

PROGRAMMATION DES LOISIRS ÉTÉ 2026

INSCRIPTIONS

Les inscriptions ouvriront le **13 avril à 8 h** pour les **résidents**, puis seront ouvertes **à tous le 15 avril**. Elles fermeront une semaine avant le début du cours sélectionné.

Les inscriptions en ligne complétées sur **QIDIGO** seront priorisées sur les inscriptions en formulaire papier.

En cas d'annulation ou de reprise d'un cours, vous serez avisés par **courriel**. Consultez donc votre boîte de réception fréquemment!

MÉLI-MÉLO (micro-session)

LUNDI 9 h 30 à 10 h 30
27 avril au 8 juin
***Pas de cours le 18 mai**

55 ans et plus

35 \$ pour 6 séances
Centre communautaire (905, rue Saint-Jean)
sous-sol

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

Matériel : Vêtements et souliers sport, tapis de sol et haltères légères.

Marie-Maude Label

MÉLI-MÉLO (micro-session)

MERCREDI 9 h 30 à 10 h 30
29 avril au 3 juin

55 ans et plus

35 \$ pour 6 séances
Centre communautaire (905, rue Saint-Jean)
sous-sol

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

Matériel : Vêtements et souliers sport, tapis de sol et haltères légères.

Marie-Maude Label

MÉLI-MÉLO (micro-session)

VENDREDI 11 h 00 à 12 h 00
1^{er} mai au 5 juin

55 ans et plus

35 \$ pour 6 séances
Centre communautaire (905, rue Saint-Jean)
sous-sol

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

Matériel : Vêtements et souliers sport, tapis de sol et haltères légères.

Marie-Maude Label

AQUAFORME (micro-session)

LUNDI 10 h 30 à 11 h 30
22 juin au 17 août

18 ans et plus

70 \$ pour 7 séances
Piscine extérieure (2069, av. du Lac Ouest)

Exercices cardiovasculaires et musculaires sur musique, dans l'eau peu profonde, avec exercices d'étirement en terminant. Beau temps, mauvais temps, sauf en cas d'orages.

***Les deux dernières semaines serviront de reprise au besoin.**

Matériel : Maillot de bain et serviette
Note : Les cheveux longs doivent être attachés lors de la baignade.

Marie-Maude Label

AQUAFORME (micro-session)

MERCREDI 10 h 30 à 11 h 30
24 juin au 19 août

18 ans et plus

70 \$ pour 7 séances
Piscine extérieure (2069, av. du Lac Ouest)

Exercices cardiovasculaires et musculaires sur musique, dans l'eau peu profonde, avec exercices d'étirement en terminant. Beau temps, mauvais temps, sauf en cas d'orages.

***Les deux dernières semaines serviront de reprise au besoin.**

Matériel : Maillot de bain et serviette
Note : Les cheveux longs doivent être attachés lors de la baignade.

Marie-Maude Label

YOGA PLEIN AIR

SAMEDI 8 h à 9 h
13 juin au 22 août
***pas de cours les 25 juillet et 1^{er} août**

18 ans et plus

65 \$ pour 10 séances
Gazebo de la plage (2069, av. du Lac Ouest)

Yoga accessible à tous les niveaux alliant mouvement fluide, respiration consciente et bienveillance pour délier le corps, apaiser l'esprit et prendre soin de son énergie. Plusieurs options sont proposées pour respecter le rythme de chacun·e.

Matériel : Tapis de yoga, vêtements adaptés à la température et couverture.

Stéphanie Gagné

ABDOS-FESSIERS/ RENFORCEMENT MUSCULAIRE HIIT (micro-session)

JEUDI 19 h 15 à 20 h 15
30 avril au 18 juin

14 ans et plus

50 \$ pour 8 séances
Centre communautaire (905, rue Saint-Jean)
sous-sol

Entraînement complet et accessible qui combine : Mobilité et renforcement musculaire. Un cours équilibré, évolutif et motivant, parfait pour reprendre ou améliorer sa forme en toute sécurité.

Matériel : Tapis de sol, vêtements et souliers sport.

Alexandra Lemieux

SOCGER U4

JEUDI 17 h 45 à 18 h 30 (3 ans)
JEUDI 18 h 35 à 19 h 20 (4 ans)
21 mai au 19 juillet

3 et 4 ans

70 \$ pour 8 séances
Terrain de l'école (676 Av. du Lac)

Initiation au soccer extérieur. L'enfant doit avoir 3 ans en date du 1^{er} juin 2026.

Matériel : Protège-tibias et souliers à crampons recommandés. L'enfant se fera DONNER une paire de short et de bas, ainsi qu'un ballon.

Martine Leduc

PROGRAMMATION DES LOISIRS ÉTÉ 2026

INITIATION BMX

LUNDI 17 h 00 à 18 h 00 (5-8 ans)
LUNDI 18 h 00 à 19 h 00 (9-12 ans)
4 mai au 15 juin

5 À 8 ANS & 9 À 12 ANS

96 \$ pour 6 séances
Parc des Sports (70, rue Gareau)
piste à rouleau (pumptrack)

Initiation au BMX pour les 5-8 ans et les 9-12 ans sur la nouvelle Pumptrack au parc des Sports de Roxton Pond!

Matériel requis : BMX et casque.

Recommandé : Casque Full-face et protections.

Professeur du centre de vélo de Bromont

INITIATION DEK HOCKEY M5

SAMEDI 8 h 00 à 8 h 55
16 mai au 18 juillet

4 - 5 ans

70 \$ pour 10 séances
Parc des Sports (70, rue Gareau)
surface de Dek Hockey

Cours d'initiation, habiletés ludiques, 2 à 4 exercices, match de 5 à 20 minutes. Peu de règlements pour prioriser le plaisir et la découverte!

Matériel requis : Bâton d'hockey, casque, gants, jambières. **Recommandé :** coquille.

Nicolas Gagné

INITIATION DEK HOCKEY M7

SAMEDI 9 h 00 à 9 h 55
16 mai au 18 juillet

6 - 7 ans

70 \$ pour 10 séances
Parc des Sports (70, rue Gareau)
surface de Dek Hockey

Cours de base, habiletés ludiques, 2 à 3 exercices, match de 10 à 30 minutes. Intégration des règlements pour le plaisir, la découverte et le développement.

Matériel requis : Bâton d'hockey, casque, gants, jambières. **Recommandé :** coquille.

Nicolas Gagné

INITIATION DEK HOCKEY M9

SAMEDI 10 h 00 à 10 h 55
16 mai au 18 juillet

8 - 9 ans

70 \$ pour 10 séances
Parc des Sports (70, rue Gareau)
surface de Dek Hockey

Cours récréatif, habiletés individuelles et collectives.

1 à 3 exercices, match de 20 à 35 minutes.

Application de règlements pour le développement sportif et le plaisir collectif.

Matériel requis : Bâton d'hockey, casque, gants, jambières. **Recommandé :** coquille.

Nicolas Gagné

INITIATION DEK HOCKEY M11

SAMEDI 11 h 00 à 11 h 55
16 mai au 18 juillet

10 - 11 ans

70 \$ pour 10 séances
Parc des Sports (70, rue Gareau)
surface de Dek Hockey

Cours récréatif, défis individuels et collectifs

1 à 3 exercices, match de 20 à 40 mins

Objectif 1 : Développement Sportif

Objectif 2 : Plaisir collectif

Objectif 3 : Dépassement individuel

Matériel requis : Bâton d'hockey, casque, gants, jambières. **Recommandé :** coquille.

Nicolas Gagné

ZUMBA (micro-session)

MARDI 19 h à 20 h
5 mai au 9 juin

15 ans et plus

35 \$ pour 6 séances
Centre communautaire (905, rue Saint-Jean)
à l'étage

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 : Serviette, vêtements confortables et souliers sport.

Cynthia Bergeron

SOCCER ADULTES

VENDREDI 19 h à 20 h 30
22 mai au 10 juillet

16 ans et plus

40 \$ pour 8 séances
Terrain #1 parc des Sports (70, rue Gareau)

Rencontres pour des parties amicales, avec arbitre. Division des équipes selon les joueurs présents.

Matériel : Protège-tibias et souliers à crampons recommandés. Le ballon est prêté par la Municipalité.

Initiation à la planche à roulette

MERCREDI 17 h 30 à 18 h 30
13 mai au 3 juin

**6 ans et +
(Débutants)**

80 \$ pour 4 séances
Skatepark (70, rue Gareau)

Initiation à la planche à roulette. Prêt de skateboard gratuit, prévoir un casque (obligatoire), autres protections fortement suggérées.

Reprise de cours : 10 mai et 17 juin en cas de mauvais temps.

INSCRIPTIONS : www.ecoledeskateboard.com
450-502-3836

Initiation à la planche à roulette

MERCREDI 18 h 35 à 19 h 35
13 mai au 3 juin

**8 ans et +
(Intermédiaires/avancés)**

80 \$ pour 4 séances
Skatepark (70, rue Gareau)

L'enfant doit être à l'aise dans ses déplacements, initiation au saut. Prêt de skateboard gratuit, prévoir un casque (obligatoire), autres protections fortement suggérées.

Reprise de cours : 10 mai et 17 juin en cas de mauvais temps

INSCRIPTIONS : www.ecoledeskateboard.com
450-502-3836

MULTISPORTS

MARDI 17 h 30 à 18 h 10 (2-4 ans)
MARDI 18 h 15 à 19 h 05 (5-6 ans)
MARDI 19 h 10 à 20 h 00 (7-10 ans)
9 juin au 4 août

*pas de cours le 23 juin

2 à 10 ans

135 \$ pour 8 séances

Terrain de la plage (2069, av. du Lac Ouest)

Les cours pour les 2 à 6 ans sont très ludiques. Le jeu est utilisé pour enseigner les rudiments des différentes disciplines. Les cours pour les 7 à 12 ans sont récréatifs. Les bases de chaque discipline sont enseignées afin que les enfants puissent se développer à leur propre rythme.

INSCRIPTIONS:

<https://www.7sports.info/roxtonpond>

YOGA SUP (micro-session)

MERCREDI 17 h 30 à 18 h 30
10 juin au 12 août
*pas de cours les 24 juin, 1^{er}, 22 et 29 juillet

18 ans et plus

75 \$ pour 6 séances

Gazebo de la plage (2069, av. du Lac Ouest)

Le SUP yoga (Stand-Up Paddle yoga) combine des postures de yoga (Hatha ou Vinyasa) et la navigation sur une planche à pagaie, généralement sur une eau calme. Il renforce l'équilibre, la stabilité et le gainage en adaptant les poses classiques au mouvement de l'eau, favorisant une profonde connexion avec la nature.

Matériel requis : Planche à pagaie, maillot de bain et serviette.

Stéphanie Gagné

REÇU D'INSCRIPTION :

Pour les inscriptions faites dans Qidigo, vous pouvez toujours accéder à vos reçus, directement dans votre compte.

Pas besoin de passer par la municipalité, retrouvez les vous-mêmes en quelques clics seulement, dans la section « Factures » de votre profil.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION PAPIER

Remplir adéquatement ce formulaire et l'apporter avec le paiement à l'hôtel de ville avant la date limite d'inscription du cours (une semaine avant le début du cours choisi). Un formulaire par personne, par 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 ». Les places sont limitées : premier arrivé, premier servi.

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

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 (Facebook, site Web, panneau numérique, etc.).

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 à laquelle je m'inscris.

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

3. Pour les inscriptions au cours de Yoga seulement : Je comprends que la responsable du cours de Yoga plein air n'a pas les formations nécessaires pour offrir son cours à des femmes enceintes et je m'engage à aviser la Municipalité de Roxton Pond si moi ou une autre participante dont j'ai complété l'inscription tombe enceinte pendant la session.

J'accepte

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/u/Municipalite-de-Roxton-Pond

Qidigo