

PROGRAMMATION DES LOISIRS AUTOMNE 2026

INSCRIPTION

Les inscriptions ouvriront le 17 août à 8 h pour les résidents, puis seront ouvertes à tous le 19 août. 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!

VOLLEYBALL

MARDI 20 h à 21 h 30
15 septembre au 1^{er} décembre

TOUS

50 \$ pour 12 séances

Gymnase de l'école (676, rue du Lac)

Séance de volleyball libre joué à 6 contre 6, d'une durée de **1 h 30**. Activité sociale et récréative. Maximum 16 joueurs pour le grand terrain, en rotation à chaque point.

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

Activité libre

BADMINTON

JEUDI 17 h 45 à 18 h 45
17 septembre au 3 décembre

TOUS

45 \$ pour 12 séances

Gymnase de l'école (676, rue du Lac)

Séance de badminton libre joué en double d'une durée de **1 h 00**. Activité sociale et récréative. Maximum 16 joueurs pour les 3 terrains, en rotation à chaque partie.

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

Activité libre

PICKLEBALL

LUNDI 18 h 15 à 19 h 45
14 septembre au 7 décembre
*Pas de cours le 12 octobre

DÉBUTANT-INTERMÉDIAIRE

50 \$ pour 12 séances

Gymnase de l'école (676, rue du Lac)

Séance de pickleball libre joué en double, d'une durée de **1 h 30**. Activité sociale et récréative. Maximum 20 joueurs pour les 3 terrains, rotation à chaque partie. Les participants inscrits à ce niveau ne peuvent pas s'inscrire au niveau avancé.

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

Activité libre

PICKLEBALL

LUNDI 20 h à 21 h 30
14 septembre au 7 décembre
*Pas de cours le 12 octobre

AVANCÉ

50 \$ pour 12 séances

Gymnase de l'école (676, rue du Lac)

Séance de pickleball libre joué en double, d'une durée de **1 h 30**. Activité sociale et récréative. Maximum 20 joueurs pour les 3 terrains, rotation à chaque partie. Les participants inscrits à ce niveau ne peuvent pas s'inscrire au niveau débutant.

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

Activité libre

PICKLEBALL

MERCREDI 20 h à 21 h 30
16 septembre au 2 décembre

TOUS

50 \$ pour 12 séances

Gymnase de l'école (676, rue du Lac)

Séance de pickleball libre joué en double, d'une durée de **1 h 30**. Activité sociale et récréative pour les joueurs de tous les niveaux. Maximum 20 joueurs pour les 3 terrains, rotation à chaque partie.

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

Activité libre

MÉLI-MÉLO

LUNDI 9 h 30 à 10 h 30
14 septembre au 14 décembre
*Pas de cours 28 septembre et 5 octobre

55 ans et plus

75 \$ pour 12 séances

Centre communautaire (905, rue Saint-Jean)

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 de sport, tapis de sol et haltères légers.

Marie-Maude Lebel

MÉLI-MÉLO

MERCREDI 9 h 30 à 10 h 30
16 septembre au 2 décembre

55 ans et plus

75 \$ pour 12 séances

Centre communautaire (905, rue Saint-Jean)

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 de sport, tapis de sol et haltères légers.

Marie-Maude Lebel

MÉLI-MÉLO

VENDREDI 11 h à 12 h
18 septembre au 4 décembre

55 ans et plus

75 \$ pour 12 séances

Centre communautaire (905, rue Saint-Jean)

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 de sport, tapis de sol et haltères légers.

Marie-Maude Lebel

MÉLI-MOLLO

LUNDI 10 h 45 à 11 h 30
14 septembre au 14 décembre
*Pas de cours 28 septembre et 5 octobre

55 ans et plus

75 \$ pour 12 séances
Centre communautaire (905, rue St-Jean)

Cours d'une durée de 45 minutes, alternant du tonus musculaire léger, du pilates, du tai-chi, des étirements et de la relaxation. Sans saut ni entraînement cardio-vasculaire.

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

Marie-Maude Lebel

KARATÉ

MERCREDI 17 h 45 à 18 h 30
16 septembre au 9 décembre
*Pas de cours le 7 octobre

4 à 6 ans

75 \$ pour 12 séances
Centre communautaire (905, rue St-Jean)

*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.

Note : Se donne maintenant au premier étage du centre communautaire.

Équipe du Centre Shin

KARATÉ

MERCREDI 18 h 30 à 19 h 30
16 septembre au 9 décembre
*Pas de cours le 7 octobre

7 à 12 ans

75 \$ pour 12 séances
Centre communautaire (905, rue St-Jean)

*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.

Note : Se donne maintenant au premier étage du centre communautaire.

Équipe du Centre Shin

ZUMBA

MARDI 19 h à 20 h
8 septembre au 15 décembre
*Pas de cours 29 septembre, 6 et 13 octobre

15 ans et plus

75 \$ pour 12 séances
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, serviette, vêtements confortables et souliers de sport.

Cynthia Bergeron

SOCCER FUTSAL

MERCREDI 17 h 45 à 18 h 30
16 septembre au 4 novembre

3 à 5 ans

70 \$ pour 8 séances
Gymnase de l'école (676, rue 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.

Martine Leduc et André Bédard

SOCCER FUTSAL

MERCREDI 18 h 30 à 19 h 30
16 septembre au 4 novembre

6 à 12 ans

70 \$ pour 8 séances
Gymnase de l'école (676, rue du Lac)

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

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

Martine Leduc et André Bédard

TAI CHI CHUAN BUDO

MARDI 10 h à 11 h 30
8 septembre au 8 décembre
*Pas de cours 6 et 13 octobre

18 ans et plus

80 \$ pour 12 séances
Centre communautaire (905, rue Saint-Jean)

Le Tai Chi Chuan Budo n'est pas du Tai Chi conventionnel. Les trois principaux signes de vieillissement ciblés sont la perte de souplesse et de flexibilité, la perte de force musculaire et la perte de vitesse.

Matériel : Bouteille d'eau, tapis de yoga.

Robert Pleau

HIP-HOP

JEUDI 18 h 30 à 19 h 30
17 septembre au 3 décembre

6 à 13 ans

70 \$ pour 12 séances
Centre communautaire (905, rue St-Jean)

Danse hip-hop où l'enfant apprend le rythme et la coordination des mouvements du corps, en plus d'apprendre des chorégraphies.

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

Rosalie Boilard

ABDOMINAUX-FESSIERS

MARDI 19 h 15 à 20 h 15
15 septembre au 1^{er} décembre

14 ans et plus

75 \$ pour 12 séances
Centre communautaire (905, rue St-Jean)

Entraînement des abdominaux et des fessiers en groupe. Idéal pour contrer les maux de dos et pour aider les gens à améliorer leur posture.

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

Alexandra Lemieux

GARDIENS AVERTIS

SAMEDI 14 novembre 2026 - 9 h à 16 h 30 - Dès 11 ans - 61,25 \$ + taxes - Centre communautaire (905, rue Saint-Jean)
Cours de Gardiens Avertis offert en partenariat avec Atout Plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge canadienne.
Matériel : Lunch froid, crayons, efface, poupée ou toutou. - **Inscription** : <https://outils.claudinegagnon.com/cours-jeunesse>

YOGA (jour)

MERCREDI 12 h à 13 h
14 octobre au 16 décembre

18 ans et plus

65 \$ pour 10 séances

Centre communautaire (905, rue Saint-Jean)

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 : Bouteille d'eau, tapis de yoga.
Stéphanie Gagné

YOGA (soir)

JEUDI 19 h 45 à 20 h 45
15 octobre au 17 décembre

18 ans et plus

65\$ pour 10 séances

Centre communautaire (905, rue Saint-Jean)

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 : Bouteille d'eau, tapis de yoga.
Stéphanie Gagné

INITIATION PLANCHE À ROULETTE

MERCREDI 17 h 30 à 18 h 30
16 septembre au 7 octobre

6 ans et plus (débutant)

80\$+tx pour 4 séances

Parc des Sports (70, rue Gareau)

Prêt de skateboard gratuit, prévoir un casque (obligatoire), autres protections fortement suggérées.

INSCRIPTION

www.ecoledeskateboard.com
450 502-3836

Naomie Mariné

GYMNASTIQUE

MARDI 17 h 45 à 18 h 30
15 septembre au 1^{er} décembre

5 à 7 ans

75\$ pour 12 séances

Gymnase de l'école (676, rue du Lac)

Cours d'initiation à la gymnastique où l'enfant développe ses aptitudes motrices à travers des stations, des jeux ludiques et différents déplacements et positions stationnaires.

Matériel : Bouteille d'eau et vêtements de sport.

GYMNASTIQUE

MARDI 18 h 30 à 19 h 30
15 septembre au 1^{er} décembre

8 à 12 ans

75\$ pour 12 séances

Gymnase de l'école (676, rue du Lac)

Cours d'initiation à la gymnastique où l'enfant développe ses aptitudes motrices à travers des stations, des jeux ludiques et différents déplacements et positions stationnaires.

Matériel : Bouteille d'eau et vêtements de sport.

INITIATION PLANCHE À ROULETTE

MERCREDI 18 h 35 à 19 h 35
16 septembre au 7 octobre

8 ans et plus (intermédiaire)

80\$+tx pour 4 séances

Parc des Sports (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.

INSCRIPTION

www.ecoledeskateboard.com
450 502-3836

Naomie Mariné

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Remplir adéquatement ce formulaire et l'apporter avec le paiement dans la fente « COURRIER » 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 ».

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 ses 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 « Automne 2026 ».
- ☐ 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 (disponible sur Qidigo)



LES INSCRIPTIONS EN LIGNE RESTENT LA MEILLEURE OPTION!

RENDEZ-VOUS SUR QIDIGO : www.qidigo.com/u/Municipalite-de-Roxton-Pond

