



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

MARDI 5 SEPTEMBRE 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 31 août 2023** en vous rendant sur le site Internet de la Municipalité

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



RENTRÉE SCOLAIRE

À l'occasion de la rentrée scolaire, qui aura lieu dans les prochains jours, nous vous recommandons de redoubler de prudence aux heures où les élèves circulent dans la Municipalité et de porter attention aux brigadières qui s'assurent que les élèves traversent la rue de façon sécuritaire. Nous vous rappelons également que vous devez toujours immobiliser complètement votre véhicule lorsqu'un autobus scolaire est arrêté pour faire monter ou descendre des écoliers, et ce, conformément au *Code de la sécurité routière*.

RAPPEL - COMPTES DE TAXES 2023

Nous vous rappelons que le 3^e versement des taxes municipales est dû le **24 août 2023**. Veuillez prendre note que le compte de taxes municipales est payable par Internet auprès des institutions financières participantes, par virement Interac, par chèque ou en argent comptant.

N'oubliez pas de vérifier le numéro de matricule inscrit sur votre compte de taxes 2023 (les 10 chiffres qui sont suivis d'une série de 0).

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.

Nouveautés ! Nous avons dorénavant des jeux de société et des casse-têtes pour emprunter. Venez visiter notre nouveau coin de lecture.

Veillez prendre note que la bibliothèque sera fermée le lundi 4 septembre pour la Fête du Travail.

Heure du conte et bricolage

L'activité gratuite de l'heure du conte et bricolage aura lieu le samedi 23 septembre de 10 h 30 à 11 h 30 dans la petite salle située à côté de la bibliothèque. Bienvenue à tous !

Vente de livres usagés

Une vente de livres usagés aura lieu le dimanche 17 septembre de 9 h à 12 h au Centre communautaire. Tous les fonds amassés serviront à l'achat de livres neufs



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

Elysabeth Lefebvre
Propriétaire, Agro-Passion

LA FERMETURE DU POTAGER
14 septembre de 19 h à 21 h

Thèmes abordés :

- Récolte
- Conservation
- Transformation
- Protection
- Plantation
- Nettoyage
- Fertilisation
- Paillage
- Outils

45, rang de la Montagne (Centre communautaire)

Entrée gratuite. Info : loisirs@mmsg.ca

ATELIER DE CRÉATION

d'une fresque

**LUNDI
28 AOÛT
13 H - 16 H**

AVEC STÉPHANIE FIOLA
45, RANG DE LA MONTAGNE



Activité gratuite pour petits et grands. Venez peindre une fresque sur la dalle de béton dans le parc derrière le centre communautaire avec l'artiste Stéphanie Fiola. Amenez votre pique-nique pour manger au parc !

Info : loisirsemmsg.ca



Entente de développement culturel



VENTE EXTÉRIÈRE DE BIENS USAGÉS (VENTE DE GARAGE)

Les **2, 3 et 4 septembre 2023**, les ventes de garages seront autorisées à Mont-Saint-Grégoire sans qu'il soit nécessaire d'obtenir une autorisation de la Municipalité. Une vente de garage doit se faire entre 8 h et 20 h, sur le terrain où se trouve la résidence du propriétaire des biens offerts en vente. Les biens en vente doivent être des articles usagés. La vente ne doit pas nuire à la tranquillité du voisinage ni à la circulation des piétons ou des véhicules.

Au plus tôt 24 heures avant le début de la vente, on peut installer sur la propriété (**ET À NUL AUTRE ENDROIT**) une ou deux enseigne(s) non éclairée(s) d'une superficie maximum de 1,5 mètre carré (soit environ 3 pieds par 5 pieds). Dès que la vente est terminée, il faut enlever les enseignes et remettre les biens non vendus.

LE TEMPS DES POMMES

Le temps des pommes est à nos portes ! Les automobilistes, cyclistes et piétons se feront plus nombreux et plus présents, donc la circulation sera plus dense. Nous rappelons aux pomiculteurs, aux automobilistes, aux cyclistes et aux piétons d'être prudents et vigilants pour la sécurité de tous en cette période du temps des pommes comme en toute autre période de l'année ! Bonne saison des pommes en toute prudence !

FÊTE DU TRAVAIL

Veillez prendre note que le bureau municipal sera le **lundi 4 septembre 2023** en raison de la Fête du Travail.

PARTAGE DE LA ROUTE



Les véhicules routiers et la machinerie agricole doivent partager la route lors des travaux agricoles. **La vigilance est de mise.** La Municipalité demande aux opérateurs de machinerie agricole et tout autres véhicules de **laisser la chaussée propre et sécuritaire.** Vous pourriez être tenus responsables des dommages causés par une route impropre suite à votre passage.

COMMUNIQUÉ DU CERCLE DES FERMIÈRES

La réunion mensuelle se tiendra le mercredi 13 septembre 2023 à 19 h dans la salle 1 et 2 au sous-sol du Centre communautaire. Les rencontres au local auront lieu du lundi au mercredi de 13 h à 16 h et le samedi de 9 h à 11 h à partir du 17 septembre.

Bienvenue aux membres et aux non-membres!

Pour information veuillez communiquer avec madame Dominique Blais au 450 359-7378



Le mot «fermières» témoigne des racines de la plus grande association de femmes au Québec. De nos jours, seules 2% de nos membres habitent sur une ferme. Elles sont actives, engagées dans leur communauté et leur bénévolat fait une réelle différence dans leurs milieux. Elles demeurent les gardiennes du patrimoine culinaire et artisanal qu'elles transmettent généreusement à celles qui sont intéressées. Les membres sont avides d'apprendre à développer leurs talents manuels et de contribuer à faire du Québec un monde meilleur. Les rencontres hebdomadaires et mensuelles du cercle de même que les ateliers, cours et conférences, fournissent aux femmes un lieu d'échange d'idées et de connaissances sous le signe de l'amitié.

CIVISME ET COURTOISIE LORS DE LA TONTE DE GAZON

Nous vous demandons de faire preuve de civisme et de courtoisie auprès de vos voisins lors de la tonte de gazon.

Choisissez les moments opportuns pour effectuer la tonte de votre gazon (pas trop tôt le matin ni trop tard le soir et le moins possible le dimanche) afin de ne pas les déranger.

La Municipalité vous rappelle que selon le règlement numéro 2018-265 il est interdit de laisser le gazon pousser à une hauteur de plus de trente (30) centimètres.

La Municipalité vous demande également de ne pas laisser vos brindilles de gazon dans la rue par courtoisie à votre voisinage et pour la propreté des rues.



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 19 septembre 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

PRÉVENTION RÉSIDENIELLE 2023 – RAPPEL

Cette année, la prévention résidentielle en matière de sécurité incendie se fait sur une partie du territoire représentant environ 20 % des résidences de Mont-Saint-Grégoire. Les secteurs ciblés sont les suivants :

- **3^e Rang, 4^e Rang Nord, Route 104, rue Alexander-Ross, rue des Boisés, rue du Clos-de-la-Montagne, rang de la Montagne et rue Plourde.**

Au cours du mois de juin, une lettre a été postée aux résident(e)s des secteurs ciblés, laquelle était accompagnée d'un « **Formulaire de prévention résidentielle 2023** » imprimé sur une feuille rose. Une fois que vous avez rempli, signé et daté ce formulaire, vous n'avez qu'à le retourner au bureau de la Régie intermunicipale d'incendie (par la poste ou par courriel) ou à le déposer dans la boîte à courrier de votre bureau municipal.

Vous avez égaré votre formulaire rose ? Il est possible de vous en procurer un autre à votre bureau municipal ou en communiquant avec Madame Irène King, directrice générale de la Régie intermunicipale d'incendie, par téléphone au 450 347-5376 (poste 28) ou par courriel à regie.incendie.msg-sbi@hotmail.com.

Nous comptons sur votre collaboration !

TROUVEZ L'INTRUS



CE QUE TOUS DEVRAIENT SAVOIR...

C'est qu'une toilette peut tolérer bien des choses, mais pas les lingettes!



MMQ | La Mutuelle des municipalités du Québec

Un conseil offert par l'assureur des municipalités québécoises.



Cafés-rencontres à Mont-Saint-Grégoire

La majorité des activités sont gratuites pour les membres.

Valide jusqu'au 31 août 2024, la carte de membre est en vente au coût 5 \$. Vous pouvez l'acheter en vous présentant à nos locaux durant nos heures d'ouverture ou lors de votre participation au café-rencontre.

Présentez-vous durant nos heures d'ouverture pour visiter nos locaux situés au 390, rue Georges-Phaneuf à Saint-Jean-sur-Richelieu!

Les cafés-rencontres ont lieu au Centre communautaire
45, rang de la Montagne Mont-Saint-Grégoire
La salle est située au sous-sol.



Programmation complète au www.chr.ca

Vendredi 15 septembre de 9 h 30 à 11 h 30

Relations parents-enfants

Trouvons des outils pour faciliter la communication!

Vendredi 13 octobre de 9 h 30 à 11 h 30

Se prioriser

Êtes-vous capable de dire *non* quand vous êtes fatiguée? Il est parfois difficile de se prioriser et de prendre soin de soi.

Vendredi 17 novembre de 9 h 30 à 11 h 30

Relations saines, savoir les reconnaître et les nourrir

Pourquoi est-ce que certaines relations ne sont pas saines et comment s'en sortir?

Vendredi 15 décembre de 9 h 30 à 11 h 30

Quand le temps des Fêtes rime avec micro-agressions

Comment répondre aux remarques malaisantes prononcées par des proches durant le temps des Fêtes?

Places limitées!
Inscrivez-vous dès maintenant au
450 346-0662

COMMUNIQUÉ DE LA PAROISSE DE SAINT-GREGOIRE-LE-GRAND

ORATOIRE SAINT-JOSEPH DU MONT-ROYAL PÈLERINAGE ANNUEL À MONT-SAINT-GRÉGOIRE

Chaque année, l'Oratoire Saint-Joseph du Mont-Royal organise un pèlerinage à Mont-Saint-Grégoire le dernier dimanche du mois d'août. Ce pèlerinage se veut une occasion de souligner l'anniversaire de naissance du saint frère André, né Alfred Bessette le 9 août 1845 à Mont-Saint-Grégoire.

Cette année, les nombreux pèlerins venant de Montréal se rassembleront à l'église de Mont-Saint-Grégoire **le dimanche 27 août 2023 pour la messe de 11 h.**

Après la messe, un repas sera servi à l'Érablière La Goudrelle vers 12h30. Les billets seront en vente à la porte de l'érablière.

Vous êtes tous chaleureusement invités à cette activité annuelle !

LES JOURNÉES DU PATRIMOINE RELIGIEUX

Le samedi 9 septembre 2023, de 13h30 à 16h30, l'église de Mont-Saint-Grégoire sera ouverte aux visiteurs d'ici et d'ailleurs, et ce, dans le cadre des Journées du patrimoine religieux qui se tiendront partout au Québec.

Il s'agit d'une belle occasion de visiter ce bâtiment historique construit en 1850 et conçu par l'architecte Victor Bourgeau. Vous pourrez circuler librement dans l'église et visiter la sacristie. Vous aurez également accès au jubé où se trouve un orgue Casavant.

Nouveauté : Cette année, il sera également possible de visiter le presbytère.

Dans l'église, à 14 h et à 15 h 15, il y aura projection d'un documentaire sur la vie du saint Frère André.

Bienvenue à tous et à toutes !

Transmettez l'invitation aux membres de vos familles ainsi qu'à vos ami(e)s !

Paroisse Saint-Grégoire-le-Grand

250, rue Saint-Joseph (presbytère)

260, rue Saint-Joseph (église)

Mont-Saint-Grégoire (Québec) J0J 1K0

Téléphone : 450 346-3104

Courriel : paroissestgregoirelegrand@gmail.com

Site Internet : www.paroisse-frere-andre.org

Lien utile

www.journeesdupatrimoine religieux.ca



**LES JOURNÉES
DU PATRIMOINE
RELIGIEUX**

COLLECTE DE SANG

MONT·SAINT·
GREGOIRE



VIVRE
EXPLORER
RAYONNER

En collaboration avec
le cercle de Fermières



Jeudi 31 août
13 h 30 à 19 h 30

CENTRE COMMUNAUTAIRE
45, rang de la Montagne

SUR RENDEZ-VOUS

→ **HEMA-QUEBEC.QC.CA**

→ **1 800 343-7264**



HÉMA-QUÉBEC

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 12 septembre 2023** pour la parution **du 20 septembre 2023**. Pour obtenir plus d'informations, veuillez communiquer avec le bureau municipal au 450 347-5376.



PROCHAINE COLLECTE

17 SEPTEMBRE 2023
DE 9H À 11H30
AU CENTRE
COMMUNAUTAIRE

BOUTEILLES
DE PLASTIQUE

CANETTES
D'ALUMINIUM



CONTENANTS CONSIGNÉS
SEULEMENT



BOUTEILLES
DE VITRE

UNE CAMPAGNE DE
FINANCEMENT
ORGANISÉE PAR LES
MEMBRES DU CLUB
OPTIMISTE POUR LES
AIDER À FINANCER
LEURS PROJETS
DESTINÉS AUX
ENFANTS DU VILLAGE.

MERCI DE NOUS SOUTENIR
EN AUSSI GRAND NOMBRE!

Prenez le contrôle de votre **Internet** avec l'application **IHR WIFI**



Gratuite
avec le
GigaSpire Blast



Pour en savoir plus



Vérifiez la disponibilité à votre adresse!

☎ 450 346-0057 | Sans frais: 1 888 346-0057

ihrtelecom.com



Inscription au Club de Patinage Artistique



Le Club de Patinage Artistique de St-Césaire à Mariville !

Le CPA St-Césaire t'offre la chance de participer à la saison du Mini-Glace, du Patinage Plus, du Semi-Privé, du Patinage STAR et du cours aux Adultes!



Viens apprendre en t'amusant et faire des cours thématiques. Ce sera une saison inoubliable !

Début : 6 septembre 2023



Mini-Glace (3 à 5 ans) Samedi de 10h05 à 10h50

Le programme Patinage Plus pour les tout-petits, 3 à 5 ans. Apprentissage des habiletés fondamentales basé sur le jeu.



Patinage Plus, Samedi de 9h15 à 10h05

Programme national de perfectionnement des habiletés de base du patinage : déplacement avant, déplacements arrière, virage, pirouette, arrêt et saut. Apprentissage progressif et logique en groupe sous les directives d'un entraîneur professionnel certifié et d'assistants de programme.



Patinage STAR Semi-privé, dimanche de 10h00 à 10h50 +1 heure de glace star

Cours semi-privé pour les patineurs étape 5 et plus et les patineurs STAR.



Patinage STAR, mercredi, samedi et dimanche.

Le programme Patinage STAR se compose d'habiletés de patinage artistique dans quatre disciplines – habiletés de patinage, danse sur glace, style libre et patinage d'interprétation



Cours aux adultes Semi-privé, Dimanche de 9h10 à 10h00

Cours semi-privé pour les patineurs Adultes.

Inscriptions

Modalité des inscriptions sur notre page Facebook : CPA ST-CÉSAIRE ou sur notre site web : <https://cpastcesaire.com/>

Pour informations, par courriel : cpastcesaire@gmail.com

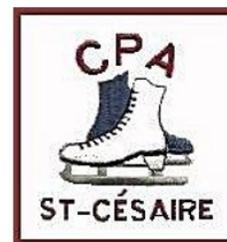
ou par téléphone contactez dès maintenant :

Brigitte Beaudry (450) 521-6444

Sophie Robert (450) 775-1216

Sandra Martel (450) 531-3832

Visite notre page Facebook pour les développements !



COMMUNIQUÉ DE COMPO HAUT-RICHELIEU

Horaire pour la fête du Travail

Les écocentres et le bureau administratif de Compo-Haut-Richelieu inc. seront fermés le lundi 4 septembre. Les collectes prévues au calendrier se dérouleront normalement.

Les bacs doivent être mis en bordure de rue avant 7 h le matin de la collecte.

Lors de jours fériés, plusieurs personnes en congé ne sortent pas leur bac. Les camions de collecte ayant moins de bacs à vider lors de leur tournée, la collecte s'effectue plus rapidement qu'à l'habitude.

Les conseils de BRUN'O Lebac

En été, la chaleur et l'humidité peuvent transformer votre bac brun en charmante auberge pour vers blancs.

Comment les prévenir?

- Emballer les résidus alimentaires
- Garder au congélateur les résidus de viande jusqu'à la collecte
- Placer le bac à l'ombre entre les collectes

Comment s'en débarrasser?

- Asperger le bac avec un mélange de vinaigre et de sel dilué dans de l'eau.
- Après la collecte, garder le bac ouvert afin que les oiseaux se nourrissent.
- Bien laver le bac vide.

Pour d'autres conseils sur BRUN'O Lebac, visitez www.brunolebac.ca

Saviez-vous que...

Les tubes fluorescents (néons) et les ampoules fluocompactes font partie de la catégorie des produits dangereux (RDD)? Ils sont classés ainsi en raison du mercure qu'ils contiennent.

Il va s'en dire que ces objets ne doivent jamais se retrouver dans un bac de collecte! Pour s'en départir, il faut se rendre dans l'un des écocentres pendant les heures d'ouverture.

Informez-vous du fonctionnement des écocentres en ligne à compo.qc.ca/ecocentres.



DES QUESTIONS POUR VOS COLLECTES?
Contactez Compo!

AJOUTEZ-NOUS À VOTRE RÉPERTOIRE

Compo-Haut-Richelieu
450 347-0299
compo.qc.ca

BULLETIN MUNICIPAL PAR COURRIEL

Il est possible de recevoir le bulletin municipal par courriel, si vous souhaitez recevoir le bulletin municipal par courriel, vous pouvez vous abonner sur le site Internet!



INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS - AUTOMNE 2023

Vous avez jusqu'au 15 septembre 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. 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 18 septembre 2023.

Doux Yin Yoga et Méditation avec Carole Labelle

Aucune expérience requise. Postures en douceur et en lenteur (Yin Yoga) suivi d'une méditation guidée. Une pratique de yoga restaurateur pour le corps et l'esprit ! Idéal pour régénérer votre système nerveux, revitaliser votre corps et améliorer votre souplesse. La maîtrise de la respiration (pranayama) sera également enseignée, avec l'objectif que vous puissiez utiliser cet outil dans votre quotidien autant pour vous calmer que vous énergiser.

Coût : 120 \$ pour la session de 12 cours

Option 1 : les mercredis soir de 18 h à 19 h 15 du 20 septembre au 6 décembre 2023

Option 2 : les jeudis matin de 9 h 30 à 10 h 45 du 21 septembre au 7 décembre 2023

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

Yoga Sivananda Intermédiaire avec Carole Labelle

Niveau intermédiaire à avancé. La série des 12 postures stables (asanas) du grand maître de Yoga Sivananda ainsi que l'enchaînement de la salutation au soleil (avancée) développeront un corps fort et en santé en améliorant la flexibilité et en bonifiant la circulation sanguine. Des pranayamas puissants (maîtrise de la respiration) afin de réduire le stress, augmenter la vitalité et la clarté d'esprit. Pour l'intégration, une méditation guidée complètera l'expérience du Yoga de style Sivananda.

Coût : 120 \$ pour la session de 12 cours

Heures et dates : les mercredis soir de 19 h 30 à 20 h 45 du 20 septembre au 6 décembre 2023

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



Marche avec Julie Greendale - NOUVEAU

Échauffement suivi par une période de marche entrecoupée d'exercices de tonification musculaire et de l'entraînement cardiomusculaire travaillant l'équilibre, la coordination et le tonus. Se termine par des exercices de flexibilité et souplesse. Apportez votre bouteille d'eau.

Coût : 100 \$ pour la session de 10 cours

Heures : les mercredis matin de 10 h à 10 h 55

Dates : du 19 septembre au 5 décembre 2023 (congé les 7 et 14 novembre)

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

Conditionnement physique pour les 55 ans et plus avec Julie Greendale

Entraînement très varié à chaque cours permettant de combiner des exercices de cardio, d'équilibre, de coordination, de flexibilité et de musculation sans saut ou mouvement trop brusque. Toute personne désirant faire de l'activité physique sans saut peut participer à ce cours même si elle n'est pas âgée de 55 ans et plus. Apportez votre tapis et votre bouteille d'eau.

Coût : 100 \$ pour la session de 10 cours

Heures : les mardis matin de 11 h à 11 h 55

Dates : du 19 septembre au 5 décembre (congé les 7 et 14 novembre)

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 cardiovasculaire. Vous aimez danser, vous avez le rythme, vous aimez les hits radio, vous allez adorer !

Coût : 100 \$ pour la session de 10 cours

Heures : les mardis soir de 17 h 50 à 18 h 45

Dates : du 19 septembre au 5 décembre 2023 (congé les 7 et 14 novembre)

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 saut 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 saut offerts. Vous aimez la variété ? C'est le cours pour vous !

Coût : 100 \$ pour la session de 10 cours

Heures : les mardis soir de 18 h 50 à 19 h 45

Dates : du 19 septembre au 5 décembre 2023 (congé les 7 et 14 novembre)

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

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 : handball, yoga, pickleball, rugby, frisbee, hockey, athlétisme 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 jeudis soir du 21 septembre au 9 novembre 2023

Option 1 : Cours parent-enfant, 2 à 4 ans, de 17 h 15 à 18 h (maximum de 14 inscriptions) - **NOUVEAU**

Option 2 : Cours coach-enfant, 4 à 6 ans, de 18 h à 18 h 55 (maximum de 14 inscriptions)

Option 3 : Cours coach-enfant, 7 à 10 ans, de 19 h à 19 h 55 (maximum de 16 inscriptions)

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

Tai Chi Actif avec Pierre Forget

Pour débutant, aucune expérience requise. Cours de Tai Chi 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 : 120 \$ pour la session de 12 cours

Heures et dates : les samedis matin de 10 h à 11 h du 23 septembre au 9 décembre 2023

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

COURS D'ESSAI GRATUIT LE SAMEDI 9 SEPTEMBRE À 10 H

Cours d'étirements (stretching) et de Qi Gong avec Danielle Forget - NOUVEAU

Pour débutant, aucune expérience requise. Cours d'étirements et Qi Gong avec Danielle Forget, instructrice avec plus de 20 ans d'expérience. Exercices d'équilibre, de souplesse et de flexibilité afin d'étirer chaque partie du corps. Activité conçue pour être en santé et le rester.

Coût : 120 \$ pour la session de 12 cours

Heures et dates : les mercredis matin de 10 h à 11 h du 20 septembre au 6 décembre 2023

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

COURS D'ESSAI GRATUIT LE MERCREDI 6 SEPTEMBRE À 10 H

Badminton (maximum de 12 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 : 60 \$ pour la session de 12 semaines

Heures et dates : les mercredis soir du 20 septembre au 6 décembre 2023 de 19 h à 21 h

Lieu : Gymnase de l'école Frère-André

Pickleball (maximum de 12 inscriptions) - NOUVEAU

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 balles.

Coût : 60 \$ pour la session de 12 semaines

Heures et dates : les jeudis soir du 21 septembre au 7 décembre 2023 de 19 h à 21 h

Lieu : Gymnase de l'école Frère-André
