INSCRIPTION

Les inscriptions ouvriront le **4 janvier à 8 h pour les résident·es, puis le 6 janvier à 8 h pour tous.** Elles fermeront une semaine avant le début du cours sélectionné.

Les places sont limitées!

Les inscriptions 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!

TAI CHI CHUAN

MARDI 10 h à 11 h 30
19 janvier au 13 avril
*Pas de cours le 2 mars

18 ans + | 80$ | 12 séances

905, rue Saint-Jean | Salle R1

Le Tai Chi Chuan Budo cible les trois principaux signes de vieillissement : perte de souplesse et de flexibilité, perte de force musculaire et perte de vitesse.

Matériel : Bouteille d'eau et tapis de yoga.

Robert Pleau

TAI CHI CHUAN

JEUDI 10 h à 11 h 30
21 janvier au 15 avril
*Pas de cours le 4 mars

18 ans + | 80$ | 12 séances

905, rue Saint-Jean | Salle R1

Le Tai Chi Chuan Budo cible les trois principaux signes de vieillissement : perte de souplesse et de flexibilité, perte de force musculaire et perte de vitesse.

Matériel : Bouteille d'eau et tapis de yoga.

Robert Pleau

PICKLEBALL

LUNDI 18 h 15 à 19 h 45
18 janvier au 12 avril
*Pas de cours le 1er mars

Débutant | 50$ | 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 24 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
18 janvier au 12 avril
*Pas de cours le 1er mars

Avancé | 50$ | 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 24 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
20 janvier au 14 avril
*Pas de cours le 3 mars

Avancés | 50$ | 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 24 joueurs pour les 3 terrains, rotation à chaque partie. Cette activité est ouverte pour les joueuses et les joueurs de tous les niveaux.

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

Activité libre

MÉLI-MÉLO

LUNDI 9 h 30 à 10 h 30
18 janvier au 19 avril
*Pas de cours les 1er et 29 mars

55 ans + | 75$ | 12 séances

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 : Bouteille d'eau, tapis de sol et haltères légers.

PRÉ-INSCRIPTION SESSION PRINTEMPS
Vous pouvez vous inscrire dès maintenant

Marie-Maude Lebel

MÉLI-MÉLO

MERCREDI 9 h 30 à 10 h 30
20 janvier au 14 avril
*Pas de cours le 3 mars

55 ans + | 75$ | 12 séances

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 : Bouteille d'eau, tapis de sol et haltères légers.

PRÉ-INSCRIPTION SESSION PRINTEMPS
Vous pouvez vous inscrire dès maintenant

Marie-Maude Lebel

MÉLI-MÉLO

VENDREDI 11 h à 12 h
22 janvier au 23 avril
*Pas de cours les 5 et 26 mars

55 ans + | 75$ | 12 séances

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 : Bouteille d'eau, tapis de sol et haltères légers.

PRÉ-INSCRIPTION SESSION PRINTEMPS
Vous pouvez vous inscrire dès maintenant

Marie-Maude Lebel

LOISIRS HIVER 2027

MÉLI-MOLLO

LUNDI 10 h 45 à 11 h 45
18 janvier au 19 avril
*Pas de cours les 1er et 29 mars

55 ans + | 75$ | 12 séances

905, rue Saint-Jean | Sous-sol

Cours d'une durée de 60 minutes, réservé au 55 ans et +, alternant tonus musculaire léger, qi-gong, pilates, étirements et relaxation. Sans saut ni entraînement cardio-vasculaire.

Matériel : Bouteille d'eau, tapis de sol et haltères légers.

Marie-Maude Lebel

HIP-HOP

MARDI 18 h 30 à 19 h 30
19 janvier au 13 avril
*Pas de cours le 2 mars

6-13 ans | 75$ | 12 séances

905, rue Saint-Jean | Sous-sol

Danse hip-hop où l'enfant apprend le rythme et la coordination des mouvements du corps, en plus d'apprendre des chorégraphies. Un spectacle est présenté à la fin de la session.

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

Rosalie Boilard

ZUMBA

MARDI 19 h à 20 h
19 janvier au 13 avril
*Pas de cours le 2 mars

15 ans + | 75$ | 12 séances

905, rue Saint-Jean | Salle R1

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

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

Cynthia Bergeron

VOLLEYBALL

MARDI 20 h à 21 h 30
19 janvier au 13 avril
*Pas de cours le 2 mars

Tous | 50$ | 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 18 joueurs pour le grand terrain, en rotation à chaque point.

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

Activité libre

KARATÉ

MERCREDI 17 h 45 à 18 h 30
20 janvier au 14 avril
*Pas de cours le 3 mars

4-6 ans | 75$ | 12 séances

905, rue Saint-Jean | Salle R2

L'aspect moteur, cognitif et socio-affectif de l'enfant est développé dans ambiance stimulante et respectueuse.
*Prévoir d'acheter un karaté Gi au coût de 70$ pendant la session (en vente auprès du professeur)

Matériel : Bouteille d'eau et vêtements de sport.

Centre Shin

KARATÉ

MERCREDI 18 h 30 à 19 h 30
20 janvier au 14 avril
*Pas de cours le 3 mars

7-12 ans | 75$ | 12 séances

905, rue Saint-Jean | Salle R2

L'aspect moteur, cognitif et socio-affectif de l'enfant est développé dans ambiance stimulante et respectueuse.
*Prévoir d'acheter un karaté Gi au coût de 70$ pendant la session (en vente auprès du professeur)

Matériel : Bouteille d'eau et vêtements de sport.

Centre Shin

GYMNASTIQUE

MARDI 17 h 45 à 18 h 30
19 janvier au 13 avril
*Pas de cours le 2 mars

5-7 ans | 75$ | 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.

Eve Guilbault

GYMNASTIQUE

MARDI 18 h 30 à 19 h 30
19 janvier au 13 avril
*Pas de cours le 2 mars

8-12 ans | 75$ | 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.

Eve Guilbault

GYMNASTIQUE

JEUDI 17 h 45 à 18 h 30
21 janvier au 15 avril
*Pas de cours le 4 mars

5-7 ans | 75$ | 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.

Eve Guilbault

LOISIRS HIVER 2027

SOCCER FUTSAL

MERCREDI 17 h 45 à 18 h 30
20 janvier au 17 mars
*Pas de cours le 3 mars

3-5 ans | 70$ | 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 (pas de crampons).

Martine Leduc et André Bérard

SOCCER FUTSAL

MERCREDI 18 h 30 à 19 h 30
20 janvier au 17 mars
*Pas de cours le 3 mars

6-12 ans | 70$ | 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 drible.

Matériel : Bouteille d'eau, vêtements et souliers de sport (pas de crampons).

Martine Leduc et André Bérard

SOCCER ADULTE

VENDREDI 18 h à 19 h 30
22 janvier au 16 avril
*Pas de cours le 5 mars

18 ans + | 50$ | 12 séances

Gymnase de l'école (676, rue du Lac)

Séances de soccer pour adulte d'une durée de 1 h 30. Parties amicales jouées à 6 contre 6. Les équipes sont faites sur place selon les participants présents.

Matériel : Bouteille d'eau, vêtements et souliers de sport (pas de crampons).

Erika Dubeau Ménard

ABDOS-FESSIERS

JEUDI 19 h 15 à 20 h 15
21 janvier au 15 avril
*Pas de cours le 4 mars

13 ans + | 80$ | 12 séances

905, rue Saint-Jean | Sous-sol

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

YOGA MIDI

MERCREDI 12 h à 13 h
20 janvier au 14 avril
*Pas de cours le 3 mars

14 ans + | 75$ | 12 séances

905, rue Saint-Jean | Salle R2

Flow & énergie : Une pause revitalisante pour bouger, respirer et refaire le plein d'énergie pour le reste de la journée. Cours dynamique et progressif proposant des enchaînements fluides pour développer la force, la souplesse, la mobilité et l'équilibre. Accessible à tous!

Matériel : Bouteille d'eau, tapis de yoga et vêtements confortables.

Stéphanie Gagné

YOGA SOIR

MERCREDI 19 h 45 à 20 h 45
20 janvier au 14 avril
*Pas de cours le 3 mars

14 ans + | 75$ | 12 séances

905, rue Saint-Jean | Salle R2

Yoga restaurateur : Une invitation à ralentir, relâcher les tensions et retrouver son équilibre intérieur. Une pratique alliant mouvement conscient, respiration, étirements et relaxation profonde, pour favoriser la détente du corps et de l'esprit.

Matériel : Bouteille d'eau, tapis de yoga, vêtements confortables, couverture et coussin de méditation.

Stéphanie Gagné

FORCE & MOBILITÉ

MARDI 8 h 30 à 9 h 30
19 janvier au 13 avril
*Pas de cours le 2 mars

18 ans + | 75$ | 12 séances

905, rue Saint-Jean | Sous-sol

Musculation fonctionnelle, adaptée aux adultes et aux personnes plus âgées qui souhaitent développer ou préserver leur masse musculaire, leur autonomie et leur vitalité pour maintenir un corps solide, mobile et fonctionnel au quotidien.

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

Stéphanie Gagné

FORCE & MOBILITÉ

JEUDI 8 h 30 à 9 h 30
21 janvier au 15 avril
*Pas de cours le 4 mars

18 ans + | 75$ | 12 séances

905, rue Saint-Jean | Sous-sol

Musculation fonctionnelle, adaptée aux adultes et aux personnes plus âgées qui souhaitent développer ou préserver leur masse musculaire, leur autonomie et leur vitalité pour maintenir un corps solide, mobile et fonctionnel au quotidien.

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

Stéphanie Gagné

PRÊTS À RESTER SEULS!

DIMANCHE 9 h à 14 h
21 mars

9 ans + | 51,25$ +tx

905, rue Saint-Jean | Salle à déterminer

Cours Prêts à rester seuls! offert en partenariat avec Formaction, partenaire de formation de la Croix-Rouge canadienne.

INSCRIPTION
https://outils.claudinegagnon.com/cours-jeunesse

Matériel : Lunch froid, collations, crayons, efface.

Claudine Gagnon

LOISIRS HIVER 2027

ATELIERS D'ART POUR LA ST-VALENTIN!

13 février 2027

10$

Tout le matériel est fournis!



5-8 ans : Cœurs à l'étampe | 9 h 15 à 10 h 15

Exploration de la peinture et de l'impression par estampage afin de créer une composition de cœurs ou de fleurs colorés. Activité qui mise sur l'expérimentation et le plaisir de créer. Scintillement assuré!



9-13 ans : Carte florale 3D | 10 h 30 à 11 h 30

Réalisation d'une carte artistique composée de fleurs en 3D, en utilisant différentes formes, couleurs et textures. Composition florale personnalisée avec effet de relief.

Animation par Marie-Philippe Chicoine au centre communautaire

Inscription obligatoire sur Qidigo à partir de janvier 2027

SOIRÉE POUND UNPLUGGED



19 février 2027

19 h à 20 h

20$



Viens reconnecter avec la rockstar en toi!
Le Pound Unplugged combine mouvement, musique, respiration et méditation pour te permettre de libérer ton énergie, puis de revenir tranquillement à toi.

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

Animation par Sarah-Marie au centre communautaire

Inscription obligatoire sur Qidigo à partir de janvier 2027

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 « Hiver 2027 ».

☐ 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