

## PROGRAMMATION LOISIRS HIVER 2024

### INSCRIPTIONS OUVERTES DÈS LE 1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE 2023

En ligne [www.roxtonpond.ca](http://www.roxtonpond.ca) ou  
en personne à l'hôtel de ville (dans  
la fente à côté de la porte  
d'entrée) au 901, rue St-Jean.

**\*Les inscriptions en ligne seront  
priorisées et seuls les dossiers  
complets seront traités  
(formulaire complété et  
paiement joint)**

Pour les cours de danse country :  
**Inscriptions avant  
le 10 janvier 2024**

Pour les autres cours :  
**Inscriptions avant  
le 17 janvier 2024**

Informations :  
450 372-6875

**LES DATES  
LIMITES**

### MÉLI-MÉLO

LUNDI 9 h 30 à 10 h 30

22 janvier au 22 avril

**\*Pas de cours le 4 mars ni le 1<sup>er</sup> avril**

**55 ans et plus**

**75 \$**  
12 séances

Sous-sol du centre  
communautaire  
(905, rue Saint-Jean)

Cours pour débutants comprenant des  
exercices variés pour améliorer  
l'équilibre, le tonus musculaire, le cardio  
et la flexibilité dans une ambiance  
conviviale et détendue.

**Matériel** : Bouteille d'eau, vêtements  
confortables, souliers de sport et  
serviette.

Responsable : Marie-Maude Lebel

### MÉLI-MÉLO

MERCREDI 9 h 30 à 10 h 30

24 janvier au 17 avril

**\*Pas de cours le 6 mars**

**55 ans et plus**

**75 \$**  
12 séances

Sous-sol du centre  
communautaire  
(905, rue Saint-Jean)

Cours pour débutants comprenant des  
exercices variés pour améliorer  
l'équilibre, le tonus musculaire, le cardio  
et la flexibilité dans une ambiance  
conviviale et détendue.

**Matériel** : Bouteille d'eau, vêtements  
confortables, souliers de sport et  
serviette.

Responsable : Marie-Maude Lebel

### DANSE COUNTRY

LUNDI 18 h 30 à 19 h 30

15 janvier au 22 avril

**\*Pas de cours le 4 mars**

**TOUS - DÉBUTANT**

**98 \$**  
14 séances

Grande salle du centre  
communautaire  
(905, rue Saint-Jean)

**14 séances** de danse country pop de  
niveau **débutant**. Une danse enseignée  
chaque semaine + la révision des danses  
des semaines précédentes! Venez  
bouger avec nous!

**Matériel** : Bouteille d'eau, vêtements  
confortables.

Responsable : Jaïmy M-Brien

### DANSE COUNTRY

LUNDI 19 h 30 à 20 h 30

15 janvier au 22 avril

**\*Pas de cours le 4 mars**

**TOUS - INTERMÉDIAIRE**

**98 \$**  
14 séances

Grande salle du centre  
communautaire  
(905, rue Saint-Jean)

**14 séances** de danse country pop de  
niveau **intermédiaire**. Une danse  
enseignée chaque semaine + la révision  
des danses des semaines précédentes!  
Venez bouger avec nous!

**Matériel** : Bouteille d'eau, vêtements  
confortables.

Responsable : Jaïmy M-Brien

### PICKLEBALL

LUNDI 19 h à 21 h 30

22 janvier au 15 avril

**\*Pas de cours le 4 mars**

**TOUS**

**60 \$**  
12 séances

Gymnase de l'école  
Les Mésanges  
(676, av. du Lac)

Séance de pickleball libre joué en  
double d'une durée de **2 h 30**. Activité  
sociale et récréative. Maximum 20  
joueurs pour les 3 terrains, rotation à  
chaque partie.

**Matériel** : Bouteille d'eau, vêtements et  
souliers de sport, raquette et balle.

Responsable : Activité libre

### PICKLEBALL

JEUDI 20 h à 21 h 30

23 janvier au 18 avril

**\*Pas de cours le 7 mars**

**TOUS**

**50 \$**  
12 séances

Gymnase de l'école  
Les Mésanges  
(676, av. du Lac)

Séance de pickleball libre joué en  
double d'une durée de **1 h 30**. Activité  
sociale et récréative. Maximum 18  
joueurs pour les 3 terrains, rotation à  
chaque partie.

**Matériel** : Bouteille d'eau, vêtements et  
souliers de sport, raquette et balle.

Responsable : Activité libre

### BADMINTON

MARDI 18 h à 19 h 30

23 janvier au 16 avril

**\*Pas de cours le 5 mars**

**TOUS**

**50 \$**  
12 séances

Gymnase de l'école  
Les Mésanges  
(676, av. du Lac)

Séance de badminton libre joué en  
double d'une durée de **1 h 30**. Activité  
sociale et récréative. Maximum 18  
joueurs pour les 3 terrains, rotation à  
chaque partie.

**Matériel** : Bouteille d'eau, vêtements et  
souliers de sport, raquette et moineau.

Responsable : Activité libre

## PROGRAMMATION LOISIRS HIVER 2024

### VOLLEYBALL

MARDI 19 h 45 à 21 h 15

23 janvier au 16 avril

\*Pas de cours le 5 mars

TOUS

**50 \$**  
12 séances

Gymnase de l'école  
Les Mésanges  
(676, av. du Lac)

Séance de volleyball libre joué en équipe de 6, sur grand terrain, d'une durée de **1 h 30**. Maximum 16 joueurs avec rotation à chaque point ou selon consensus des participants présents.

**Matériel** : Bouteille d'eau, vêtements et souliers de sport.

Responsable : Activité libre

### ZUMBA

MARDI 19 h à 20 h

23 janvier au 16 avril

\*Pas de cours le 5 mars

16 ans et plus

**70 \$**  
12 séances

Grande salle du centre  
communautaire  
(905, rue Saint-Jean)

Activité rassembleuse qui combine des mouvements d'aérobic et de danse (Merengue, Salsa, Soca, Cumbia, Bollywood et bien d'autres). Moment magique et libérateur.

**Matériel** : Bouteille d'eau, vêtements confortables, souliers de sport et serviette.

Responsable : Cynthia Bergeron

### MARCHE TONUS

JEUDI 13 h 30 à 14 h 30

25 janvier au 4 avril

\*Pas de cours le 7 mars

18 ans et plus

**60 \$**  
10 séances

Départ au gazébo  
de l'église  
(940, rue Principale)

Marche extérieure en groupe, incluant des exercices de musculation sous différentes formes. Beau temps, mauvais temps, sauf en cas d'orages ou de tempête.

**Matériel** : Bouteille d'eau, vêtements confortables adaptés à la température.

Responsable : Marie-Maude Lebel

### KARATÉ

MERCREDI 17 h 45 à 18 h 30

24 janvier au 17 avril

\*Pas de cours le 6 mars

4 à 6 ans

**70 \$**  
12 séances

Gymnase de l'école  
Les Mésanges  
(676, av. du Lac)

\*Prévoir d'acheter un karaté Gi au coût de 65\$ pendant la session (en vente auprès du professeur)

**Matériel** : Bouteille d'eau et vêtements de sport.

Responsable : Équipe du Centre Shin

### KARATÉ

MERCREDI 18 h 30 à 19 h 30

24 janvier au 17 avril

\*Pas de cours le 6 mars

7 à 12 ans

**70 \$**  
12 séances

Gymnase de l'école  
Les Mésanges  
(676, av. du Lac)

\*Prévoir d'acheter un karaté Gi au coût de 65\$ pendant la session (en vente auprès du professeur)

**Matériel** : Bouteille d'eau et vêtements de sport.

Responsable : Équipe du Centre Shin

### HATHA YOGA

MERCREDI 19 h 30 à 20 h 30

24 janvier au 17 avril

\*Pas de cours les 14 février et 7 mars

18 ans et plus

**65 \$**  
10 séances

Grande salle du centre  
communautaire  
(905, rue Saint-Jean)

Postures de yoga réalisées en portant une attention particulière au souffle et au ressenti du corps. Diverses variantes sont proposées. Techniques de respiration et moments de détentes sont intégrés à ce cours.

**Matériel** : Bouteille d'eau, tapis de yoga et couverture.

Responsable : Nathalie Lapierre

### SOCCER FUTSAL

JEUDI 17 h 45 à 18 h 30

25 janvier au 21 mars

\*Pas de cours le 7 mars

3 à 5 ans

**65 \$**  
8 séances

Gymnase de l'école  
Les Mésanges  
(676, av. du Lac)

Initiation au soccer par le jeu à travers des activités ludiques permettant une familiarisation avec la maîtrise du ballon (courir, toucher, frapper, contrôler).

**Matériel** : Bouteille d'eau, vêtements et souliers de sport.

Responsables : Martine Leduc et André Bédard

### SOCCER FUTSAL

JEUDI 18 h 30 à 19 h 30

25 janvier au 21 mars

\*Pas de cours le 7 mars

6 à 8 ans

**65 \$**  
8 séances

Gymnase de l'école  
Les Mésanges  
(676, av. du Lac)

Approfondissement des apprentissages avec ajouts tactiques en plus de travailler les fondamentaux tels que les passes, les tirs, la conduite et le drible.

**Matériel** : Bouteille d'eau, vêtements et souliers de sport, **protège-tibias**.

Responsables : Martine Leduc et André Bédard

### SOCCER FUTSAL

JEUDI 18 h 30 à 19 h 30

25 janvier au 21 mars

\*Pas de cours le 7 mars

8 à 10 ans

**65 \$**  
8 séances

Gymnase de l'école  
Les Mésanges  
(676, av. du Lac)

Approfondissement des apprentissages avec ajouts tactiques en plus de travailler les fondamentaux tels que les passes, les tirs, la conduite et le drible.

**Matériel** : Bouteille d'eau, vêtements et souliers de sport, **protège-tibias**.

Responsables : Martine Leduc et André Bédard



# PROGRAMMATION LOISIRS HIVER 2024

## HIP HOP

JEUDI 17 h 45 à 18 h 45

**25 janvier au 18 avril**

**\*Pas de cours le 7 mars**

**4 à 7 ans**

**70 \$**  
12 séances

Sous-sol du centre  
communautaire  
(905, rue Saint-Jean)

Cours de danse Hip Hop où l'enfant apprend le rythme et des mouvements de base, en plus d'apprendre des chorégraphies.

**Matériel :** Bouteille d'eau, vêtements confortables et souliers fermés.

Responsable : Rosalie Boilard

## HIP HOP

JEUDI 18 h 45 à 19 h 45

**25 janvier au 18 avril**

**\*Pas de cours le 7 mars**

**8 à 12 ans**

**70 \$**  
12 séances

Sous-sol du centre  
communautaire  
(905, rue Saint-Jean)

Cours de danse Hip Hop où l'enfant apprend le rythme et des mouvements plus complexes, en plus d'apprendre des chorégraphies.

**Matériel :** Bouteille d'eau, vêtements confortables et souliers fermés.

Responsable : Rosalie Boilard

## GYMNASTIQUE

DIMANCHE 8 h à 8 h 45

**21 janvier au 14 avril**

**\*Pas de cours le 3 mars**

**4 à 5 ans**

**75 \$**  
12 séances

Gymnase de l'école  
Les Mésanges  
(676, av. du Lac)

L'enfant développera ses aptitudes motrices à travers des stations, des jeux ludiques et différents déplacements et positions stationnaires.

**Matériel :** Bouteille d'eau et vêtements de sport.

Responsable : Lili-Mai Charest

## GYMNASTIQUE

DIMANCHE 8 h 45 à 9 h 45

**21 janvier au 14 avril**

**\*Pas de cours le 3 mars**

**6 à 8 ans**

**75 \$**  
12 séances

Gymnase de l'école  
Les Mésanges  
(676, av. du Lac)

L'enfant développera ses aptitudes motrices à travers des stations, des jeux ludiques et différents déplacements et positions stationnaires.

**Matériel :** Bouteille d'eau et vêtements de sport.

Responsable : Lili-Mai Charest

## GYMNASTIQUE

DIMANCHE 9 h 45 à 10 h 45

**21 janvier au 14 avril**

**\*Pas de cours le 3 mars**

**6 à 8 ans**

**75 \$**  
12 séances

Gymnase de l'école  
Les Mésanges  
(676, av. du Lac)

L'enfant développera ses aptitudes motrices à travers des stations, des jeux ludiques et différents déplacements et positions stationnaires.

**Matériel :** Bouteille d'eau et vêtements de sport.

Responsable : Lili-Mai Charest

## GYMNASTIQUE

DIMANCHE 10 h 45 à 11 h 45

**21 janvier au 14 avril**

**\*Pas de cours le 3 mars**

**9 à 12 ans**

**75 \$**  
12 séances

Gymnase de l'école  
Les Mésanges  
(676, av. du Lac)

L'enfant développera ses aptitudes motrices à travers des stations, des jeux ludiques et différents déplacements et positions stationnaires.

**Matériel :** Bouteille d'eau et vêtements de sport.

Responsable : Lili-Mai Charest

## GARDIENS AVERTIS

Samedi 9 h à 17 h

**16 mars à Ste-Cécile-de-Milton**

**Dès 11 ans**

**45 \$**  
8 heures

Centre  
communautaire  
(130, rue Principale)

Cours de Gardiens Avertis offert en partenariat avec Atout Plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge Canadienne.

**Matériel :** Lunch froid, collations, crayons, efface.

Inscription :  
[www.claudinegagnon.as.me/GASteCeciledeMilton](http://www.claudinegagnon.as.me/GASteCeciledeMilton)

## PRÊTS À RESTER SEULS!

Dimanche 10 h à 16 h

**17 mars à Roxton Pond**

**Dès 9 ans**

**35 \$**  
6 heures

Grande salle du centre  
communautaire  
(905, rue Saint-Jean)

Cours de Prêts à rester seuls! offert en partenariat avec Atout Plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge Canadienne.

**Matériel :** Lunch froid, collations, crayons, efface.

Inscription  
[www.claudinegagnon.as.me/Roxtonpond](http://www.claudinegagnon.as.me/Roxtonpond)

**Les inscriptions  
ouvriront à 12 h (midi)  
le 1<sup>er</sup> décembre pour  
les résidents de  
Roxton Pond, puis à  
13 h pour tous.**

**Les inscriptions  
papier reçues avant  
le 1<sup>er</sup> décembre seront  
détruites. Les  
inscriptions en ligne  
sont PRIORISÉES.**

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

(Un formulaire par personne, par cours)

Remplir adéquatement ce formulaire et l'apporter avec le paiement dans la fente à côté de la porte à l'hôtel de ville avant la date limite d'inscription du cours. **\*\*Vérifier la date limite selon le cours.\*\***

**Toute inscription reçue sans paiement et avant la date d'ouverture des inscriptions ne sera pas considérée.**

Si paiement par chèque, le faire au nom « Municipalité de Roxton Pond ».

**Aucune confirmation ne sera envoyée pour le début de la session.**



Nom : \_\_\_\_\_ Âge : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_ jour/mois/année

Adresse de résidence : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Activité : \_\_\_\_\_

Jour et heure du cours : \_\_\_\_\_

Nom du parent payeur (s'il y a lieu) : \_\_\_\_\_

Date de naissance du parent payeur : \_\_\_\_\_ jour/mois/année

\* Aucun remboursement ne sera accordé une fois le deuxième cours réalisé, sauf avec billet du médecin.

1. J'accepte que la Municipalité prenne des photos et des vidéos du participant inscrit sur le coupon ci-dessus, à des fins de publications et de promotions sur ces différentes plateformes (page Facebook, site Web, panneau électronique, documents municipaux...).

☐ Oui ☐ Non

2. En remettant cette inscription signée, je certifie que le participant inscrit dans l'activité ci-haut est en bonne condition physique et qu'aucun professionnel de la santé qualifié n'a déconseillé la pratique de l'activité choisie. Je déclare dégager de toutes responsabilités en cas d'accident de quelque nature que ce soit ou de dommages, sans aucune exception ni réserve, la Municipalité de Roxton Pond, ainsi que toute personne œuvrant pour celle-ci, et ce, pendant toute la durée de la session de loisirs « Hiver 2024 ».

☐ Oui ☐ Non, alors je ne peux compléter l'inscription.

3. La Municipalité s'engage à utiliser les informations personnelles aux seules fins pour lesquelles elles sont prévues.

\_\_\_\_\_  
Signature du participant ou du parent responsable

\_\_\_\_\_  
Date

☐ Je désire recevoir un reçu des frais payés pour l'activité.



**LES INSCRIPTIONS EN LIGNE RESTENT LA MEILLEURE OPTION!**

**RENDEZ-VOUS SUR QIDIGO : [www.qidigo.com/login](http://www.qidigo.com/login)**



L'alerte citoyenne est notre meilleur outils de communication, et le vôtre aussi. Assurez-vous d'être inscrit pour recevoir les informations municipales qui vous intéressent : inscriptions aux activités loisirs, paiement de taxes, date des séances du Conseil, événements, travaux routiers, offres d'emploi et bien plus...

**<https://roxtonpond.simsms.ca/>**