

# PROGRAMMATION AUTOMNE 2020

## DATES D'INSCRIPTION

Deux semaines d'inscription : Du 17 au 28 août 2020

Il sera possible de s'inscrire durant les heures normales de bureau, soit du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30, ainsi que le vendredi, de 8 h 30 à 12 h 30, et en tout temps en ligne.

## INSCRIPTION EN LIGNE :

Rapide, simple et efficace!

Rendez-vous sur le site [www.municipalite.oka.qc.ca](http://www.municipalite.oka.qc.ca) dans la section « INSCRIPTIONS LOISIRS ». Vous aurez accès à l'inscription en ligne jusqu'à 23 h 59, le 28 août 2020.

## PAIEMENT

Vous pouvez procéder au paiement en ligne (carte de crédit), faire parvenir un chèque par la poste ou acquitter votre paiement (argent, chèque ou débit) à la réception de la Mairie. Votre paiement doit être transmis ou effectué au plus tard le vendredi 4 septembre 2020 avant 12 h 30, soit cinq jours ouvrables après la fin de la période d'inscription. À défaut de respecter cette échéance, l'inscription sera automatiquement annulée, votre nom ne se retrouvera plus sur la liste de présence et l'accès au cours vous sera refusé. Vous pourrez vous réinscrire en acquittant toutefois des frais de retard, si la disponibilité le permet.

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

- [www.municipalite.oka.qc.ca](http://www.municipalite.oka.qc.ca) : Remplissez le formulaire d'inscription disponible sur le site, dans la section « Je suis citoyen », ensuite « Service des loisirs et de la culture », « Activités de loisirs, sportives et inscriptions », et finalement sur « Activités de loisirs et inscriptions ». Postez le formulaire avec votre paiement par chèque libellé à l'ordre de « Municipalité d'Oka », à l'adresse suivante: 183, rue des Angles, Oka (Québec) J0N 1E0.
- à la Mairie d'Oka : Remettez le formulaire déjà rempli au bureau municipal situé au 183, rue des Angles. Au besoin, des formulaires seront disponibles à l'accueil afin d'être remplis.

## FRAIS DE RETARD

Après le 28 août, il sera impossible de s'inscrire en ligne. Vous pourrez cependant vous inscrire à la Mairie et des frais de retard de 10 \$ seront alors exigés (taxes en sus).

## MODE DE PAIEMENT

Chèque / Argent / Débit

## TAXES

- 14 ans et moins : SANS taxes
- 15 ans et plus : AVEC taxes

## NON-RÉSIDENTS

Des frais de 25 \$ s'ajouteront au coût des activités pour les non-résidents (taxes en sus).

- Le Service des loisirs et de la culture rappelle aux citoyens qu'ils peuvent s'inscrire aux activités de la Municipalité de Saint-Placide, et ce, sans l'ajout de frais de non-résident.
- Programme Accès-Loisirs : À la suite de la période d'inscription, les familles à faible revenu qui répondent aux critères d'admissibilité pourront bénéficier de la gratuité de certains cours, selon les places disponibles.

## RABAIS FAMILIAL

Pour les gens habitant sous le même toit, la 2<sup>e</sup> personne recevra 10 \$ de rabais, la 3<sup>e</sup> personne recevra 20 \$ de rabais et la 4<sup>e</sup> personne et les suivantes recevront 30 \$ de rabais (taxes en sus)

## RABAIS 65 ANS ET +

Au moment de l'inscription, toutes les personnes âgées de 65 et plus reçoivent un rabais de 15 % applicable sur le prix du cours.



## BADMINTON LIBRE\*

|            | ADULTE  | PARENTS-ENFANTS   |
|------------|---|---|
| Durée :    | 16 semaines   | 16 semaines   |
| Début :    | 1 <sup>er</sup> septembre                                   | 2 septembre   |
| Fin :      | 17 décembre   | 16 décembre   |
| Horaire :  | Mardi, de 19 h à 21 h 30<br>Jeudi, de 19 h à 21 h 30        | Mercredi,<br>de 19 h à 21 h 30                              |
| Coût :     | Gratuit   | Gratuit   |
| Lieu :     | Gymnase de l'École<br>secondaire d'Oka<br>(1700, ch. d'Oka) | Gymnase de l'École<br>secondaire d'Oka<br>(1700, ch. d'Oka) |
| Terrains : | 6 terrains  | 6 terrains  |

\* Aucune inscription n'est requise pour les activités libres.



## COURS ADULTES

### L'ATELIER D'ART «LA NOMADE» – PEINTURE À L'HUILE

**Clientèle :** Adulte

De sa trentaine d'années d'expérience comme artiste-peintre, la professeure saura vous guider et s'adapter à votre niveau par une approche bien personnelle. Une base de dessin sera effleurée afin de comprendre l'importance de la composition, de la perspective, des ombres et de la lumière dans la réalisation d'une œuvre originale à l'huile. La professeure encourage la création d'œuvres originales. L'élève s'inspirera de ses propres photos comme référence.

N. B. : – Aucune autre photo ne sera acceptée (Droits d'auteur).

Joignez-vous à un groupe sympathique où le plaisir, les rires, les échanges et les belles réalisations sont au rendez-vous!

**Pour toutes questions, vous pouvez contacter madame Carole Louise Chabot, au 450 495-1207.**

Durée : 10 semaines

Début - Fin : Du 17 septembre au 19 novembre

Horaire : Jeudi, de 13 h à 16 h

Coût : 200 \$ (taxes incluses)

Lieu : Centre communautaire de la Pointe-aux-Anglais (6, rue Guy-Racicot)

Matériel : Ensemble de 10 à 20 tubes de peinture à l'huile pour étudiant (bleu, rouge, jaune, blanc et noir, etc.), ensemble de 5 à 10 pinceaux pour étudiants, 3-4 couteaux en métal si désiré, un petit flacon de Taltine inodore, un canevas 8 po x 10 po, une tablette à dessin, un crayon, une efface, un chevalet de table et un tablier

Professeur : Carole Louise Chabot, artiste-peintre

### CARDIO-MUSCULATION

**Clientèle :** 12 ans et plus

Vous cherchez un entraînement pour une mise en forme globale? Adoptez, comme des milliers d'adeptes, la formule originale Cardio-Musculation qui vous procurera bien-être et résultats. L'entraînement à ciel ouvert, c'est le bien-être assuré!

Durée : 7 semaines

Début - Fin : Du 15 septembre au 27 octobre

Horaire : Mardi, de 18 h 30 à 19 h 30

OU

Début - Fin : Du 19 septembre au 31 octobre

Horaire : Samedi, de 9 h 30 à 10 h 30

Coût : 87,50 \$ (sans taxes)

100,61 \$ (taxes incluses)

Lieu : Parc Optimiste (1, rue Notre-Dame)

Matériel : Bouteille d'eau, chaussures de sport et tenue sportive selon la température

Professeur : Entraîneur certifié de Cardio Plein Air



## CARDIO-VITALITÉ

**Clientèle :** 50 ans et plus

Que ce soit pour se remettre d'une blessure ou pour s'entraîner en respectant les contraintes que vous impose une quelconque pathologie, ce programme comporte une cadence et une intensité moindre que le programme Cardio-Musculation.

**Durée :** 7 semaines

**Début - Fin :** Du 17 septembre au 29 octobre

**Horaire :** Jeudi, de 9 h à 10 h

**Coût :** 100,61 \$ (taxes incluses)

**Lieu :** Parc Optimiste (1, rue Notre-Dame)

**Matériel :** Bouteille d'eau, chaussures de sport et tenue sportive selon la température

**Professeur :** Entraîneur certifié de Cardio Plein Air

## ESSETRICS



**Clientèle :** Adulte

La méthode Essentrics fait bouger tout le corps pendant l'étirement (contrairement au yoga où l'on tient une posture longtemps). De plus, le cours ajoute une méthode utilisée par les physiothérapeutes soit le PNF (contraction, relâchement, étirement) afin de mieux étirer les muscles et libérer les articulations compressées au fil des années.

**Durée :** 12 semaines

**Début - Fin :** Du 14 septembre au 7 décembre  
(Sauf le 12 octobre)

**Horaire :** Lundi de 13 h 30 à 14 h 30

**OU**

**Début - Fin :** Du 16 septembre au 2 décembre

**Horaire :** Mercredi, de 13 h 30 à 14 h 30

**Coût :** 131,10 \$ (taxes incluses)

**Lieu :** Salle des Loisirs (174, rue Saint-Jean-Baptiste)

**Matériel :** Tapis de sol

**Professeure :** Mélanie Bourget

## PILATES

**Clientèle :** 16 ans et plus

Sans risque de blessures, le cours de Pilates vous aidera à gagner de la force, de la flexibilité et de l'endurance. Vous obtiendrez des muscles stabilisateurs plus forts, donc une meilleure posture et un meilleur équilibre.

**Durée :** 10 semaines

**Début - Fin :** Du 7 octobre au 9 décembre

**Horaire :** Mercredi, de 9 h à 10 h

**Lieu :** Salle des Loisirs (174, rue Saint-Jean-Baptiste)  
**OU**

**Début - Fin :** Du 8 octobre au 10 décembre

**Horaire :** Jeudi, de 9 h à 10 h

**Coût :** 95,80 \$ (taxes incluses)

**Lieu :** Centre communautaire de la Pointe-aux-Anglais  
(6, rue Guy-Racicot)

**Matériel :** Tenue souple, tapis de sol et ballon suisse

**Professeure :** Denise Greggain, certifiée

## DJEMBÉ

**Clientèle :** 15 ans et plus

Avec une méthode unissant plaisir et technique, dans un cadre amical et stimulant, explorez l'art de la percussion africaine et sa tradition. Faites l'étude des rythmes traditionnels du Mandingue, en partie recueillis en Afrique de l'Ouest. Imprégnez-vous du mouvement et développez l'habileté à sortir les différents sons au djembé.

**Durée :** 12 semaines

**Début - Fin :** Du 15 septembre au 1<sup>er</sup> décembre

**Horaire :** Mardi, de 13 h 30 à 14 h 45

**Coût :** 162 \$ (taxes incluses)

**Lieu :** Salle des Loisirs (174, rue Saint-Jean-Baptiste)

**Professeur :** Martin Goulet, certifié



## HATHA YOGA

### Clientèle : Pour tous

Séances de Hatha Yoga accessibles à tous comprenant relaxation, courte méditation et asanas (postures) avec une professeure de yoga douce et attentionnée. Offrez-vous la détente, le calme mental et des outils à intégrer dans votre quotidien pour l'adoucir.

Durée : 11 semaines

Début - Fin : Du 14 septembre au 30 novembre  
(sauf le 12 octobre)

Horaire : Lundi, de 9 h 30 à 10 h 30

Coût : 88,50 \$ (sans taxes)  
101,75 \$ (taxes incluses)

Lieu : Salle des Loisirs (174, rue Saint-Jean-Baptiste)

Matériel : Tenue confortable, couverture, tapis de sol et bouteille d'eau

Professeure : Jade Blanchard, certifiée

## HATHA FLOW

### Clientèle : Pour tous

Hatha Yoga Flow accessible à tous. Un moment de calme physique et mental par la méditation, la relaxation et une séance de yoga énergisante qui vous permettra d'augmenter votre bien-être général.

Durée : 11 semaines

Début - Fin : Du 17 septembre au 26 novembre

Horaire : Jeudi, de 19 h 30 à 20 h 30

Coût : 88,50 \$ (sans taxes)  
101,75 \$ (taxes incluses)

Lieu : Salle des Loisirs (174, rue Saint-Jean-Baptiste)

Matériel : Tenue confortable, couverture, tapis de sol et bouteille d'eau

Professeure : Jade Blanchard, certifiée

## YOGA THÉRAPEUTIQUE

### Clientèle : 16 ans et plus

Vous êtes fatigués, stressés, manquez de souplesse et de vitalité. Vous éprouvez des douleurs articulaires, de la difficulté à lâcher prise ou, tout simplement, vous désirez garder la forme ; le yoga thérapeutique est pour vous.

Durée : 11 semaines

Début - Fin : Du 13 septembre au 29 novembre  
(une semaine de pause)

Horaire : Dimanche, de 10 h 30 à 12 h

OU

Début - Fin : Du 17 septembre au 3 décembre  
(une semaine de pause)

Horaire : Jeudi, de 10 h 30 à 12 h

Coût : 85,25 \$ (taxes incluses)

Lieu : Centre communautaire de la Pointe-aux-Anglais  
(6, rue Guy-Racicot)

Matériel : Tenue confortable, tapis de sol, couverture, traversin ou gros oreiller

Professeure : Jocelyne Clément, certifiée





## ZUMBA

**Clientèle :** 13 ans et plus

Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde tout en faisant des exercices sans « contraintes », en mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettront de rester en forme, le tout dans un esprit festif.

**Durée :** 12 semaines

**Début - Fin :** Du 15 septembre au 1<sup>er</sup> décembre

**Horaire :** Mardi, de 19 h à 20 h 30

**Coût :** 75 \$ (sans taxes) / 86,25 \$ (taxes incluses)

**Lieu :** Gymnase de l'école des Pins  
(25, rue des Pins: passez par la cour arrière)

**Matériel :** Chaussures de sport, tenue sportive, serviette et bouteille d'eau

**Professeure :** Josée Lusignan, certifiée



## ZUMBA GOLD

**Clientèle :** Adulte

Le Zumba Gold est pour ceux qui recherchent l'esprit festif du zumba, mais qui ont envie d'une activité à intensité moindre comportant moins de sauts. Cours adapté pour diminuer les impacts au niveau des articulations. Routines amusantes et faciles à suivre, du plaisir garanti!

**Idéal pour les aînés, les femmes enceintes, les débutants et pour les gens avec certaines contraintes physiques.**

**Durée :** 12 semaines

**Début - Fin :** Du 14 septembre au 7 décembre  
(sauf le 12 octobre)

**Horaire :** Lundi, de 11 h à 12 h

**OU**

**Début - Fin :** Du 16 septembre au 2 décembre

**Horaire :** Mercredi, de 10 h 30 à 11 h 30

**Coût :** 69 \$ (taxes incluses)

**Lieu :** Salle des Loisirs (174, rue Saint-Jean-Baptiste)

**Matériel :** Chaussures de sport, tenue sportive, serviette et bouteille d'eau

**Professeure :** Josianne L'Heureux, certifiée

## COURS ENFANTS

### CIRQUE

**Clientèle :** 4 à 14 ans

Depuis plus de 20 ans, Forains Abyssaux offre aux jeunes la possibilité de s'initier aux arts du cirque ou de perfectionner leurs techniques, et ce, de façon sécuritaire. Les participants auront l'occasion d'expérimenter la jonglerie, les échasses, l'acrobatie, le rola-bola, le monocycle, le tissu et le trapèze fixe.

**Durée :** 11 semaines

**Début - Fin :** Du 18 septembre  
au 27 novembre

**Horaire 4 à 6 ans :**

Vendredi, de 18 h à 19 h

**Horaire 7 à 14 ans :**

Vendredi, de 19 h à 20 h 30

**Coût :** 91,65 \$ (sans taxes)

**Lieu :** Gymnase de l'école des Pins  
(25, rue des Pins: passez par la cour arrière)

**Matériel :** Tenue sportive, casque de vélo et chaussures de course

**Professeur :** 1 ou 2 instructeurs spécialistes de Forains abyssaux



### PARKOUR

**Clientèle :** 7 à 14 ans

Qu'est-ce que le Parkour? Il s'agit de l'art du déplacement par le saut, l'escalade, l'agilité, la force et la confiance.

Le cours est axé sur la maîtrise des mouvements afin d'augmenter la coordination, la force et la confiance, le tout dans un environnement contrôlé. Avec l'enseignement du Parkour vient la transmission d'une philosophie d'entraide, de surpassement de soi, et de contrôle de ses peurs dans tous les aspects de sa vie.

**Durée :** 12 semaines

**Début - Fin :** Du 14 septembre au 7 décembre  
(sauf le 12 octobre)

**Horaire :** Lundi, de 18 h 30 à 20 h

**OU**

**Début - Fin :** Du 17 septembre au 3 décembre

**Horaire :** Jeudi, de 18 h 30 à 20 h

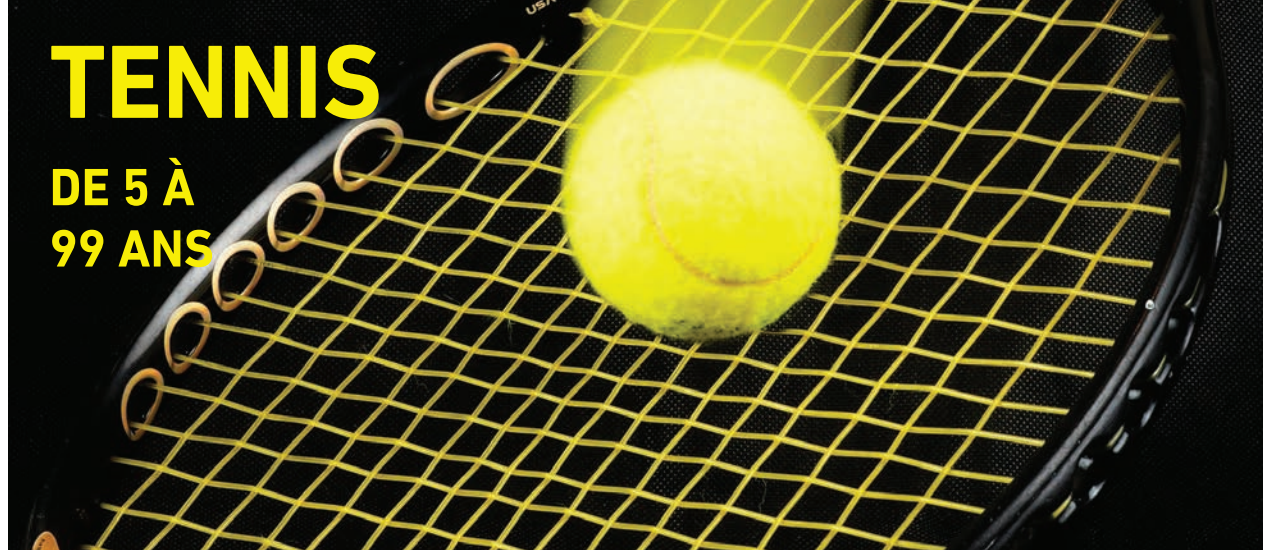
**Coût :** 95 \$ (sans taxes)

**Lieu :** Gymnase de l'école des Pins  
(25, rue des Pins: passez par la cour arrière)

**Professeur :** Patrick Martin, entraîneur

# TENNIS

DE 5 À  
99 ANS



**LIEU :** Parc Optimiste (1, rue Notre-Dame)

**ENTRAÎNEUR :** Marcotte sports

## TENNIS – 5-6 ANS

Ce programme introduit les bases du tennis au moyen d'une balle dépressurisée et d'un terrain réduit. Les joueurs apprennent les composantes de base de l'échange, du service et du jeu au filet en plus de s'adonner à plusieurs autres activités qui visent à développer une coordination spécifique au tennis.

**Durée :** 4 semaines

**Début - Fin :** Du 5 septembre au 26 septembre

**Horaire :** Samedi, de 9 h à 10 h

**Coût :** 32,50 \$ (sans taxes)

## TENNIS – 7-8 ANS

Ce programme se joue sur les  $\frac{3}{4}$  de la grandeur d'un terrain de tennis régulier, avec des balles dépressurisées. Les joueurs apprennent à servir, à échanger, à marquer des points et à jouer au filet.

**Durée :** 4 semaines

**Début - Fin :** Du 5 septembre au 26 septembre

**Horaire :** Samedi, de 10 h à 11 h

**Coût :** 32,50 \$ (sans taxes)

## TENNIS – 9-10 ANS

Les joueurs apprennent à servir, à échanger, à marquer des points et à jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier, avec des balles de transition dépressurisées. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer une habileté et à accélérer l'apprentissage.

**Durée :** 4 semaines

**Début - Fin :** Du 5 septembre au 26 septembre

**Horaire :** Samedi, de 11 h à 12 h

**Coût :** 32,50 \$ (sans taxes)

## TENNIS – 11-14 ANS

Initiation et intermédiaire. Les joueurs apprennent à servir, à échanger, à marquer des points et à jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer une habileté et à accélérer l'apprentissage.

**Durée :** 4 semaines

**Début - Fin :** Du 5 septembre au 26 septembre

**Horaire :** Samedi, de 12 h à 13 h

**Coût :** 32,50 \$ (sans taxes) / 37,37 \$ (taxes incluses)

## TENNIS – 18 ANS ET PLUS

Les joueurs apprennent à servir, à échanger, à marquer des points et à jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer une habileté et à accélérer l'apprentissage.

**Durée :** 5 semaines

**Début - Fin :** Du 3 septembre au 1er octobre

**Horaire :** Jeudi, de 19 h à 21 h

**Coût :** 93,41 \$ (taxes incluses)

## MATÉRIEL :

Bouteille d'eau,  
chaussures de sport,  
raquette de tennis et  
tenue sportive.

