

# Programmation d'activités | Session automne 2025

PÉRIODE D'INSCRIPTION : Du 25 août au 12 septembre

## ACTIVITÉS ENFANTS

### HOCKEY INTÉRIEUR avec 7 Sports

**Dates :** Du 24 septembre au 3 décembre 2025 (11 semaines)

**Lieu :** Gymnase de l'école Frère-André

**Équipement requis (non fourni) :**

Les participants doivent apporter leur propre matériel :

- Casque avec grille ou lunettes de protection
- Gants
- Bâton de hockey



### CATÉGORIE 5-7 ans

**Horaire :** MERCREDI 18 h à 18 h 50

**Tarif :** 100 \$

Plaisir, découverte et développement des habiletés!

### CATÉGORIE 8-10 ans

**Horaire :** MERCREDI 19 h à 19 h 50

**Tarif :** 100 \$

Développement des habiletés individuelles et collectives, exercices, match et application des règlements.

### FORME POUR TOUS avec Julie Greendale

*Des activités pour bouger, renforcer et s'amuser à tout âge!*

**Dates :** Du 23 septembre au 25 novembre 2025 (10 semaines)

**Lieu :** Grande salle du Centre communautaire

### PARCOURS EXERCICE PARENT/ENFANT

**Âge :** Ouvert à tous!

**Horaire :** MARDI 17 h à 17 h 45

**Tarif :** 100\$

Un moment privilégié pour renforcer le lien avec votre enfant, partager des expériences ludiques et grandir ensemble à travers le jeu, la découverte et la complicité.



## ACTIVITÉS ADOS & ADULTES

### BADMINTON

**Âge :** 13 ans et +

**Dates :** Du 25 septembre au 11 décembre 2025 (12 semaines)

**Lieu :** Gymnase de l'école Frère-André

**Horaire :** JEUDI 19 h à 21 h

**Tarif :** 5 \$/personne payable sur place au surveillant

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.



## ACTIVITÉS ADOS & ADULTES

### COURS DE FANTAISIE ET DE STIMULATION MENTALE CANINE avec **Brigitte Gamache**

**Âge** : 16 ans et +

**Dates** : Du 25 septembre au 27 novembre 2025

(10 semaines)

**Lieu** : Petite salle du Centre communautaire

**Horaire** : JEUDI 19 h à 20 h

Ou JEUDI 20 h à 21 h

**Tarif** : 200 \$



Vous voulez offrir à votre chien plus que de simples promenades? Vous souhaitez renforcer son esprit tout en développant une connexion unique avec lui ? Découvrez le cours de fantaisie et stimulation mentale, spécialement conçu pour éveiller les capacités cognitives et l'agilité de votre poilu!

- Apprentissage de tricks incroyables : Faites découvrir à votre chien des tours fascinants et amusants qui stimuleront son esprit tout en renforçant votre complicité!
- Stimulation mentale : Des activités ludiques pour améliorer la mémoire, la concentration et la résolution de problèmes de votre chien.

Grâce à des jeux interactifs et des défis, votre chien se sentira plus épanoui et attentif. Adapté à tous les âges et niveaux! Méthodes positives qui aura un impact positif sur le bien-être général de votre chien!

<https://www.facebook.com/Brigetlespoilus>

\*Prérequis : Vaccin de base et Bordetella à jour  
Avoir une pochette à friandises et beaucoup de friandises  
Laisse conventionnelle et non rétractable

### DANSE COUNTRY avec **André Duchesneau**

**Dates** : 22 septembre au 10 novembre 2025 (8 semaines)

**Lieu** : Grande salle du Centre Communautaire

#### DÉBUTANTS 1<sup>ER</sup> PAS

**Âge** : 12 ans et +

**Horaire** : LUNDI 18 h 30 à 19 h 30

**Tarif** : 100 \$

#### NOVICES & INTERMÉDIAIRES

**Âge** : 12 ans et +

**Horaire** : LUNDI 19 h 30 à 20 h 30

**Tarif** : 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.



## ACTIVITÉS ADOS & ADULTES

### SPINNING avec Anastasia Wallack

**Âge** : 14 ans et +

**Dates** : 22 septembre au 26 novembre 2025 (10 semaines)

**Horaire** : LUNDI 6 h 30 à 7 h 30, 18 h 20 à 19 h 15 ou 19 h 20 à 20 h 15  
MERCREDI 6 h 30 à 7 h 30

**Lieu** : Salle au sous-sol du Centre communautaire

**Tarif** : 225 \$

**\*Pas de cours le 13 octobre**

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



### FORME POUR TOUS avec Julie Greendale

*Des activités pour bouger, renforcer et s'amuser à tout âge!*

**Dates** : Du 23 septembre au 25 novembre 2025 (10 cours)

**Lieu** : Grande salle du Centre communautaire

### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE SANS IMPACT

**Âge** : Pour tous, mais vise les 55 ans +

**Horaire** : MARDI 9 h 30 à 10 h 25

**Tarif** : 100 \$

Un cours dynamique sans saut qui vous permettra de travailler votre cardio, l'agilité, les réflexes, votre force, votre souplesse ainsi que votre équilibre.



### RENFORCEMENT POSTURAL

**Âge** : 16 ans et +

**Horaire** : MARDI 10 h 30 à 11 h 55

**Tarif** : 140 \$

Ce cours a pour objectif de rectifier votre posture et ainsi participer à l'amélioration de votre qualité de vie. À l'aide d'exercices variés axés sur la mobilité des articulations, la respiration, la souplesse, l'équilibre, le massage, l'alignement et le renforcement, ce cours vous permettra d'effectuer un travail en profondeur tout en douceur.

### FIESTA LATINE (ZUMBA)

**Âge** : 10 ans et +

**Horaire** : MARDI 17 h 50 à 18 h 45

**Tarif** : 100 \$

**\*Sauf le 7 octobre, l'activité aura lieu au dans la Petite salle du Centre communautaire\***

Vous aimez le Zumba? Vous aimerez ce cours plein de rythme et d'énergie sur de la musique latine, pop et chansons de l'heure. Avec ou sans saut, il est possible de suivre à votre rythme. Efforts modérés. Les enfants doivent être accompagnés par un adulte.

## ACTIVITÉS ADOS & ADULTES

### FORME POUR TOUS avec Julie Greendale

*Des activités pour bouger, renforcer et s'amuser à tout âge!*

**Dates :** Du 23 septembre au 25 novembre 2025 (10 cours)

**Lieu :** Grande salle du Centre communautaire

### CARDIO MUSCULATION

**Âge :** 16 ans et +

**Horaire :** MARDI 18 h 50 à 19 h 45

**Tarif :** 100 \$

**\*Sauf le 7 octobre, l'activité aura lieu dans la Petite salle du Centre communautaire\***

Ce cours vous permettra de travailler de la tête aux pieds. Plusieurs options sont offertes pour travailler avec ou sans impact en variant avec le poids du corps ou des élastiques. Efforts modérés à élevés.

### YOGA avec Carole Labelle, enseignante certifiée Viniyoga, Hatha et Vinyasa

**Dates :** 24 septembre au 4 décembre 2025 (11 semaines)

**Lieu :** Grande salle du Centre Communautaire

### DOUX YIN YOGA

**Âge :** 14 ans et +

**Horaire :** MERCREDI 19 h 15 à 20 h 30

JEUDI 9 h 30 à 10 h 45

**Tarif :** 110 \$

Aucune expérience requise. Besoin de régénérer votre système nerveux, revitaliser votre corps et améliorer votre souplesse ? Ce cours introspectif, tout en lenteur et en douceur, est fait pour vous ! En plus de la partie posturale, il permet d'intégrer la maîtrise de votre respiration. Le yoga massage-balle et la méditation, participeront vraiment à calmer votre esprit tout en vous reconnectant à votre véritable nature qui est Ananda/Sérénité.

### DYNAMIQUE YOGA FLOW

**Âge :** 14 ans et +

**Horaire :** MERCREDI 18 h à 19 h

**Tarif :** 110 \$

Expérience requise en Yoga. Célébrons la vie en mouvance sur la trame de fonds du célèbre enchaînement de la Salutation au Soleil. Diverses adaptations seront proposées pour s'arrimer à votre état du moment. Une panoplie de variations posturales se grefferont avec fluidité, en harmonie avec votre souffle, stabilisant l'agitation mentale en captant toute votre attention. Ainsi, le corps, le souffle et l'esprit n'auront d'autres choix que de s'unir, permettant un travail en profondeur au niveau du lâcher prise, de la force, de la souplesse et de l'équilibre dans toutes les sphères de votre existence En conclusion, une méditation guidée pour permettre la régénération de votre système nerveux et l'union (yoga) du corps et de l'esprit.



## ACTIVITÉS ADOS & ADULTES

### YOGA avec Carole Labelle, enseignante certifiée Viniyoga, Hatha et Vinyasa

**Dates** : 24 septembre au 4 décembre 2025 (11 semaines)

**Lieu** : Grande salle du Centre Communautaire

### YOGA SUR CHAISE

**Âge** : 14 ans et +

**Horaire** : JEUDI 11 h à midi

**Tarif** : 110 \$



Aucune expérience requise. Conçu pour vous, si vous avez de la difficulté à vous asseoir au sol, des problématiques aux membres inférieurs ou si vous désirez un cours de Yoga très doux. C'est le Yoga qui s'adapte à la personne et non la personne qui s'adapte au Yoga. À tout âge, et malgré des limitations physiques, il est possible de bénéficier des bienfaits du Yoga ! Préserver et améliorer votre autonomie physique avec des postures qui respectent votre condition, améliorant ainsi votre flexibilité, votre force et votre équilibre. Yoga-massage-balles (balles fournies), techniques de respiration et relaxation vous permettront de calmer rapidement votre esprit tout en augmentant votre niveau d'énergie.

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

### Méthodes d'inscription

- \* Vous pouvez vous présenter à la réception du bureau municipal au 1, boul. du Frère-André durant les heures d'ouverture avec votre formulaire d'inscription et votre paiement (chèque, argent comptant ou carte débit).
- \* Vous pouvez déposer une enveloppe contenant votre formulaire d'inscription et votre paiement (chèque ou argent comptant) dans la boîte postale située à gauche de la porte d'entrée principale du bureau municipal.
- \* Vous pouvez remplir le formulaire en ligne, accessible sur le site web de la Municipalité sous l'onglet *Activités* au [mmsg.ca](http://mmsg.ca) et l'envoyer par courriel à [loisirs@mmsg.ca](mailto:loisirs@mmsg.ca). Puis, effectuer votre paiement par virement Interac.

### Modes de paiement

Les chèques doivent être libellés 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](mailto:taxes@mmsg.ca), puis indiquer la question/réponse suivante : Question : Automne 2025

Réponse : Loisirs

Si vous souhaitez obtenir un reçu de paiement, veuillez en faire la demande par courriel à [info@mmsg.ca](mailto:info@mmsg.ca).

### Tenue de l'activité

Aucun rappel ne sera fait avant la tenue des premières séances. Un suivi sera fait uniquement en cas d'annulation ou de modification d'une activité.

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

### Annulation / remboursement

Aucun remboursement après la date limite d'inscription ne sera effectué, sauf sur présentation d'une preuve médicale. Dans ce cas, le participant sera remboursé au prorata des séances restantes.

ÉVÈNEMENT À VENIR

# Le DÉFILÉ POÉTIQUE ACUPUNK

S'arrête à Mont-Saint-Grégoire!

Venez vivre un moment unique avec deux marionnettes géantes de 18 pieds, accompagnées d'une projection lumineuse, le tout mis en scène par le Théâtre de la Dame de Coeur!

## LE VENDREDI 26 SEPTEMBRE | 19 h 30



**25 MINUTES DE FÉÉRIE !**

15 minutes de photos avec les marionnettes

Avenue du Curé-Dupuis, à côté de l'église St-Grégoire-le-Grand

Un spectacle gratuit, magique et grandiose à ciel ouvert – pour petits et grands!



