



HEURES D'OUVERTURE DU BUREAU MUNICIPAL

du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 45 et le vendredi, de 8 h 30 à 12 h
Le bureau est fermé le vendredi après-midi

La prochaine séance ordinaire du Conseil municipal se tiendra le

LUNDI 3 AVRIL 2023 À 19 h 30

à la salle du Conseil municipal située au 1, boulevard du Frère-André

Vous pourrez consulter une version préliminaire de l'ordre du jour **le jeudi 30 mars** en vous rendant sur le site Internet de la Municipalité ou sur la page Facebook.

L'ordre du jour complet sera disponible le jour de la séance.

**Rencontre d'information pour les citoyens de
Mont-Saint-Grégoire**

Projet de construction d'un espace multifonction

- Présentation du projet
- Coûts estimés
- Financement proposé



Lundi 10 avril 2023 à 19 h



45, rang de la Montagne – Centre communautaire



Nous souhaitons vous entendre !

ABRIS D'AUTO TEMPORAIRES

La Municipalité rappelle aux citoyens que les abris d'auto temporaires doivent être démantelés **avant le 15 avril**.

L'abri en entier doit être démonté, y compris la structure métallique qui supporte la toile.

CONGÉ PASCAL

Veillez prendre note que le bureau municipal sera fermé **le vendredi 7 avril 2023 et le lundi 10 avril 2023** en raison du congé pascal. Joyeuses Pâques !

Avis—inspection des piscines

Au cours des prochains mois, un employé de la Municipalité fera l'inspection des piscines se trouvant sur le territoire de la Municipalité. Cette inspection a pour but d'assurer la conformité des piscines. Vous pouvez vous assurer entre temps que votre barrière de sécurité est munie d'un système de barrure passif automatique.

PROCHAINE PARUTION DU BULLETIN MUNICIPAL

Vous pouvez transmettre vos annonces pour le prochain bulletin par courriel au taxes@mmsg.ca, **avant 16 h 45 le mardi 11 avril 2023** pour la parution **du 20 avril 2023**.

PARTAGE DE LA ROUTE



Avec l'arrivée du printemps, les travaux agricoles sont commencés. Les véhicules routiers doivent alors partager la route avec la machinerie agricole. **La vigilance est de mise**. La Municipalité demande aux opérateurs de machinerie agricole de **laisser la chaussée propre et sécuritaire**. Vous pourriez être tenus responsables des dommages causés par une route impropre suite à votre passage.

AVIS—PRÉSENCE DES ÉVALUATEURS SUR LE TERRITOIRE

Les évaluateurs fonciers de la MRC du Haut-Richelieu sont présents sur le territoire de la Municipalité. S'ils passent à votre domicile alors que vous n'y êtes pas, ils vous laisseront un carton accroché à votre porte pour vous aviser de leur passage. Pour toutes informations supplémentaires, communiquez directement avec la MRC du Haut-Richelieu par téléphone au 450 346-3636. Merci de votre collaboration.



**MRC
Haut-Richelieu**

COMMUNIQUÉ DU CLUB DE L'ÂGE D'OR

Le dîner et souper à la cabane à sucre du Club de l'Âge d'or se tiendra **le jeudi 20 avril 2023** à l'ÉRABLIÈRE AU SOUS-BOIS situé au 150, chemin du Sous-Bois !

COÛT pour les membres 25 \$ et 30 \$ pour les non-membres

Pour toutes questions, vous pouvez communiquer avec Monic Martel au 450 347-3951

INSCRIPTIONS AU SOCCER D'ÉTÉ 2023

Les inscriptions pour le soccer d'été pour les U4 à U8 du Celtix Haut-Richelieu sont en cours pour la saison 2023. Pour plus d'informations concernant les programmes et pour les inscriptions, visitez le www.celtix.ca. Des frais pour les inscriptions tardives s'appliqueront après le 30 avril.



CAMP DE JOUR DE LA ZONE YOUHOU!

Cet été, les enfants seront transportés dans le temps de la première à la dernière semaine de camp. Un été qui s'annonce historique ! Pour 2023, la Municipalité offre aux enfants inscrits au camp de jour des sorties hebdomadaires gratuites au Camping Domaine du Rêve. Le camp de jour se déroulera du 26 juin au 18 août 2023. Les inscriptions débutent le 13 mars et se font en ligne au www.youhou.zone. Pour toutes questions, veuillez communiquer avec eux par courriel au info@youhou.zone ou par téléphone au 1 877-931-6850.

Recrutement

Le camp de jour de la zone Youhou! à Mont-Saint-Grégoire est présentement à la recherche d'animateurs(trices) ainsi que d'un(e) candidat(e) pour accompagner un enfant à besoins particuliers en contexte de camp de jour.

Pour faire partie de l'équipe, envoie ton C.V. à l'adresse suivante : info@youhou.zone

**CONFÉRENCE
EN AGRICULTURE
URBAINE AVEC
AGRO-PASSION**


Elysabeth Lefebvre
Propriétaire, Agro-Passion

**DES POULES
DANS SA COUR
20 avril de 19 h à 21 h**

Thèmes abordés :

- **Réglementation**
- **Races et besoins de l'espèce**
- **Entretien**
- **Poulailler et équipements**
- **Hivernation**
- **Gestion des oeufs**

45, rang de la Montagne (Centre communautaire)

Entrée gratuite. Info : loisirs@mmsg.ca

COMMUNIQUÉ DE LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE DE MONT-SAINT-GRÉGOIRE

La bibliothèque est située au sous-sol du Centre communautaire au 45, rang de la Montagne. Les heures d'ouverture sont le lundi et mercredi de 18 h 30 à 20 h 30, le mardi de 9 h 30 à 11 h 30 et le samedi de 10 h à 12 h.

Veuillez prendre note que la bibliothèque sera fermée le lundi 10 avril en raison du congé pascal. Joyeuses Pâques !



Concours de dessin de Pâques

Fais un beau dessin de Pâques et n'oublie pas d'écrire ton nom au complet sur ton œuvre. Viens le porter à la bibliothèque au plus tard le samedi 8 avril à 12 h. Le gagnant sera désigné par tirage au sort et sera contacté par téléphone. Le concours est ouvert aux abonnés de 13 ans et moins.

Heure du conte et bricolage

L'activité gratuite de l'heure du conte et bricolage aura lieu le samedi 8 avril de 10 h 30 à 11 h 30 dans la petite salle située à côté de la bibliothèque. Bienvenue à tous !

Pochette planète—activité pour le jour de la Terre

Réservez votre Pochette Planète gratuite à la bibliothèque en remplissant le formulaire en ligne. Cette activité clé en main a le but de souligner l'importance des insectes pollinisateurs dans notre alimentation. Quantités limitées. Destinées aux enfants de 3 à 12 ans. Une pochette par enfant. Activité réservée aux citoyens de Mont-Saint-Grégoire.



Bénévolat

Nous sommes toujours heureux d'accueillir de nouveaux bénévoles, que ce soit des adolescents ou des adultes. Prière de communiquer avec madame Josianne Bouchard au 438 824-5154.

JOUR DE LA TERRE 2023

Le 22 avril, la campagne du Jour de la Terre invitera les citoyens à s'engager à agir et à soutenir les organisations environnementales dans tout le pays. La célébration du Jour de la Terre est une occasion privilégiée d'agir pour l'environnement.

Il est temps de se mobiliser pour la préservation de la planète, chacun de nous peut faire sa part et soutenir les organisations environnementales qui œuvrent tout au long de l'année dans le même but :

- ✓ Sensibiliser à l'action environnementale.
- ✓ Inciter les Canadiens à participer ou à organiser une activité dans le cadre du Jour de la Terre.
- ✓ Mettre de l'avant les organisations environnementales locales et nationales qui font leur part et agissent pour l'environnement.

*source <https://jourdelaterre.org/>

Concours

Le conseil municipal invite donc tous les citoyens de Mont-Saint-Grégoire à mettre la main à la pâte! Du 22 avril au 22 mai, nous vous encourageons à ramasser les déchets que vous trouverez sur votre propriété ou ailleurs pour donner un gros coup de pouce à l'environnement. Ensuite, faites nous parvenir une photo de votre collecte par courriel au sdirection@mmsg.ca pour courir la chance de gagner un chèque-cadeau!



COMMUNIQUÉ DE LA RÉGIE INTERMUNICIPALE D'INCENDIE DE MONT-SAINT-GRÉGOIRE ET SAINTE-BRIGIDE-D'IBERVILLE



La prochaine séance ordinaire du Conseil d'administration de la Régie se tiendra le mardi 18 avril 2023 à 19 h 30 à la salle du Conseil municipal de Mont-Saint-Grégoire située au 1, boulevard du Frère-André.

Pour communiquer avec la Régie intermunicipale d'incendie, veuillez téléphoner à madame Irène King, directrice générale et greffière-trésorière au 450 347-5376, poste 28 ou par courriel au regie.incendie.msg-sbi@hotmail.com

Soyez pile à l'heure, vérifiez vos avertisseurs de fumée

La Régie intermunicipale d'incendie vous invite, en collaboration avec le Ministère de la Sécurité publique, à profiter du changement d'heure (deuxième dimanche de mars) pour vérifier votre avertisseur de fumée et, au besoin, remplacer la pile. Rappelez-vous qu'un avertisseur de fumée qui fonctionne en tout temps peut sauver des vies.

Pour vérifier votre avertisseur de fumée, il vous suffit d'appuyer quelques secondes sur le bouton d'essai pour que le signal se fasse entendre. Un avertisseur en bon état émet un signal immédiatement après le déclenchement du bouton d'essai.

Testez aussi sa capacité à détecter la fumée en éteignant, par exemple, une chandelle près de l'avertisseur. Si votre appareil est relié à une centrale, vérifiez auprès de la compagnie si elle a bien reçu le signal.

Points importants à retenir

- Si votre avertisseur émet des signaux sonores intermittents, c'est que la pile est trop faible et qu'elle doit être changée. N'installez jamais de pile rechargeable.
- Installez un avertisseur de fumée par étage, y compris au sous-sol et, idéalement, dans chaque chambre à coucher.
- Installez les avertisseurs de fumée dans les corridors, près des chambres à coucher, en vous assurant qu'aucun obstacle ne bloque la circulation de la fumée. Fixez-les au plafond ou sur les murs, à une distance de 10 à 30 centimètres (4 à 12 pouces) du mur ou du plafond.
- Remplacez votre avertisseur de fumée tous les 10 ans ou avant, s'il est endommagé ou défectueux. Fiez-vous à la date indiquée sur le boîtier. Ne dépassez jamais la durée suggérée. En l'absence d'indication, ne prenez aucun risque, remplacez-le.
- Si votre avertisseur de fumée est endommagé ou qu'il n'émet pas de signal après le remplacement de la pile, changez-le.
- Si vous êtes locataire, votre propriétaire doit vous fournir un avertisseur de fumée; toutefois, vous êtes responsable de l'entretenir, de vérifier régulièrement son bon fonctionnement et de changer la pile, au besoin.

Comment choisir un avertisseur de fumée

- L'avertisseur de fumée à ionisation est le plus courant. Il s'installe près des chambres à coucher.
- L'avertisseur de fumée à cellule photoélectrique s'installe près de la cuisine, de la salle de bain et des appareils de chauffage, car il déclenche moins d'alarmes inutiles causées par les vapeurs d'humidité ou de cuisson.
- L'avertisseur muni d'une pile longue durée au lithium constitue un choix avantageux. La pile, située dans un compartiment scellé, a une durée de vie de 10 ans.

Suite à la page suivante

COMMUNIQUÉ DE LA RÉGIE INTERMUNICIPALE D'INCENDIE DE MONT-SAINT-GRÉGOIRE ET SAINTE-BRIGIDE-D'IBERVILLE (suite)

À NOTER

L'avertisseur de fumée ne détecte pas le monoxyde de carbone et l'avertisseur de monoxyde de carbone ne détecte pas la fumée. Pour plus de sécurité, si vous possédez une ou plusieurs sources de monoxyde de carbone (CO), procurez-vous les deux types d'avertisseurs ou un avertisseur qui détecte à la fois la fumée et le monoxyde de carbone.

Pour obtenir plus de renseignements sur l'avertisseur de fumée et la prévention des incendies, visitez le www.securitepublique.gouv.qc.ca. Choisissez l'onglet « Sécurité incendie », puis cliquez sur « Prévenir un incendie ».

Vous pouvez également visiter la Régie intermunicipale d'incendie sur Facebook au www.facebook.com/incendiemsgsbi. Ce forum vous permettra de suivre les activités de la Régie et de poser toutes vos questions par rapport au monde de l'incendie. En cas d'événements météo ou de toute autre situation particulière concernant la sécurité civile, la Régie utilisera, entre autres, ce moyen de communication pour diffuser des messages à la population.

ÉVÈNEMENT BÉNÉFICE DE LA FONDATION MARIJO

Fête du Printemps 2023

On vous convie à notre événement bénéfique annuel au profit de la Maison Marijo située sur la Montée du Grand-Bois. Cette maison est un milieu de vie qui accueille des personnes handicapées intellectuelles et autistes depuis plus de 20 ans.

Joignez vous à nous le **DIMANCHE 30 avril 2023 À L'ÉRABLIÈRE AU SOUS-BOIS** à 12 h.

Le coût du repas:	Adultes:	50 \$
	De 4 à 15 ans:	25 \$
	3 ans et moins:	Gratuit

Prix de présence et autres tirages.

Votre soutien est important pour la poursuite de notre mission et nous vous remercions pour votre générosité. Pour toute information, vous pouvez communiquer avec Madame Françoise Beauregard, présidente, au 450 741-3903.



COMMUNIQUÉ DU CERCLE DES FERMIÈRES

Les membres fermières et les femmes non-membres de Mont-St-Grégoire sont invitées à assister à l'assemblée mensuelle du Cercle des Fermières de Mont-Saint-Grégoire qui aura lieu le mercredi 12 avril 2023 à 19 h dans la salle 1 et 2 situé au sous-sol du Centre communautaire.

Le local sera ouvert de 13 h à 16 h, le lundi pour le tissage, le mardi pour le tricot, le mercredi pour la couture et le samedi de 9 h à 11 h pour tous.

Venez nous montrer votre projet de couverture météo!



COMMUNIQUÉ DE LA SÛRETÉ DU QUÉBEC

MOIS DE LA PRÉVENTION DE LA FRAUDE



La 19^e édition du Mois de la prévention de la fraude se déroulera sous le thème « Flairez l'arnaque ». La Sûreté du Québec y participe en collaboration avec la Banque du Canada, l'Autorité des marchés financiers et plusieurs autres partenaires du Forum de la prévention de la fraude, co-présidé par le Centre antifraude du Canada (CAFC), la Gendarmerie royale du Canada et le Bureau de la concurrence.

Selon le CAFC, le Québec se situe au premier rang au Canada en 2022 en ce qui a trait au nombre de fraudes d'identité, et ce pour une deuxième année consécutive. C'est le type de fraude le plus fréquent en 2022. La fraude a occasionné plus de 42 millions de dollars en pertes financières au Québec en 2022, tous types de fraudes confondus, comparativement à 30 millions en 2021.

Les stratagèmes frauduleux évoluent sans cesse et de nouvelles façons d'escroquer la population voient continuellement le jour. La population doit être aux aguets plus que jamais. Au cours du mois de mars, une campagne de sensibilisation sur les différents types de fraudes actuelles aura lieu dans les médias sociaux.

La fraude en 3D : pour s'informer des fraudes actuelles

Le livret *La Fraude en 3D*, développé dans le cadre d'une collaboration entre la Banque du Canada, la Sûreté du Québec et plusieurs partenaires, vise à sensibiliser la population aux divers types de fraudes les plus courantes. Il encourage la population à détecter, dénoncer et décourager tous types d'arnaques.

Éviter les pièges des fraudeurs

Bien que de nombreuses équipes spécialisées travaillent quotidiennement à combattre les divers types de fraudes, la vigilance demeure le meilleur moyen de contrer les fraudeurs. Les citoyens et citoyennes doivent faire preuve de scepticisme vis-à-vis les offres trop attirantes, valider l'information et s'interroger sur l'appât d'un gain trop facile. Ces simples gestes peuvent leur éviter plusieurs ennuis. Les fraudeurs misent généralement sur la méconnaissance, la vulnérabilité des victimes, le sentiment d'urgence, l'autorité ou encore la rapidité pour arriver à leurs fins.

Signaler, c'est agir!

La Sûreté du Québec et ses partenaires invitent la population à signaler tout acte frauduleux à son service de police local. Rappelons que la fraude est un acte criminel. Qu'elle soit commise sur Internet, par téléphone, par texto, par courriel ou en personne, elle doit être signalée le plus tôt possible aux policiers et au Centre antifraude du Canada au 1 888 495-8501.

Pour plus d'information, nous invitons le public à consulter le site Web ainsi que le fil Twitter et la page Facebook de la Sûreté du Québec et de ses partenaires.



COMMUNIQUÉ DU MUSÉE DU HAUT-RICHELIEU

Le samedi 25 mars prochain, pour célébrer Pâques qui approche à grands pas, venez décorer de jolies pièces en céramique au Musée! Que ce soit une pièce en forme de lapin, d'œuf ou de fleur, il y en a pour tous les goûts!

Les participants pourront choisir une ou plusieurs pièces en céramique parmi un choix varié et la décorer grâce à la technique de la glaçure*. Les tarifs varient entre 10 et 35 \$ selon la pièce choisie. Le paiement se fera la journée même de l'activité. Les enfants de 12 ans et moins doivent obligatoirement être accompagnés d'un adulte. Café et chocolat chaud vous seront aussi offerts sur place au coût de 2 \$ par consommation.

Les places sont limitées et les **réservations sont obligatoires**. Deux plages horaires sont offertes, soit de 9 h à 11 h 30 et de 13 h 30 à 16 h. Afin de vous inscrire, faites parvenir un courriel à education@museeduhaut-richelieu.com en indiquant la plage horaire désirée ainsi que le nombre total de personnes qui participeront à l'activité. Vous avez jusqu'au 23 mars à 17 h pour réserver votre place!

** Le Musée se chargera de cuire les pièces décorées lors de l'atelier dans son four à céramique. Les participants pourront récupérer leurs pièces environ deux semaines après l'événement.*



COMMUNIQUÉ DE COMPO-HAUT-RICHELIEU

BRUN'O Lebac

La collecte de matières organiques est implantée dans la municipalité depuis maintenant plus de 5 ans à Mont-Saint-Grégoire. Soulignez l'événement en apprenant à connaître un peu plus BRUN'O grâce à la séance d'information disponible en ligne à brunolebac.ca.

Truc anti-gaspi : La planification est la clé!

- Avant de débiter votre liste d'épicerie, faites l'inventaire des aliments que vous avez déjà à la maison. Vous remarquerez ainsi les légumes moins jolis ou les aliments dont la date de péremption approche. Utilisez-les dans votre menu de la semaine!
- Une fois la liste d'épicerie complétée, respectez-la en parcourant les allées du supermarché.
- Ayez l'estomac plein avant de vous aventurer au marché. Le panier se remplira moins rapidement d'aliments qui pourraient être gaspillés.

Malgré tout, vous avez de la nourriture à jeter? Déposez-la dans votre bac brun!

Pour des trucs pour éviter le gaspillage alimentaire : www.compo.qc.ca/reduire

Réduire, c'est agir!

Ce printemps, nous procéderons à l'annonce la tenue d'activités en lien avec la réduction des déchets. Surveillez nos actualités sur notre page Facebook et sur notre site web, compo.qc.ca/reduire

Pâques

Les écocentres et le bureau administratif seront fermés le lundi 10 avril.

Il n'y a aucun changement à l'horaire des collectes

PAROISSE SAINT-GRÉGOIRE-LE-GRAND

En marche vers Pâques...

Dimanche 2 avril 11 h Messe des Rameaux
14 h à l'église de Saint-Athanase : Célébration communautaire du pardon avec absolution collective et individuelle
Vendredi 7 avril 15 h Office du Vendredi saint
Dimanche 9 avril 11 h Messe de Pâques
Bienvenue à tous !

Presbytère : 450 346-3104

MESSE D'ACTION DE GRÂCE À LA CATHÉDRALE DE SAINT-HYACINTHE

Le dimanche 26 mars 2023 à 17 h

Le pape François a nommé le chanoine Claude Lamoureux évêque de Gaspé. Afin de lui exprimer notre reconnaissance pour ses 33 ans de ministère dans notre diocèse, Mgr Christian Rodembourg invite tous les diocésains à participer à une messe d'action de grâce qui sera célébrée à la cathédrale de Saint-Hyacinthe le dimanche 26 mars 2023 à 17 h.

CENTRE DE
femmes
DU HAUT-RICHELIEU

Cafés-rencontres à Mont-Saint-Grégoire

Priorité aux femmes de l'extérieur de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Vendredi de 9 h 30 à 11 h 30

Avec Rebecca Deschênes, intervenante

Une fois par mois, une intervenante se déplace à Mont-Sainte-Grégoire pour animer un café-rencontre au centre communautaire situé au 45, rang de la Montagne.

Ça vous intéresse?
Inscrivez-vous en téléphonant au 450 346-0662.
Programmation complète au www.cfhr.ca



Vivre ses émotions

Il peut parfois être difficile de vivre nos émotions lorsque nous nous sentons envahies. Comment pouvons-nous les vivre sainement sans devoir les refouler? Trouvons des moyens pour pouvoir être en paix avec nos émotions.

21 avril

Rendre visible l'invisible

Il peut nous arriver de faire des choses pour les autres, pour la communauté et pour nous-même sans s'en rendre compte, ou encore que ces gestes soient pris pour acquis. Comment acquérir une reconnaissance pour les choses que nous faisons au quotidien ou occasionnellement, qui sont essentielles pour favoriser le vivre-ensemble?

12 mai

Les relations parents-enfants

Discutons des défis qui peuvent s'immiscer dans une relation entre un parent et son enfant et trouvons des outils pour faciliter la communication.

2 juin

Places limitées, inscription obligatoire.

L'activité est gratuite pour les membres du Centre de femmes.
La carte de membre est en vente au coût 5 \$ (argent comptant).
Prière de vous présenter 20 minutes avant la rencontre.

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS - PRINTEMPS 2023

Vous avez jusqu'au 14 avril 2023 pour vous inscrire aux activités. Vous pouvez vous présenter au bureau municipal durant les heures d'ouverture ou déposer une enveloppe contenant le formulaire d'inscription et votre paiement dans la boîte de courrier municipal située à gauche de la porte d'entrée principale (1, boulevard du Frère-André). Le paiement peut être fait **en argent comptant ou par chèque payable à l'ordre de la Municipalité de Mont-Saint-Grégoire**. Votre nom, votre numéro de téléphone ainsi que les activités choisies doivent être indiquées sur le formulaire. Pour toutes questions, communiquez avec Madame Audrey Ashworth, coordonnatrice des loisirs, au 450 347-5376, poste 31 ou par courriel au loisirs@mmsg.ca.

N.B. Aucun remboursement sur les frais d'inscription sauf en cas d'annulation suite aux directives de la santé publique en lien avec la pandémie de la COVID-19. Frais de 20 \$ pour les chèques sans provision ou retournés. Un minimum de 8 inscriptions est requis pour chaque cours. La tenue ou l'annulation des cours sera confirmée par courriel ou par téléphone le 17 avril 2023.

Yoga pour tous avec Carole Labelle

Aucune expérience requise. Pratique posturale générant souplesse, force et ancrage. Les postures seront adaptées à votre état du moment sur le fil conducteur de la session qui sera la maîtrise de votre respiration. En respirant de façon optimale, le calme s'installe et votre énergie augmente. Votre séance sera complète avec une relaxation guidée afin de régénérer en profondeur corps et esprit. Bienvenue à tous !

Coût : 90 \$ pour la session de 9 cours

Option 1 : les mercredis soir de 18 h à 19 h 15 du 19 avril au 14 juin 2023

Option 2 : les jeudis matin de 9 h 30 à 10 h 45 du 20 avril au 15 juin 2023

Lieu : Centre communautaire, grande salle au 2^e étage

Yoga dynamique flow avec Carole Labelle

Intermédiaire et plus. Le corps, le souffle et l'esprit s'uniront dans un flow d'enchaînement de postures sur la toile de fond de la salutation au soleil (Hatha Flow). Atteindre ainsi une profondeur dans le lâcher prise, la force, la souplesse et l'équilibre dans toutes les sphères de votre existence. Le fil conducteur de la session sera la respiration (pranayama) afin de respirer de façon optimale et ainsi calmer rapidement votre flot mentale tout en augmentant votre niveau d'énergie. En conclusion, régénération du corps et de l'esprit avec une relaxation guidée.

Coût : 90 \$ pour la session de 9 cours

Heures et dates : les mercredis soir de 19 h 30 à 20 h 45 du 19 avril au 14 juin 2023

Lieu : Centre communautaire, grande salle au 2^e étage

Tai Chi Actif avec Pierre Forget

Pour débutant, aucune expérience requise. Cours de Tai Chi / Qi Gong et des exercices d'étirement avec Pierre Forget, instructeur avec plus de 20 ans d'expérience. Activité idéale pour les aînés pour favoriser un meilleur contrôle de l'équilibre, la force, la flexibilité, la fonction respiratoire et cardiovasculaire.

Coût : 80 \$ pour la session de 8 cours

Heures et dates : les samedis matin de 9 h à 10 h du 22 avril au 10 juin 2023

Lieu : Centre communautaire, grande salle au 2^e étage

Cardio-danse avec Julie Greendale

Enchaînements chorégraphiques sur différentes chansons latines ou populaires. Durant ce cours, vous allez explorer vos talents de bachata, merengue, salsa, déhanchement et votre niveau cardio-vasculaire. Vous aimez danser, vous avez le rythme, vous aimez les hits radio, vous allez adorer !

Coût : 80 \$ pour la session de 8 cours

Heures et dates : les mardis soir de 17 h 50 à 18 h 45 du 18 avril au 6 juin 2023

Lieu : Centre communautaire, grande salle au 2^e étage

Cardio-musculation avec Julie Greendale

C'est un cours où le défi est de travailler le cardio par des exercices avec et sans sauts ainsi que des exercices musculaires avec le poids du corps, ballons et élastiques. Ce cours est varié et travaille le corps au complet. On fera des cours de boot camp, HITT, Tabata, circuit, boxe, en équipe, Bodyweight. Tout le monde peut suivre ce cours selon son niveau, car il y aura des options avec ou sans sauts offerts. Vous aimez la variété ? C'est le cours pour vous !

Coût : 80 \$ pour la session de 8 cours

Heures et dates: les mardis soir de 18 h 50 à 19 h 45 du 18 avril au 6 juin 2023

Lieu : Centre communautaire, grande salle au 2^e étage

Badminton (maximum de 16 inscriptions)

Jeu libre sur trois terrains (en simple ou en double, selon le nombre de personnes présentes). Ouvert à tous. Les enfants doivent être accompagnés par un adulte. Amenez vos raquettes et volants.

Coût : 40 \$ pour la session de 8 semaines

Heures et dates : les jeudis soir du 20 avril au 8 juin 2023 de 18 h 30 h à 21 h

Lieu : Gymnase de l'école Frère-André

NOUVELLE ACTIVITÉ POUR ENFANTS

Multisport pour enfants avec 7 Sports Activités Sportives

Avec le programme multisport de 7 Sports, votre enfant aura la chance de pratiquer un sport différent chaque semaine dans un environnement non-compétitif. Échauffement, habiletés sportives et mini-matchs intra-équipe seront au menu à chaque semaine. Les sports à l'horaire cette saison sont : basketball, baseball, ringuette, football, tchoukball, lacrosse, danse et +. Les 4 valeurs de l'organisation sont: le plaisir, la découverte, le développement et la confiance en soi.

Coût : 125 \$ pour la session de 8 cours

Dates : les mercredis soir du 19 avril au 7 juin 2023

Option 1 : Cours coach-enfant, 4 à 7 ans, de 18 h à 18 h 55 (maximum de 14 inscriptions)

Option 2 : Cours coach-enfant, 8 à 12 ans, de 19 h à 19 h 55 (maximum de 16 inscriptions)

Lieu : Gymnase de l'école Frère-André

Formulaire d'inscription aux activités

Identification du participant #1

Nom de famille :

Prénom :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Téléphone :

Date de naissance :

Courriel :

Identification du participant #2 - Cocher si l'adresse est la même que participant #1

Nom de famille :

Prénom :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Téléphone :

Date de naissance :

Courriel :

Identification du participant #3 - Cocher si l'adresse est la même que participant #1

Nom de famille :

Prénom :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Téléphone :

Date de naissance :

Courriel :

Nom du cours (option 1 ou 2 si applicable)

Nom du participant

Coût

Nom du cours (option 1 ou 2 si applicable)	Nom du participant	Coût

Montant total :

Je reconnais que les activités peuvent comporter des risques. Je déclare être en mesure d'entreprendre les activités auxquelles je suis inscrit(e) en toute connaissance de cause et en acceptant les risques qu'elles peuvent comporter. Je suis informé(e) du contexte et des enjeux liés à la COVID-19, notamment en ce qui concerne les risques, la transmissibilité, les complications pour la santé, les symptômes associés et le caractère évolutif de la situation.

Signature : _____ Date d'inscription : ____/____/____