

TAEKWONDO

LOISIRS ET CULTURE



AUTOMNE 2019

TAI-CHI

HIP HOP

ZUMBA

BALADI

CRIBBAGE

LES CLUBS

CLUB DE CRIBBAGE

Joignez-vous au club de crible pour une soirée de jeu de cartes dans une ambiance de compétition amicale.

Horaire : **les mercredis** de 19 h à 21 h 30

Début : 11 septembre - Fin : 18 décembre

Coût : 3 \$

Lieu : salle communautaire

Renseignements : André St-Jean

ÉCOLE DE TAEKWONDO CLC

Pour vous joindre à l'équipe, il est encore temps de s'inscrire.

Horaire : **les lundis et mercredis** de 18 h 30 à 20 h 15

Début : 4 septembre - Fin : 15 juin

Lieu : gymnase de l'école

Renseignements : Luc Boily

CLUB DE VOLLEYBALL

Joutes amicales de volleyball.

Horaire : **les vendredis** de 19 h 30 à 21 h

Début : 27 septembre - Fin : 20 décembre

Coût : gratuit

Lieu : gymnase de l'école

Renseignements : Josée Latreille

450 882-2920, poste 2231

CLUB DE TAI-CHI

Adeptes de Tai-Chi taoïste qui partagent leurs connaissances. Bienvenue aux débutants.

Horaire : **les mercredis** de 13 h à 14 h

Début : 16 octobre - Fin : 18 décembre

Coût : gratuit

Lieu : salle communautaire

Renseignements : Michèle Daviault

CLUB D'ARTISTES MULTIDISCIPLINAIRES

C'est avant tout un regroupement de passionnés ! Peu importe la technique ou le support, chaque artiste n'a qu'une ambition : **VIVRE ET PARTAGER SON ART !**

Horaire : **les jeudis** de 10 h à 16 h

Début : 5 septembre - Fin : 19 décembre

Coût : gratuit

Lieu : salle communautaire

Renseignements : Maïka Desmarchais

450 882-2920, poste 2249

CLUB DE PHILATÉLIE

Ce club permet aux collectionneurs de se rencontrer, de faire des échanges et de compléter leur collection. Les adolescents sont les bienvenus et trouveront de l'aide pour démarrer leur collection.

Horaire : **les 2^e et 4^e mercredis** du mois de 19 h à 21 h

Coût : gratuit

Début : 11 septembre - Fin : 19 décembre

Lieu : bibliothèque

Renseignements : Jean Coucheron

450 882-4166

CLUB DE MARCHÉ

LE MILLE-PATTES

Que vous soyez débutant ou intermédiaire, chacun marche à son rythme, à sa vitesse et parcourt la distance qui lui convient.

Horaire : **les mercredis** de 9 h 30 à 11 h 30

Durée : à l'année - Coût : gratuit.

Renseignements : Louise Normand

450 882-1182

Horaire : **les samedis** de 9 h à 11 h.

Relâche durant l'été - Coût : gratuit

Début : 7 septembre - Fin : 14 décembre

Renseignements : Nicole Marquis

450 882-4161

LES COURS

GYM ANATOMIQUE

avec Annie Bastien

L'entraînement fonctionnel pour tonifier le corps permet de solliciter plusieurs muscles. Se rapprochant ainsi des mouvements que l'on peut reproduire au quotidien, il permet de mettre en place une multitude d'exercices durant lesquels un ensemble de muscles sera sollicité. Ce type de travail permettra de redonner du sens au renforcement musculaire en associant les mouvements des exercices à une sollicitation sportive spécifique ou à des gestes effectués durant une activité professionnelle.

Horaire : **le mercredi** de 18 h 30 à 20 h

Début : 18 septembre - Fin : 11 décembre

Durée : 12 cours

Lieu : salle communautaire

Coût : 100 \$ (taxes non incluses)

Clientèle : 15 ans et plus

Besoins : bouteille d'eau et vêtements confortables

Inscription : obligatoire avant le

16 septembre (minimum de 5 participants requis)

450 882-2920, poste 2249

DANSE BALADI

avec Yanet Rodriguez

NOUVEAU ! La danse orientale (Baladi) est un art accessible et un exercice physique des plus complets.

Horaire : **le jeudi** de 18 h 30 à 19 h 30

Début : 26 septembre - Fin : 28 novembre

Durée : 10 cours

Lieu : gymnase de l'école

Coût : 120 \$ (taxes non incluses)

Clientèle : 16 ans et plus

Cours d'essai gratuit le 12 septembre, 18 h 30

Inscription obligatoire avant le 23 septembre (attention, le nombre de places est limité)

Minimum de huit participants requis.

450 882-2920, poste 2249

ZUMBA FITNESS

avec Mélanie Maheu

Vous avez déjà pris des cours de Zumba dans le passé? Venez donc essayer un nouveau concept Zumba fitness adapté à tous les niveaux !

Horaire : **le lundi** de 19 h à 20 h

Début : 23 septembre - Fin : 11 novembre

Durée : 8 semaines

Lieu : à La Belle Église

Coût : 80 \$ (taxes non incluses)

Clientèle : 15 ans et plus

Besoins : bouteille d'eau et vêtements confortables

Inscription obligatoire avant le

20 septembre (minimum de 8 participants requis)

COURS DE DANSE HIP HOP/CONTEMPORAINE avec le Studio EDR

Le studio EDR offre des cours de danse de style hip hop et contemporain aux jeunes de Chertsey. Les danseurs présenteront leur spectacle annuel à la salle Julie-Pothier à Saint-Jacques, les 2 et 3 mai 2020.

Horaire : **le mardi**

DREAMERS 4-6 ans : 18 h à 19 h

SHADOW 10-12 ans de 19 h à 20 h

Début : 24 septembre - Fin : 10 décembre

Horaire : **le jeudi**

SPIRIT 7-9 ans : 18 h à 19 h

NO LIMITS 13-15 ans de 19 h à 20 h

Début : 24 septembre - Fin : 10 décembre

Durée : 12 cours

Lieu : salle communautaire

Coût (résident de Chertsey) : 22,50 \$
(subventionné par la Municipalité de Chertsey).

Non-résident : 95 \$

Cours d'essai gratuit : 10 et 12 septembre

(voir ci-dessus horaire et groupe d'âge)

Inscription : obligatoire avant le 23

septembre (minimum de 12 participants

requis par groupe)

450 882-2920, poste 2249