h à 11 h

LIEU : Salle communautaire

NB SÉANCES : 15

DESCRIPTION : Conditionnement physique adapté 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

# CUISINES COLLECTIVES

## CUISINES COLLECTIVES | POUR TOUS | 2 GROUPES

Responsable : Les Cuisines Collectives Haute-Yamaska  
Inscriptions : 450 776-6616 | cuisinescollectives.ca

DATES : Les premiers MARDIS et MERCREDIS du mois - dès le 5 sept.

HORAIRE : 8 h 30 à 12 h

LIEU : Salle communautaire

DEUX GROUPES

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

# ATELIERS ÉDUCATIFS

## SOUTIEN TECHNO | 55 ANS ET PLUS

Responsable : Centre d'action bénévole de Granby  
Inscriptions : 450 378-1942 | mun@miltonqc.ca

DATE : MERCREDI 1<sup>er</sup> novembre

HORAIRE : 9 h 30 à 12 h 30

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 17 OCTOBRE À 17 H 30 - INDIQUEZ POUR QUEL SYSTÈME D'EXPLOITATION (ANDROID, APPLE OU WINDOWS).

## ATELIERS ÉDUCATIFS

### PRÊT À RESTER SEUL.E | 9-11 ANS

Responsable: Claudine Gagnon, Atout Plus  
<https://claudinegagnon.as.me/PRSnovembre>

DATE : SAMEDI 25 novembre

HORAIRE : 10 h à 16 h

LIEU : Salle communautaire

NB SÉANCE : 1

DESCRIPTION : Offert en partenariat avec Atout Plus partenaire de formation de la Croix-Rouge Canadienne. Même les enfants peuvent être amenés à intervenir lorsqu'une situation d'urgence survient. Le programme vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Prévoir un lunch froid et des collations.

CÔÛT : 35 \$ / par personne / 1 cours

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

Responsable: Claudine Gagnon, Atout Plus  
<https://claudinegagnon.as.me/GAROXTON>

DATE : DIMANCHE 26 novembre

HORAIRE : 9 h à 17 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.

Les participants doivent être présents toute la durée; aucune admission 15 minutes après le début du cours. Échec automatique. Prévoir un lunch froid et des collations.

CÔÛT : 45 \$ / par personne / 1 cours

## 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 : 10 sept.	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	DISPONIBLE	NON DISPONIBLE	NON DISPONIBLE	NON DISPONIBLE	NON DISPONIBLE	NON DISPONIBLE	DISPONIBLE
SOIRÉE 17 h-21 h	DISPONIBLE	NON DISPONIBLE	NON DISPONIBLE	DISPONIBLE 17 h-18 h 30	NON DISPONIBLE	DISPONIBLE	DISPONIBLE
	DISPONIBLE	DISPONIBLE 19 h 15-22 h	<b>VOLLEYBALL</b> 19 h 30-21 h Maude Charpentier 450 501-5741 Début : 5 sept.	NON DISPONIBLE	NON DISPONIBLE	DISPONIBLE	DISPONIBLE

## PICKLEBALL - PARC DES GÉNÉRATIONS, PATINOIRE

DEUX TERRAINS - LE MATÉRIEL PEUT ÊTRE FOURNI GRATUITEMENT | 12 ANS ET PLUS

18 h 30-21 h

Marie Despars

450 779-0895 | 450 372-7246 | marie\_despars@hotmail.com

Début : En cours

Vous souhaitez participer à une activité libre en gymnase qui ne figure pas sur le calendrier (hockey intérieur homme, femme ou mixte, soccer intérieur, basketball, etc.)?

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