

# Programmation loisirs - Hiver 2019



## **Période d'inscription**

**Du lundi 17 décembre 2018 au mardi 8 janvier 2019 pour les citoyens de Neuville et du 3 au 8 janvier 2019 pour les non-résidents.**

Les places sont limitées dans certains cours, la règle du "premier arrivé, premier inscrit" prévaut. Les personnes qui désirent s'inscrire peuvent le faire en suivant les modalités d'inscription. Il existe 3 manières de procéder.

**Inscription en ligne:** Inscrivez-vous en ligne durant la période d'inscription au [www.ville.neuville.qc.ca](http://www.ville.neuville.qc.ca), onglet : *Loisirs en haut de la page*, menu à gauche cliquez : *Inscription en ligne*, ensuite cliquez sur l'image de droite. Vous serez dirigé vers une application Web sécurisée externe à notre site. Lorsque votre inscription sera complétée, vous devez effectuer le paiement à l'aide d'une carte de crédit. Si le pourcentage de rabais ne fonctionne pas, veuillez communiquer avec nous.

N.B. Aucune inscription ne peut se faire par téléphone.

**Inscription par la poste:** Faites parvenir votre fiche d'inscription au Service des loisirs de Neuville, 230, rue du Père-Rhéaume, Neuville (Québec) G0A 2R0, durant la période d'inscription.

**Inscription au bureau municipal:** Durant la période d'inscription, vous pouvez vous présenter à l'hôtel de ville aux heures d'ouverture de bureau, soit de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h au 230 rue du Père-Rhéaume. En dehors de ces heures, il est possible de déposer votre inscription dans la trappe courrier située à l'entrée principale.

Pour de plus amples informations sur cette session, communiquez avec le Service des loisirs au 418 876-2280, poste 229. À noter que le bureau sera fermé du 21 décembre à midi jusqu'au 4 janvier 2019 inclusivement.

## **Mode de paiement**

Il est possible de payer soit en argent, par débit, par carte de crédit (paiement en ligne seulement) ou par chèque libellé à l'ordre de : Ville de Neuville. Pour une inscription de 100 \$ et plus, il sera possible de faire deux versements. La première moitié des frais doit être acquittée à la date de l'inscription, et la seconde moitié avec un chèque postdaté ou un paiement préautorisé (paiement en ligne) du 22 janvier 2019. Tous les tarifs indiqués incluent la T.P.S. et la T.V.Q. lorsqu'elles s'appliquent.

Pour les inscriptions en retard, soit après le 8 janvier 2019, des frais de 15 \$ par famille seront ajoutés automatiquement à la tarification établie.

## **Confirmation de cours**

Si vous ne recevez pas d'appel avant le début de votre cours, C'EST QU'IL EST CONFIRMÉ. Vous devez vous présenter comme prévu à la date et à l'heure inscrites à l'intérieur de la programmation.

## **Insuffisance d'inscription**

Le Service des loisirs se réserve le droit d'annuler ou de modifier les activités en cas d'insuffisance d'inscription.

**ATTENTION AUX MODIFICATIONS**  
**À LA POLITIQUE DE TARIFICATION ET**  
**À LA POLITIQUE DE REMBOURSEMENT DES COURS EXTÉRIEURS.**

**MODIFICATION**

**Politique de tarification pour les résidents de Neuville**

Les réductions s'appliquent lorsqu'un citoyen de Neuville ou une famille neuvilleoise résidant à la même adresse s'inscrit à plus d'une activité lors d'une même session. Le premier cours est payable à 100 % et les autres sont réduits de 50 % selon les cours admissibles. Il peut arriver que certains cours ne soient pas admissibles aux réductions. Ceux-ci sont identifiés avec le logo suivant :



**Demande de désinscription à un cours**

Aucune désinscription à un cours ne sera acceptée après le premier cours à l'exception d'une raison médicale avec un billet du médecin. Si une demande d'annulation est faite avant le 1<sup>er</sup> cours, des frais de 20 \$ seront retenus sur le montant de la facture initiale.

**MODIFICATION**

**Politique de remboursement de cours extérieurs**

Veillez prendre note que le remboursement de 40 % a été remplacé. Désormais, un remboursement sera accordé aux citoyens de Neuville qui paient un tarif de non-résident lors de l'inscription de leur **enfant** pour des cours offerts par d'autres municipalités. L'inscription doit correspondre à une session ayant minimalement 5 cours pour le ski et la planche à neige et 8 cours pour toute autre activité. Le remboursement devra être minimalement de 20 \$. Un maximum de 250 \$ par enfant par activité est autorisé. Afin de profiter de cette politique, un **reçu** indiquant clairement la différence entre le tarif résident et le tarif non-résident devra être envoyé à la ville par courriel à [ymartel@ville.neuville.qc.ca](mailto:ymartel@ville.neuville.qc.ca). Le courriel devra avoir comme objet : **Cours extérieurs**.

Fiche d'inscription					
Nom :			Date :		
Adresse :		🏠 maison :	🏠 autre :		
Courriel :					
Activité	Prénom participant	Nom participant	\$ Admis.	\$ Non admis.	
<b>Frais de retard de 15 \$ applicable après le 8 janvier 2019 à 16 h</b> <input type="checkbox"/> Argent <input type="checkbox"/> Chèque <input type="checkbox"/> Carte débit			Sous- total :	\$	\$
			Rabais :		<del> </del>
			Total :	\$	\$
			<b>Grand total :</b>		\$

## Abdos-fessiers

Par Sébastien Lacombe

Mélange d'exercices qui visent à tonifier les muscles abdominaux et fessiers dans le but de sculpter la silhouette.

Il n'y aura pas de cours le 1<sup>er</sup> avril

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
16 ans +	Lun. 19 h 45 à 20 h 45	Salle des Fêtes	15 sem.	21 janvier	115 \$

## Anglais (atelier de conversation)

Par Atelier de conversation anglaise

Ce cours offre : une partie théorique appliquée, des exercices pratiques, des conversations anglaises et des activités de communication dynamique. Les discussions et activités dirigées par les formateurs anglophones qualifiés permettent d'établir une interaction stimulante entre les participants. Un maximum de temps est consacré à développer la communication orale.

Il n'y aura pas de cours le 1<sup>er</sup> avril

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
18 ans +	Lun. 19 h 30 à 21 h	Presbytère	15 sem.	21 janvier	285 \$

## Bootcamp

Par Sébastien Lacombe

Entraînement de style militaire, combinant endurance musculaire et cardiovasculaire, qui vous fera repousser vos limites.

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
16 ans +	Ven. 19 h 45 à 20 h 45	Salle des Fêtes	15 sem.	25 janvier	115 \$

## Cardio tonus (2 groupes)

Par Sébastien Lacombe

Cours axé sur l'endurance musculaire et cardiovasculaire, ayant pour but de tonifier les principaux groupes musculaires du corps. La dépense calorique sera optimale.

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
16 ans +	Lun 18 h 30 à 19 h 30	Salle des Fêtes	15 sem.	21 janvier	115 \$
16 ans +	Ven. 18 h 30 à 19 h 30	Salle des Fêtes	15 sem.	25 janvier	115 \$

## Cuisine (atelier au choix)

Par Mélanie Martineau-Roy

Les jeunes feront la cuisine de 15 h à 17 h 30. Par la suite, les parents seront invités à déguster le repas que les jeunes auront préparé. Maximum de 2 invités par enfant.

Nom de l'atelier	Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
Repas vegan	12 à 16 ans	Ven. 15 h à 17 h 30	Presbytère	1 atelier	25 jan.	40 \$
Repas St-Valentin	9 à 12 ans	Ven. 15 h à 17 h 30	Presbytère	1 atelier	8 fév.	40 \$
Repas sushi	12 à 16 ans	Ven. 15 h à 17 h 30	Presbytère	1 atelier	8 mar.	40 \$
Repas italien	9 à 12 ans	Ven. 15 h à 17 h 30	Presbytère	1 atelier	5 avr.	40 \$

## Dessin (atelier)

Par Francine Dumont

Ce cours de dessin vise à développer chez le participant les bases du dessin d'observation: les techniques d'approche d'un sujet et sa mise en valeur par les ombres et la lumière, la composition, la couleur et les autres éléments de base applicables également au paysage.

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
18 ans +	Mar. 13 h à 15 h	Presbytère	10 sem.	22 janvier	95 \$

## Danse jazz funky

Par Marillon Girard

Le jazz funky est un style de danse dynamique, c'est la fusion entre la danse jazz et le hip-hop chorégraphiés sur des musiques entraînantes et actuelles. Vêtements confortables et espadrilles obligatoires.

Il n'y aura pas de cours le 31 mars.

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
3 à 5 ans	Dim. 8 h 45 à 9 h 30	Salle des Fêtes	12 semaines	27 janvier	50 \$
6 à 7 ans	Dim. 9 h 40 à 10 h 40	Salle des Fêtes	12 semaines	27 janvier	60 \$
8 à 10 ans	Dim. 10 h 45 à 12 h	Salle des Fêtes	12 semaines	27 janvier	70 \$

## Patinage (initiation)

Par Kim Bédard

Ce programme d'initiation au patinage pour débutants permet d'apprendre les habiletés de base et les mouvements fondamentaux sont enseignés par un entraîneur. Les patineurs progressent à leur propre rythme dans le but de jouer au hockey ou de poursuivre dans le patinage artistique.

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
3 à 5 ans	Sam. 9 h à 10 h	Patinoire	6 semaines	19 janvier	30 \$
6 à 7 ans	Lun. 17 h 40 à 18 h 40 et Mer. 17 h 40 à 18 h 40	Patinoire	6 semaines	14 janvier	60 \$
8 à 10 ans	Lun. 18 h 40 à 19 h 40 et Mer. 18 h 40 à 19 h 40	Patinoire	6 semaines	14 janvier	60 \$

## Photographie (initiation)

Par Yvan Bédard

Objectifs du cours : Apprendre les techniques de base pour la prise de vue

Pré-requis : aucune formation antérieure n'est nécessaire. Il faut simplement apporter son appareil photo numérique et son manuel d'instructions.

Cours 1 : Photographier sous différentes lumières (naturelle/artificielle, extérieure/intérieure)

Cours 2 : Photographier ce qui bouge (enfants, sports, animaux, véhicules, etc.)

Cours 3 : Photographier en tenant compte du sujet et son environnement visuel (composition, contraintes, erreurs fréquentes, trucs)

Cours 4 : Améliorer ses photos après les avoir prises (analyse de photographies, sélection des meilleures, traitements de base)

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
16 ans +	Jeu. 19 h à 22 h	Presbytère	4 semaines	24 janvier	120 \$

## Photographie (composition)

Par Yvan Bédard

Le cours vous permettra d'apprendre les principes d'une bonne composition photographique, de savoir reconnaître les erreurs à éviter, d'apprendre à analyser une photographie et développer votre œil critique, de découvrir vos goûts personnels et leurs influences sur votre photographie, d'appliquer les principes de composition pour sélectionner vos meilleures photos et d'appliquer ces principes pour traiter vos photos.

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
16 ans +	Jeu. 19 h à 22 h	Presbytère	4 semaines	28 février	120 \$

## Photographie (impression et diffusion)

Par Yvan Bédard

Objectifs du cours :

Apprendre à produire différentes variations de nos photographies pour les partager avec la famille, les amis ou au public (résolutions, formats, droits d'auteur, droit à l'image, protection de la vie privée, etc.)

Apprendre à préparer ses photos avant de les faire imprimer ou de les imprimer soi-même (ajustement des dimensions et des couleurs, recadrage, médium d'impression, etc.)

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
16 ans +	Jeu. 19 h à 22 h	Presbytère	2 semaines	28 mars	60 \$

## Programme P.I.E.D

Par **Émilie Alain**

Le programme est composé de trois volets :

Exercices physiques en groupe : Visent à améliorer l'équilibre, la force des jambes, la flexibilité des chevilles et la capacité à se relever du sol.

Exercices à domicile : Une affiche de 12 exercices est remise aux participants pour compléter l'entraînement en groupe et pour favoriser le maintien de la pratique d'exercices après le programme.

Capsules de prévention : Visent à informer et à sensibiliser les participants aux différents facteurs de risque reliés aux chutes. Sous forme d'activités interactives, elles permettent aux participants de développer leur capacité à aménager leur domicile et d'adopter des comportements sécuritaires.

Il n'y aura pas de cours le 1<sup>er</sup> avril

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
65 ans +	Lun. 9 h 30 à 10 h 30 et Ven. 9 h 30 à 11 h	Presbytère	10 semaines	21 janvier	Gratuit

## Slackline et gymnastique au sol

Par **Marie-Ève Rochette et Christian Isabelle**

Cours d'initiation et de développement en gymnastique, acrobatie et slackline sous la forme d'ateliers éducatif, de conditionnement et de parcours moteurs pour un développement complet de la force, de l'équilibre, de l'orientation spatiale et de la coordination. Ce cours vise l'apprentissage des bases et différentes progressions en slackline, gymnastique et trampoline.

Il n'y aura pas de cours le 31 mars.

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
6 à 14 ans	Dim. 10 h à 11 h	Gym Courval	10 semaines	27 janvier	105 \$

## Somayog

Par **Sylvie Lavoie**

Venez découvrir le Somayog, une technique innovatrice qui fusionne l'art ancien du Hatha yoga avec des techniques contemporaines de pointes comme la Somatique et la méthode McKensie. Le Somayog éveille la conscience corporelle et développe la capacité de sentir et de contrôler certains muscles ou groupes de muscles. Il initie une découverte de soi qui commence dans le corps et conduit également à une ouverture physique, prânique, émotionnelle et spirituelle.

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
16 ans +	Lun. 9 h 30 à 11 h	Salle des Fêtes	15 semaines	21 janvier	275 \$

## Stretching et renforcement musculaire

Par Sébastien Lacombe

Cours axé sur le développement de la mobilité du corps ainsi que le renforcement des principaux groupes musculaires.

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
16 ans +	Jeu. 10 h 30 à 11 h 30	Salle des Fêtes	15 semaines	24 janvier	115 \$

## Symbolique des contes de fées

Par Aline D'amour

Objectif : Revoir les contes de fées de son enfance et leur signification.

Démarche : Représentation spontanée des séquences d'un rêve marquant, images et personnages.

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
16 ans +	Jeu. 13 h 30 à 15 h	Presbytère	4 semaines	24 janvier	35 \$

## Symbolique des rêves

Par Aline D'amour

Objectif : Explorer les rêves importants que l'on peut faire et découvrir leur signification.

Démarche : Représentation spontanée des séquences d'un rêve marquant, images et personnages.

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
16 ans +	Jeu. 13 h 30 à 15 h	Presbytère	4 semaines	7 mars	35 \$

## Tennis intérieur

Par Frederick Fomete

Cet hiver, Fred-Laure Tennis offre à Neuville une gamme complète et diversifiée de cours de tennis pendant 8 semaines pour des joueurs de tous les âges. Le but du cours est de bouger et d'avoir du plaisir tout en apprenant les techniques de tennis.

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
5 à 8 ans	Sam. 9 h 30 à 10 h 30	Gym Courval	8 semaines	26 janvier	100 \$
9 à 13 ans	Sam. 10 h 30 à 11 h 30	Gym Courval	8 semaines	26 janvier	100 \$
14 ans +	Sam. 11 h 30 à 12 h 30	Gym Courval	8 semaines	26 janvier	100 \$



# Tour du monde de Karibou

Par Frédérique Tremblay

Faire bouger les enfants est un sujet fortement d'actualité. Le Tour du monde de Karibou répond à un besoin de parents soucieux que leurs bambins développent très tôt le goût de l'activité physique. Avec Karibou, les enfants vont évoluer sur des parcours, apprendre par des ateliers et relever des défis qui leur permettront d'appivoiser graduellement le monde du sport et de l'activité physique. Chaque séance de 50 minutes est aussi composée d'une routine de début et de fin permettant aux tout-petits de s'activer ou de se calmer en groupe, le tout dans une ambiance stimulante, souvent accompagnée de musique. La présence d'un parent est requise lors de chaque séance et à chaque niveau du programme

Il n'y aura pas de cours les 2 et 9 mars

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
1 à 2 ans	Sam. 9 h à 9 h 50	Salle des Fêtes	10 semaines	26 janvier	90 \$
2 ½ à 4 ans	Sam. 10 h à 10 h 50	Salle des Fêtes	10 semaines	26 janvier	90 \$

## YOGA

### Note aux citoyens

La popularité du yoga se fait sentir à Neuville. Déjà deux entreprises neuvilloises offrent des cours de yoga pour adulte, ainsi pour la session d'hiver 2019, la Ville n'augmentera pas son offre dans cette catégorie de cours. Pour les intéressé(e)s, veuillez contacter le Centre de Santé Neuville par courriel à [yoga@santeneuville.com](mailto:yoga@santeneuville.com) ou par téléphone au 418 934-0648 ou le Studio Rebel par courriel à [info@studiorebel.org](mailto:info@studiorebel.org) ou par téléphone au 581-742-5554.

## Yoga

Par Sylvie Lavoie

Cours d'introduction au yoga dans lequel nous aurons l'occasion de découvrir les fondements de base du yoga particulièrement au niveau postural (asana) et respiratoire (pranayama). C'est une approche qui permet d'apprendre à mieux se connaître, à apprivoiser nos limites et aussi à découvrir le potentiel caché qui dort souvent en nous et permettre de le développer.

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
16 ans +	Mar. 19 h à 20 h 30	Salle des Fêtes	15 semaines	22 janvier	275 \$

## Yoga matin

Par Sylvie Lavoie

Commencez votre journée par ce moment de yoga pour débutant ou initié. Une pratique matinale adaptée incluant pranayama (respiration), asana (posture) et relaxation dans le respect du rythme de chacun. Une bonne façon d'explorer les bienfaits du yoga

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
16 ans +	Mer. 9 h 30 à 11 h	Salle des Fêtes	15 semaines	23 janvier	275 \$

## Yoga Generation Pound

### Par Studios Rebel

INSPIRÉE PAR NOTRE MARQUE ET NOS VALEURS, UNE NOUVELLE GÉNÉRATION DE ROCK STARS EST ENFIN ARRIVÉE!

*Generation POUND®* est un programme spécialement conçu pour les jeunes de 6 à 12 ans et inspiré par l'expérience électrifiante, défoulante et amusante de faire partie d'un groupe de musique rock. Armés de baguettes 'Ripstix' spécialement calibrées pour l'entraînement, les enfants découvriront de nouvelles alternatives de bouger à travers des cours qui fusionnent le mouvement à la musique. Génération POUND® c'est se défouler comme une rock star pour faire ressortir les forces, les talents et la confiance en chacun.

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
6 à 12 ans	Jeu. 18 h 45 à 20 h 15	Salle des Fêtes	10 semaines	24 janvier	112 \$
6 à 12 ans	Dim. 15 h 45 à 17 h 15	Salle des Fêtes	10 semaines	27 janvier	112 \$

## Zumba matin

### Par Karine Bertrand

Venez bouger et vous déhancher sur des airs de musique latin. Salsa, merengue, reggae, bachata seront au rendez-vous! L'objectif du cours : avoir du plaisir tout en améliorant sa forme physique. Sans gêne ni pudeur...venez-vous amuser avec nous!

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
16 ans +	Jeu. 9 h 15 à 10 h 15	Salle des Fêtes	12 semaines	24 janvier	90 \$

## Zumba toning

### Par Karine Bertrand

Venez tonifiez et sculpter votre corps tout en bougeant et vous déhanchant sur des airs de musique latines. Il s'agit de l'objectif du zumba toning! Le zumba toning est le moyen idéal de sculpter votre corps tout en vous amusant!

Âge	Horaire	Endroit	Durée	Début	Coût
16 ans +	Mar. 9 h à 9 h 45	Salle des Fêtes	12 semaines	22 janvier	70 \$

**ACCÈS-LOISIRS**

**Inscriptions pour les gens en situation de faible revenu**  
**Venez-vous inscrire gratuitement au loisir de votre choix!**

Jeudi 10 janvier de 14 h à 16 h et de 18 h à 19 h 30  
À la Société Saint-Vincent de Paul  
772 route 138, Neuville

**Les activités suivantes ne relèvent pas du Service des loisirs.  
Par conséquent, la politique de tarification ne s'applique pas.**

## Karaté et autodéfense pour femme

### Karaté

Du 14 janvier au 29 avril  
Lundi 18 h 30 à 19 h 30  
Au gymnase de l'école des Bourdons  
Responsable: Guy Petit, Sensei, 5e Dan  
5 ans et +  
Tarif: 60 \$ par enfant et 70\$ par adulte



### Autodéfense pour femme

Du 14 janvier au 29 avril  
Lundi 19 h 45 à 20 h 30  
Femmes 18 ans et +  
Au gymnase de l'école des Bourdons  
Responsable: Guy Petit, Sensei, 5e Dan

N/A

### Essai de 3 cours gratuits.

Le karaté permet d'augmenter la concentration, la force physique et mentale. De plus, c'est un excellent conditionnement physique. Vous apprendrez les katas (les formes), l'autodéfense et le combat. Vous pouvez aussi apprendre les katas armés (les formes avec une arme, bo, boken, katana et saï).

Activité à pratiquer en famille. Déjà plusieurs familles le font, pourquoi pas la vôtre? Vous pouvez suivre jusqu'à 3 cours et plus par semaine pour le même prix.

Pour information et inscription, communiquez avec monsieur Guy Petit au 418 873-5214.



Une dizaine de professeurs qualifiés et dynamiques disponibles pour vous. Vous avez le choix parmi 17 instruments pour des cours personnalisés!

*Basse, batterie, chant, clarinette, contrebasse, cor français, flûte traversière\*, guitare, harmonica, percussions, piano\*, saxophone\*, trombone, trompette, tuba, violon et violoncelle.*

Tarif spécial pour les résidents de Neuville 24 \$ / heure pour les adultes et 23 \$ / heure pour les enfants.

Session de 15 semaines de cours, débutant le 6 janvier 2019

15 cours de 60 minutes    Enfant 345\$ / Adulte 360\$

15 cours de 45 minutes    Enfant 305\$ / Adulte 320\$

15 cours de 30 minutes    Enfant 230\$ / Adulte 245\$

Possibilité de cours aux deux semaines et session sur mesure.  
Rabais applicables de 10% par membre d'une même famille!

### Informations et inscriptions :

www.emda.art (formulaire simple à remplir sur le site web)  
418 286 6941  
info@emda.art  
facebook.com / EMDAMusique

N/A

## Badminton organisé

Du 7 janvier au 29 avril  
Responsable : Roméo Girard  
Groupe : 18 ans et plus  
Horaire : Lundi 19 h 30 à 21 h 30  
Endroit : Gymnase école Courval

N/A

Pour vous inscrire vous devez communiquer avec monsieur Roméo Girard au 418 876-2737.

