



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 12 MARS 2024 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 7 mars 2024**

en vous rendant sur le site Internet de la Municipalité

dans la section « Municipalité » sous la rubrique « Administration »

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

RAPPEL - COMPTE DE TAXES 2024

Nous vous rappelons que le 1^{er} versement des taxes municipales **était dû le 26 février 2024**. Veuillez prendre note que les comptes de taxes municipales sont payables auprès de votre institution financière, par virement *Interac* (prière de téléphoner au bureau municipal pour les instructions), par chèque (envoyé par la poste ou déposé dans la boîte de courrier municipal située à la gauche de la porte d'entrée principale du Complexe municipal) ou en argent comptant directement au bureau municipal.

N'oubliez pas de vérifier le numéro de matricule inscrit sur votre compte de taxes 2024 (les 10 chiffres suivis d'une série de 0) pour le paiement auprès de votre institution financière. Tout retard dans le paiement entraînera une pénalité et des intérêts.

Ci-dessous, la liste des institutions financières avec qui vous pouvez faire un paiement par Internet :

La Caisse Desjardins, la Banque TD Canada Trust, la Banque Scotia, la Banque Nationale, la Banque Manuvie, la Banque de Montréal (BMO), la Banque Laurentienne et la Banque Royale du Canada (RBC).

DOSSIERS D'URBANISME À L'ÉTUDE POUR LA SÉANCE DU 12 MARS 2024

- ◇ Demande de dérogation mineure numéro 2024-DER-161 concernant la marge de recul arrière sur le lot 4 159 930 situé au 95, rue Marcel-Arbour (voir l'avis public à la page 3);
- ◇ Demande d'appui à une demande à la CPTAQ concernant le lot 4 159 561, situé au 24, rue Édéas-Boucher.

AVIS PUBLIC

ASSEMBLÉE PUBLIQUE DE CONSULTATION

Mardi 12 mars 2024 à 19 h 15
À la salle du Conseil municipal
Située au 1, boulevard du Frère-André

AVIS PUBLIC est par les présentes donné que lors de la séance ordinaire tenue le 5 février 2024, le Conseil de cette Municipalité a adopté le règlement numéro 2024-184-03 modifiant le règlement numéro 2009-184 intitulé Plan d'urbanisme afin d'identifier les parties du territoire sujettes au phénomène d'îlot de chaleur et introduire des mesures permettant d'en atténuer les effets.

Une assemblée publique de consultation sur ce projet de règlement se tiendra le mardi 12 mars 2024 à 19 h 15 à la salle du Conseil municipal située au 1, boulevard du Frère-André. Au cours de cette assemblée, le projet de règlement sera expliqué et les personnes ainsi que les organismes qui désireront s'exprimer seront entendus.

Le projet de règlement peut être consulté au bureau municipal durant les heures d'ouverture, soit du lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 45 ainsi que le vendredi de 8 h 30 à 12 h. Ledit projet de règlement est également disponible sur le site Internet de la Municipalité au www.mmsg.ca dans la section « Administration » sous la rubrique « Règlements d'urbanisme ».

Le projet de règlement numéro 2024-184-03 ne contient aucune disposition susceptible d'approbation référendaire.

Le projet de règlement numéro 2024-184-03 concerne l'ensemble de territoire de la Municipalité de Mont-Saint-Grégoire.

Donné à Mont-Saint-Grégoire, ce 8^e jour du mois de février 2024.

Manon Donais, directrice générale et greffière-trésorière



SOIRÉE D'INFORMATION POUR LES CITOYENS

Le jeudi 29 février 2024 à 19 h 30

Au Centre communautaire
situé au 45, rang de la Montagne

- Eau potable : possibilité de prolonger le réseau d'aqueduc de la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu sur le territoire de Mont-Saint-Grégoire
- Aménagement d'un débarcadère pour l'école Frère-André sur la rue Bessette
- Acquisition de l'Église et du presbytère de la Paroisse Saint-Grégoire-le-Grand
- Suivi du projet d'Espace multifonction (incluant une patinoire)

AVIS PUBLIC

DÉROGATION MINEURE

AUX CONTRIBUABLES DE LA MUNICIPALITÉ DE MONT-SAINT-GRÉGOIRE

Est, par la présente, donnée par la soussignée, directrice générale et greffière-trésorière de la Municipalité de Mont-Saint-Grégoire, avis public que le Conseil municipal statuera sur la demande de dérogation mineure suivante lors de la séance ordinaire qui se tiendra :

Le lundi 12 mars 2024 à 19 h 30
à la salle du Conseil située au
1, boulevard du Frère-André à Mont-Saint-Grégoire

Demande de dérogation mineure numéro 2024-DER-161
visant à autoriser une marge de recul arrière de 11,8 mètres pour
l'agrandissement du bâtiment principal.

Zone : Ra-1

La dérogation mineure demandée vise à autoriser une marge de recul arrière minimale de 11,8 mètres pour l'agrandissement du bâtiment principal, sur le lot 4 159 930, situé sur la rue Marcel-Arbour.

Le règlement de zonage présentement en vigueur prévoit une marge de recul arrière minimale de 15 mètres. Dans le présent cas, une distance de 3,2 mètres dans la marge de recul arrière est demandée.

Lors de cette séance, toute personne intéressée pourra se faire entendre par le Conseil municipal relativement à cette demande.

Donné à Mont-Saint-Grégoire, ce 12^e jour du mois de février 2024.

Manon Donais, directrice générale et greffière-trésorière



SOIRÉE DANSANTE COUNTRY

16 MARS 2024 19H30

Réservez votre samedi pour venir danser de 19 h 30 à 23 h dans la grande salle
du Centre communautaire de Mont-Saint-Grégoire au 45, rang de la
Montagne.

Ouverture des portes à 19 h.
10\$ par personne. Payable à la porte.

Vestiaire autonome et bar tenu par le Club Optimiste sur place.

Argent comptant seulement.



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 mars 2024 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

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 ».

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.

PROCHAINE PARUTION DU BULLETIN MUNICIPAL

Vous pouvez transmettre vos annonces pour le prochain bulletin par courriel au info@mmsg.ca, avant 16 h 45 le mardi 19 mars 2024 pour la parution du 28 mars 2024. Pour obtenir plus d'informations, veuillez communiquer avec le bureau municipal au 450 347-5376.

CLINIQUE D'IMPÔT

2024

✓ **HORAIRE**
du lundi au jeudi:
9h30 à 11h30 et 13h30 à 15h30

✓ **CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ**

- être résident de Saint-Jean sur Richelieu secteur Iberville, Saint-Athanase ou Mont Saint-Grégoire.
- avoir un revenu maximum de :
35 000 \$ pour une personne seule
45 000 \$ pour un couple
2 500\$ pour chaque personne à charge supplémentaire

✓ **POUR PLUS D'INFORMATIONS**
communiquez avec nous:
450 347-1172 EXT: 0

- Service gratuit - contribution volontaire suggéré 5\$

CLINIQUE D'IMPÔT SANS CONTACT,
VEUILLEZ DÉPOSER VOS DOCUMENTS
À LA RÉCEPTION DANS LE BAC BLEU
AU 290, AVENUE DES CONSEILLERS
À PARTIR DU LUNDI 26 FÉVRIER 2024

Centre d'action
bénévole
d'Iberville
et de
la région



Centre D'action bénévole
d'Iberville - CABIR



www.cabiberville.org

Annonce payante

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

Gratuite avec le GigaSpire Blast



Vérifiez la disponibilité
à votre adresse!



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

ihrtelecom.com





Cafés-rencontres à Mont-Saint-Grégoire

Toutes les membres sont les bienvenues,
peu importe leur lieu de résidence!

Vendredi de 9 h 30 à 11 h 30

Avec Mathilde Lussier, intervenante

Centre communautaire

45, rang de la Montagne
Mont-Saint-Grégoire

La salle est située au sous-sol.



19 janvier 2024, 9h30

Image corporelle, un enjeu de société

Un café-rencontre pour explorer l'enjeu de l'image corporelle et pour mieux comprendre pourquoi on se sent souvent mal par rapport à notre corps.

16 février 2024, 9h30

La solitude, mieux la comprendre et l'apprivoiser

La solitude est quelque chose que tout le monde confronte à un certain moment dans sa vie. Comment se sentir plus à l'aise face à celle-ci?

22 mars 2024, 9h30

La colère, mieux l'exprimer et la gérer

La colère est une émotion du quotidien qui est mal perçue. Pourtant elle est saine, du moins si on l'exprime bien. Venez en jaser.

COMMUNIQUÉ DE LA PAROISSE SAINT-GRÉGOIRE-LE-GRAND

HORAIRE SEMAINE SAINTE ET FÊTE DE PÂQUES

En marche vers Pâques... dans chacune de nos six paroisses regroupées : Saint-Athanase, Saint-Grégoire-le-Grand, Saint-Alexandre, Sainte-Anne-de-Sabrevois, Saint-Georges d'Henryville et Saint-Sébastien.

Dimanche 17 mars	13h30	Célébration du pardon à Saint-Sébastien
	15h00	Célébration du pardon à Saint-Athanase
Dimanche 24 mars		Messe des Rameaux dans chacune des paroisses selon l'horaire habituel
	14h00	Sainte-Anne-de-Sabrevois : représentation du chemin de croix par 14 toiles réalisées par 14 artistes ; l'abbé Roger Chabot favorisera la discussion autour de ces toiles ; contribution volontaire demandée
Mercredi 27 mars	19h30	Messe chrismale à la Cathédrale de Saint-Hyacinthe
Jeudi 28 mars	19h30	Commémoration de la Cène du Seigneur à Saint-Alexandre
Vendredi 29 mars	15h00	Office du Vendredi saint à Saint-Athanase
Samedi 30 mars	20h00	Veillée pascale à Mont-Saint-Grégoire avec animation par la Troupe Terre Promise
Dimanche 31 mars	10h00	Messe de Pâques à Henryville
	11h00	Célébration de la Parole à Mont-Saint-Grégoire

Bienvenue à tous !

Quoi mettre dans le bac de récupération?

Les contenants, les emballages et les imprimés sont les bienvenus dans le bac de récupération.

- Contenants : Souples ou rigides et faits de papier, de carton, de verre, de plastique ou de métal. Ils ont généralement un bouchon ou un couvercle.
Exemples : bouteille de shampoing, pot de mayonnaise, contenant de crème sûre, etc.
- Emballages : Faits de papier, de carton, de verre, de plastique ou de métal. Ils servent à transporter un produit.
Exemples : boîte d'œufs, conserve, sac de papier, etc.
- Imprimés : Faits de papiers et autres fibres sur lesquels on retrouve des textes ou des images.
Exemples : journaux, magazines, enveloppes, etc.



Vous cherchez la bonne destination pour une matière? Consultez l'application *Ça va où* de RECYC-QUEBEC.

Faire don de ses vêtements de la bonne façon

- S'assurer que le vêtement est en bon état (sans trou, déchirure) et qu'il est propre.
- Rassembler les vêtements à donner dans un contenant bien fermé (sac ou boîte).
- Déposer votre don dans une boîte de dons (et non à côté) ou directement auprès d'un organisme durant les heures d'ouverture.



Trouvez un organisme près de chez vous: www.compo.qc.ca/reduire/reemploi/

DES QUESTIONS POUR VOS COLLECTES?
Contactez Compo!



AJOUTEZ-NOUS À VOTRE RÉPERTOIRE



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

COMMUNIQUÉ DU CERCLE DES FERMIÈRES

Les membres du Cercle des fermières de Mont-Saint-Grégoire sont invitées à assister à l'assemblée mensuelle qui aura lieu le mercredi 13 mars 2024 à 19 h dans la petite salle située au sous-sol du Centre communautaire.

Le local situé au Centre communautaire de Mont-St-Grégoire est ouvert à toutes.
Horaire : les lundi, mardi et mercredi de 13 h à 16 h, ainsi que le samedi de 9 h à 11 h.

Pour informations : Dominique Blais 450 359-7378



PROGRAMME – ACHAT DE COUCHES RÉUTILISABLES (LAVABLES)

SUBVENTIONS AUX FAMILLES

(Nouvelles modalités en vigueur depuis le 4 décembre 2018)



Subvention accordée :

Un remboursement de 200 \$ est applicable sur le montant déboursé pour l'achat d'un ensemble de couches réutilisables (lavables) comprenant un minimum de 25 couches;

La définition de couches réutilisables (lavables) comprend notamment les couches lavables en fibre de bambou, en coton, en ratine de velours, en chanvre, en fibre naturelle, en microfibre, en polyuréthane laminé, ainsi qu'en micro polaire et suédine.

Une seule subvention sera accordée par enfant.

Conditions d'admission :

- ↪ Détenir les preuves originales d'achat d'un ensemble de couches réutilisables (lavables) comprenant un minimum de 25 couches (peu importe l'endroit de l'achat). Le programme ne vise pas l'achat de couches à l'unité.
 - ↪ Être citoyen de Mont-Saint-Grégoire et parent d'un enfant âgé de moins de 2 ans au moment de l'adhésion au programme;
- OU
- ↪ Être propriétaire d'une garderie sur le territoire de la Municipalité s'occupant d'enfants de moins de 2 ans au moment de l'adhésion au programme, une subvention peut être accordée pour chaque enfant de moins de 2 ans fréquentant la garderie;

Comment participer :

- ↪ Acheter un ensemble de couches réutilisables (lavables) (minimum de 25 couches) et conserver la facture originale;
- ↪ Se présenter en personne au bureau municipal situé au 1, boulevard du Frère-André;
- ↪ Avoir en main la preuve d'achat ainsi qu'une preuve de résidence et de naissance de votre enfant; (pour les parents)
- ↪ Avoir en main la preuve d'achat ainsi qu'une preuve que votre garderie est enregistrée auprès du ministère de la Famille et une preuve que l'enfant de moins de 2 ans fréquente votre garderie; (pour les garderies)
- ↪ Signer un contrat d'honneur de la Municipalité précisant que vous vous engagez à utiliser des couches réutilisables (lavables) pour votre enfant.

Par la suite, un remboursement de 200 \$ vous sera retourné par la poste. Pour plus de renseignements, veuillez visiter notre site Internet au www.mmsg.ca ou communiquez avec la Municipalité au 450 347-5376.

Programmation des activités | Session printemps 2024

Période d'inscription : **du 11 au 22 mars 2024**

loisirs@mmsg.ca

450-347-5376 poste 24

mmsg.ca



MONT-SAINT-GREGOIRE

ENFANTS ET ADOLESCENTS

Multisports parents-enfants 4-7 ans



Gymnase de l'École Frère-André



Du 8 avril au 14 juin (10 semaines)



Jeudi, 18 h 15 à 19 h 15



4 \$ par personne. Payable sur place.
Argent comptant seulement.

Activité sans réservation.

Venez profiter de cette activité pour passer du temps de qualité avec votre enfant tout en bougeant!

Simplement amener vos équipements de sport en fonction de l'activité établie selon l'horaire, bouteille d'eau et chaussures adéquates.

Aucune nourriture ni bâton de hockey n'est permis dans le gymnase. **Le parent doit obligatoirement demeurer sur place avec son enfant.**

Multisports parents-enfants 8-12 ans



Gymnase de l'École Frère-André



Du 8 avril au 14 juin (10 semaines)



Jeudi, 19 h 15 à 20 h 15



4 \$ par personne. Payable sur place.
Argent comptant seulement.

Horaire multisports :

11 avril Soccer	16 mai Soccer
18 avril Basket	23 mai Basket
25 avril Badminton	30 mai Badminton
2 mai Volleyball	6 juin Volleyball
9 mai Libre	13 juin Libre



Cours de dessin 12-14 ans avec Marina Rheault



Salle 1 et 2 au sous-sol du centre communautaire



Du 8 avril au 14 juin (10 semaines)



Lundi, 18 h à 19 h 15



100 \$

Le cours initie les participants débutants aux techniques de base du dessin. À partir d'exercices variés (observation, personnages, modèle vivant, paysage, murale, autoportrait) les élèves découvrent le dessin par le biais du graphite.

Avant le début des cours, chaque participant devra se procurer :

Un petit ensemble de crayons graphites

Programmation des activités | Session printemps 2024

Art dramatique 7-9 ans avec Pierre Mayer, comédien, auteur, metteur en scène, UDA

 Salle 1 et 2 au sous-sol du centre communautaire

 Du 8 avril au 14 juin (10 semaines)

 Mardi, 17 h à 18 h

 140 \$



Nous explorerons le jeu théâtral par le biais de courtes histoires et saynètes, issues de l'univers du conte. Enseignement des techniques de jeu ; la détente, la respiration, la diction, la projection de la voix, l'univers spatial, le corps en mouvement, développer son imaginaire, construire et interpréter un personnage, la naissance de l'émotion, l'écoute, etc.

ADULTES

Spinning avec Anastasia Wallack

 Grande salle au centre communautaire

 Du 8 avril au 14 juin (10 semaines)

 Lundi, 6 h 30-7 h 30, 19 h 45-20 h 45

Mardi, 6 h 30-7 h 30

Mercredi, 6 h 30-7 h 30

 225 \$

Le cyclisme en salle est une forme d'exercice avec des cours axés sur l'endurance, la force, les intervalles, la haute intensité et la récupération. Cette activité implique l'utilisation d'un vélo d'exercice stationnaire spécial.

Danse country pour débutants avec

André Duchesneau

 Grande salle au centre communautaire

 Du 8 avril au 3 juin (9 semaines)

 Lundi, 18 h 30 à 19 h 30

 100 \$

Cette activité s'adresse à tous ceux qui désirent bouger et s'amuser au rythme de musique country! Vous pourrez faire l'apprentissage de la danse en ligne à l'aide d'un instructeur cumulant plus de 25 ans d'expérience.



Art dramatique avec Pierre Mayer, comédien, auteur, metteur en scène, UDA

 Salle 1 et 2 au sous-sol du centre communautaire

 Du 8 avril au 14 juin (10 semaines)

 Mardi, 18 h 15 à 19 h 45

 190 \$

Cours de théâtre conçus en deux parties.

Les 5 premières semaines seront consacrées à l'étude de la structure dramatique d'une scène ou saynète que les participant(e)s auront choisi. Enseignement des techniques de jeu ; la respiration, la diction, la projection de la voix, l'univers spatial, la construction du personnage, etc.

Les 5 dernières semaines seront consacrées à l'interprétation du texte sur scène avec éléments de costumes & accessoires. Comment jouer une scène en nuancant son jeu. Savoir identifier et respecter le rythme d'une scène, son style, tout en y ajoutant sa propre vision, de l'invention et de l'émotion.

Programmation des activités | Session printemps 2024

Danse sans saut avec Julie Greendale

 Grande salle au centre communautaire

 Du 8 avril au 14 juin (8 cours seulement, les 2 dates annulées seront déterminées au cours de la session)

 Mardi, 9 h 30 à 10 h 25

 80 \$

Enchaînements chorégraphiques sur différentes chansons latines !

Conditionnement physique 55 ans et plus avec Julie Greendale

 Grande salle au centre communautaire

 Du 8 avril au 14 juin (8 cours seulement, les 2 dates annulées seront déterminées au cours de la session)

 Mardi, 10 h 30 à 11 h 25

 80 \$



Exercices variés combinant musculation, équilibre, cardio, coordination et flexibilité.

Fiesta latine avec Julie Greendale

 Grande salle au centre communautaire

 Du 8 avril au 14 juin (8 cours seulement, les 2 dates annulées seront déterminées au cours de la session)

 Mardi, 17 h 50 à 18 h 45

 80 \$

Enchaînements chorégraphiques sur différentes chansons latines !



Tonus musculation avec Julie Greendale

 Grande salle au centre communautaire

 Du 8 avril au 14 juin (8 cours seulement, les 2 dates annulées seront déterminées au cours de la session)

 Mardi, 18 h 50 à 19 h 45

 80 \$

Cours mettant l'emphasis sur les exercices musculaires des jambes, des bras et des abdominaux tout en conservant un aspect cardiovasculaire.



Programmation des activités | Session printemps 2024

Yin Yang Yoga pour tous avec Carole Labelle



Grande salle au centre communautaire



Du 8 avril au 14 juin (10 semaines)



Mercredi, 18 h 00 à 19 h 15
Jeudi, 9 h 30 à 10 h 45



100 \$

Aucune expérience requise. Proposition de variation de posture selon votre niveau.

Séances posturales parfois Yin (régénération du système nerveux avec des postures maintenues plus longtemps), parfois Yang (enchaînements, postures de force et d'équilibre). L'apprentissage de techniques de respiration (pranayama) vous permettra de calmer rapidement l'agitation mentale tout en augmentant votre niveau d'énergie. Terminez la séance en beauté avec une méditation guidée afin de retrouver l'harmonie du corps et de l'esprit. Bienvenue à tous !

Yoga intermédiaire avec Carole Labelle



Grande salle au centre communautaire



Du 8 avril au 14 juin (10 semaines)



Mercredi, 19 h 30 à 20 h 45



100 \$



Expérience requise (intermédiaire-avancé). Parfois des postures (asanas) de Hatha Yoga, parfois des enchaînements de postures sur la trame de fonds de la salutation au soleil (Flow Dynamique). Développement de votre force, équilibre et souplesse à tous les niveaux. La maîtrise de la respiration (pranayama) augmentera votre énergie vitale, votre concentration et vous procurera un grand calme mental. La méditation guidée, vous permettra d'atteindre une grande détente et une sensation de bien-être.

Cours de peinture pour débutants et semi-professionnels avec Sylvain Gagnon, artiste peintre



Salle 1 et 2 au sous-sol du centre communautaire



Du 8 avril au 14 juin (10 semaines)



Mercredi, 18 h 00 à 21 h 00



190 \$

Que vous préférerez l'acrylique ou bien la peinture à l'huile, Sylvain Gagnon, artiste peintre professionnel depuis plusieurs années saura vous guider dans le perfectionnement de vos connaissances et de vos techniques. À partir d'exercices variés, vous découvrirez l'art de la peinture dans toutes ses formes, théories et compréhension de ces différentes techniques picturales.

Avant le début des cours, chaque participant devra se procurer :

Un chevalet (sur pieds ou de table), peinture (à l'huile ou acrylique selon préférence), pinceaux, solvant sans ou à faible odeur, pot pour nettoyer ses pinceaux, toile (ne pas excéder 24x30) et chiffon.

Programmation des activités | Session printemps 2024

Badminton 13 ans et plus



 Gymnase de l'École Frère-André

 Du 8 avril au 14 juin (10 semaines)

 Mercredi, 19 h 00 à 21 h 00

 50 \$

Jeu libre sur trois terrains (en simple ou en double, selon le nombre de personnes présentes). Les enfants doivent être accompagnés par un adulte. Vous devez amener vos propres raquettes et volants.

Multisports 16 ans et plus

 Gymnase de l'École Frère-André

 Du 8 avril au 14 juin (10 semaines)

 Jeudi, 20 h 15 à 21 h 15

 4 \$ par personne. Payable sur place. Argent comptant seulement.

Activité sans réservation.

Simplement amener vos équipements de sport en fonction de l'activité établie selon l'horaire, bouteille d'eau et chaussures adéquates. Aucune nourriture ni bâton de hockey n'est permis dans le gymnase.

Horaire multisports :

11 avril | Soccer
18 avril | Basket
25 avril | Badminton
2 mai | Volleyball
9 mai | Libre
16 mai | Soccer
23 mai | Basket
30 mai | Badminton
6 juin | Volleyball
13 juin | Libre



Programmation des activités | Session printemps 2024

INSCRIPTIONS

La période d'inscription pour la session printemps 2024 se déroulera entre le 11 et le 22 mars 2024. Voici les différentes manières de s'inscrire :

- ❖ Vous pouvez vous présenter à la réception du bureau municipal au 1, boul. du Frère-André, Mont-Saint-Grégoire durant les heures d'ouverture avec votre formulaire d'inscription et votre paiement (chèque ou argent comptant).
- ❖ Vous pouvez déposer une enveloppe contenant votre formulaire d'inscription et votre paiement (chèque ou argent comptant) dans la boîte postale municipale située à gauche de la porte d'entrée principale.
- ❖ Si vous êtes dans l'impossibilité de vous déplacer, vous pouvez remplir le formulaire en ligne, accessible sur le site de la Municipalité sous l'onglet *Activités* au mmsg.ca et l'envoyer par courriel à loisirs@mmsg.ca. Puis, effectuer votre paiement par virement Interac.

Modes de paiement

Les chèques doivent être à l'ordre de la *Municipalité de Mont-Saint-Grégoire*.

Virement Interac : vous devez faire parvenir votre virement à l'adresse courriel taxes@mmsg.ca, puis indiquer la question/réponse suivante :
Question : Printemps2024
Réponse : Loisirs

Frais

Des frais de 20 \$ seront appliqués pour tout chèque sans provision ou retournés. Ces frais sont non remboursables.

Tenue de l'activité

La tenue ou l'annulation des cours pour la session printemps 2024 sera confirmée par courriel ou par téléphone au cours de la semaine du 1^{er} avril 2024.

La Municipalité de Mont-Saint-Grégoire se réserve le droit d'annuler une activité ou de modifier un prix, un service ou une activité (lieu, horaire, nombre de cours). Dans ce cas, si le coût d'inscription se retrouve impacté, celui-ci sera remboursable.

Priorité d'inscription

Premier arrivé, premier inscrit.

Annulation / remboursement

À compter du 29 mars, aucun remboursement ne sera effectué, sauf sur présentation d'une preuve médicale.

Pour toutes questions, veuillez communiquer avec la coordonnatrice des loisirs au 450-347-5376 poste 24 ou par courriel au loisirs@mmsg.ca.

