Complexe sportif
Saint-Césaire

Ville en mouvement
www.villesaintcesaire.com

SESSION PRINTEMPS 2019
INSCRIPTIONS
DU 26 AU 28 MARS
INFORMATIONS
PAGE 2

SESSION ÉTÉ 2019
INSCRIPTIONS
DU 11 AU 13 JUIN
INFORMATIONS
PAGE 9

Camp DE JOUR
INSCRIPTIONS
DU 14 AU 16 MAI
FEUILLET INFORMATIF

RÉPERTOIRE DES
Activités Sportives & Culturelles

SERVICE DES LOISIRS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE
1109, avenue Saint-Paul, Saint-Césaire, QC J0L 1T0
Tél 450-469-2828 • **Fax** 450-469-0022
complexe.sportif@ville.saint-cesaire.qc.ca
Retrouvez-nous sur

INSCRIPTION | DU 26 AU 28 MARS 2019

Mardi et mercredi de 8H30 à 19h
Jeudi 8H30 à 12h et de 13h à 19h

COMPLEXE SPORTIF
1109, Avenue Saint-Paul | Saint-Césaire, J0L 1T0
450-469-2828

Formulaires disponibles sur **www.villesaintcesaire.com**
Aucune inscription par téléphone.

	26/03	27/03	28/03
SAINT-CÉSAIRE	•	•	•
SAINTE-ANGÈLE-DE-MONNOIR	•	•	•
FARNHAM ET SAINT-JEAN-BAPTISTE		•	•
ROUGEMONT ET SAINTE-BRIGIDE		•	•
AUTRES VILLES			•

ENTENTES INTERMUNICIPALES

- Municipalités participantes aux activités de la piscine et des loisirs au tarif résident : Saint-Césaire et Sainte-Angèle-de-Monnoir. **PREUVE DE RÉSIDENCE OBLIGATOIRE.**
- **Tarif 60 ans et plus** s'applique au **résident** de **Saint-Césaire** et **Sainte-Angèle-de-Monnoir seulement**
- Municipalités participantes aux activités de la piscine seulement au tarif résident : Farnham, Saint-Jean-Baptiste, Rougemont et Ste-Brigide

RÈGLEMENTS

Absence
Pour les cours d'aquaforme uniquement, si vous manquez un cours, **vous pouvez reprendre ce cours dans la même semaine SEULEMENT.** Pour les cours de natation, les cours ne peuvent être repris. Nous acceptons les transferts que lorsqu'ils sont définitifs et à long terme.

Annulation
Un minimum de 8 inscriptions est requis sans quoi le cours est annulé. Il n'est pas possible de transférer une inscription d'une saison à une autre sauf avec avis médical.

Un cours de natation peut être annulé en tout temps s'il y a un **vomissement ou des déchets fécaux dans l'eau.** Le cours sera repris seulement si la piscine est disponible et ne sera pas nécessairement repris à la même journée et/ou heure. Si le cours n'est pas repris, il ne sera pas remboursé. Un bain libre peut être aussi annulé, mais sans être repris.

Bains libres
L'accès aux vestiaires est permis 10 minutes seulement avant la baignade. Afin d'éviter les vols, un cadenas est de mise. Les enfants de 8 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte dans l'eau.
Les mezzanines sont fermées durant les bains libres pour empêcher la flânerie.

Matériel requis
Le port du casque de bain est fortement recommandé lors des cours pour enfants. Vous n'êtes pas tenu de le porter lors des périodes de bain libre, par contre, les personnes ayant les cheveux longs devront les attacher.

Mode de paiement
Par chèque libellé au nom de la Ville de Saint-Césaire et daté au plus tard du 28 mars 2019. Le paiement en argent comptant est accepté et nous disposons d'un terminal Interac qui est disponible durant les heures d'ouverture de l'administration.

Parents accompagnateurs
Les mezzanines de la piscine et du gymnase sont accessibles durant les cours puisque les parents ne sont pas autorisés sur le bord de la piscine, dans le gymnase ou les salles de classe pendant les cours.

Remboursement
Les coûts d'inscription incluent des frais d'administration de 25 %, lesquels sont non remboursables en tout temps.
Seules les demandes faites par écrit avec preuve médicale ou de déménagement seront remboursées, moins les frais d'administration.

Un montant de 25$ sera chargé pour tout chèque sans provision

PREUVE DE RÉSIDENCE OBLIGATOIRE
permis de conduire, bulletin scolaire

Activités aquatiques

Bains libres 3
Cours de natation pour adultes 3
De la peur à l'aisance dans l'eau 3
Maître-nageur ou longueur dirigée 3
Entraînement dirigé parent-enfant (junior 4 complété) 4
Aquaforme Régulier 4
Aquaforme spécialisé 4
AquaSpinning 4
AquaZumba 4
AquaYoga-Stretch 5
AquaArthrite/Arthrose 5
Aqua Poussette 6
Triathlon aquatique & Duathlon aquatique 6
AquaMix 6
Le plongeon en 6 étapes avec plouf 6
Cours de natation pour enfants | 4 mois à 5 ans 7
Cours privés et semi privés de natation 7
Jeune sauveteur 8
Premiers soins - général 8
Sauveteur national 8
Moniteur en sécurité aquatique 8
Cours de natation pour enfants | 6 ans et + ... 13

Programme ÉTÉ 2019

..... 9

Activités sportives

Cours en salle 14
Badminton libre 15
Pickleball libre 15
Course à pied 15
Karaté Shotokan international 15
Tai-Chi Chuan style Yang 16
Yoga 16

Activités culturelles et communautaires

Bibliothèque municipale 17
45e Groupe Scout La Vallée des Monts 18
École de musique Guylaine Messier 19
Autres organismes communautaires de loisirs 19
Gardiens avertis intensifs 19
Prêt à rester seul 19

LOCATIONS 20

PRINTEMPS 2019

ACTIVITÉS aquatiques

Bains libres 1ER AVRIL AU 16 JUIN 2019*

Couloir d'entraînement disponible pour des longueurs à chaque bain libre pour **adultes.**

BAINS LIBRES	JOUR	HEURE	COÛT/ENTRÉE	COÛT/PASSE 10 ENTRÉES	
ADULTES (16 ans et +) Tremplin fermé	Mercredi	20h15 à 21h30	**Bébé** (4 ans et moins) **GRATUIT** **Enfant** (5 ans à 15 ans) : **2.75 $** résident / **4.75 $** non résident **Adulte** (16 ans et plus) : **3.75 $** résident / **6.75 $** non résident **Familial** (1 ou 2 adultes/ 3 enfants et -) : **8.50 $** résident / **14.75 $** non résident	**Enfant** (15 ans et moins) **21 $** résident / **36.75 $** non résident **Adulte** (16 ans et plus) **31 $** résident / **55.00 $** non résident **Familial** **79 $** résident / **138.25 $** non résident **Âge d'or** (60 ans et plus) **21 $** résident / **36.75 $** non résident	**SPÉCIAL WIBIT** LES SAMEDIS **6 AVRIL, 4 MAI ET 1ER JUIN** Le coût d'entrée est doublé lors de ces bains libres.
	Jeudi	20h30 à 21h45			
FAMILIAL (pour tous)	Mercredi Vendredi	11h15 à 12h15			
	Vendredi	20h15 à 21h45			
	Samedi	14h30 à 16h30			
	Dimanche	14h30 à 16h30			

Enfants de 8 ans et - doivent être accompagnés d'un adulte dans l'eau.

Cours de natation pour adultes *

Cours de natation pour adultes afin d'améliorer ses techniques de nage et son endurance.

COURS	JOUR	HEURE	COÛT	DATES
INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ Jocelyne et Frédérique	Mardi	11h à 11h55 intermédiaire avancé	**65.70 $** résident (60 ans et+) **73 $** résident **127.50 $** non résident	Début : 9 avril Fin : 13 juin Durée : 10 semaines
	Jeudi	18h à 18h55 intermédiaire avancé		

De la peur à l'aisance dans l'eau *

Ce cours destiné aux débutants, vous permettra d'apprivoiser les différentes composantes de la natation. Donné en petit groupe, ce cours se déroule dans un climat de confiance où chacun progresse à son rythme.

JOUR	HEURE	COÛT	DATES
Mardi	12h à 12h55 (Jocelyne)	**65.70 $** résident (60 ans et+) / **73.00 $** résident / **127.50 $** non résident	Début : 9 avril Fin : 11 juin Durée : 10 semaines
Mardi	18h à 18h55 (Noura)		

Maître-nageur ou longueur dirigée *

Programme d'entraînement en natation pour adultes et adolescents. Pour se joindre au groupe, les nageurs doivent pouvoir nager. Couloir d'entraînement (lent, modéré et rapide). Inscription obligatoire.

COURS	JOUR	HEURE	COÛT	DATES
DÉBUTANT, INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ (16 ans et plus)	Mardi	19h15 à 20h25 (Noura)	**1 x / semaine** **78 $** résident / **136.50 $** non résident **2x / semaine** **115.75 $** résident / **202.50 $** non résident **À la fois :** **12 $** résident / **21 $** non résident	Début : 9 avril Fin : 13 juin Durée : 10 semaines
	Jeudi	19h15 à 20h25 (Frédérique)		

* Inscription par la poste et au Complexe sportif

ACTIVITÉS Aquatiques

Entraînement dirigé parent-enfant * (JUNIOR 4 COMPLÉTÉ)

Entraînement pour perfectionner les styles de nage et/ou garder la forme.

COURS	JOUR	HEURE	COÛT	DATES
DÉBUTANT, INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ	Samedi	13h à 13h55	**99.75 $** résident / **174.50 $** non résident/ **30 $** enfant additionnel	Début : 13 avril Fin : 15 juin Durée : 10 semaines

AQUAFORME RÉGULIER*

Programme d'entraînement (aérobie, musculation et étirements) se déroulant en piscine sur une musique entraînante. Ce concept de mise en forme utilise les propriétés de l'eau et permet la flexibilité, l'endurance cardiorespiratoire et musculaire tout en respectant le rythme du corps.

COURS	JOUR	HEURE	COÛT	DATES
AQUAFORME PEU PROFOND	Lundi	9h à 10h (Catherine) 18h15 à 19h10 (Noura)	**1 x / semaine** **70.20 $** (60 ans et +) / **78 $** résident / **136.50 $** non résident **2 x / semaine** **104.25 $** (60 ans et +) / **115.75 $** résident / **202.50 $** non résident **3 x / semaine** **138.15 $** (60 ans et +) / **153.50 $** résident / **268.50 $** non résident **4x / semaine** **163.60 $** (60 ans et +) / **181.75 $** résident / **318 $** non résident **À la fois** **12 $** résident / **21 $** non résident **Passe 10 entrées** **81 $** (60 ans et +) / **90 $** résident / **157 $** non résident	Début : 8 avril Fin : 14 juin Durée :10 semaines
	Mardi	13h à 13h55 (Noura)		
	Mercredi	9h à 9h55 (Noura) 19h15 à 20h10 (Laurence)		
	Vendredi	9h à 9h55 (Noura)		
AQUAFORME PROFOND	Lundi	8h à 8h55 (Catherine) 17h15 à 18h10 (Noura)		
	Mercredi	18h15 à 19h10 (Myrian)		
AQUAGYM DOUCE 50 ANS ET PLUS	Jeudi	9h à 9h55 (Noura)		
AQUAFORME ADO CIRCUIT, ZUMBA, PROFOND…	Vendredi	17h à 17h55 (Roxanne)	**1 x / semaine** **70.50 $** résident / **123.50 $** non résident	Début : 12 avril Fin : 14 juin Durée : 10 semaines

AQUAFORME SPÉCIALISÉ

Aqua Spinning *

Programme d'entraînement de 45 minutes sur vélo aquatique «Hydroryder » se déroulant en piscine sur une musique entraînante. Ce concept de mise en forme est en groupe, mais vise l'entraînement individuel et est adapté au niveau de condition physique de chacun.
Matériel requis : chaussure de piscine (plage) • Prévoyez arriver 5 minutes avant le début du cours afin d'ajuster le vélo

JOUR	HEURE	COÛT	DATES
Mercredi (Noura)	8h à 8h45	**1 x / semaine: 91.35 $** (60 ans et +) / **101.50 $** résident / **177.75 $** non résident **2 x / semaine: 153.90 $** (60 ans et +) / **171 $** résident / **299.25 $** non résident **3 x / semaine: 185.85 $** (60 ans et +) / **206.50 $** résident / **361.50 $** non résident **À la fois: 15.25 $** résident / **26.50 $** non résident **Passe 10 entrées: 101.25 $** (60 ans et +) / **112.50 $** résident / **196.75 $** non résident	Début : 10 avril Fin : 14 juin Durée : 10 semaines
Vendredi (Noura)	8h à 8h45		
Jeudi (Noura)	10h à 10h45		

* Inscription par la poste et au Complexe sportif

Aquamat/ Fitness-Yoga * NOUVEAU

30 min d'entraînement cardio et musculaire suivi de 15 min d'enchaînement posturale et de Yoga.

JOUR	HEURE	COÛT	DATES
Jeudi (Noura)	18h05 à 18h50	**1 x / semaine** **91.35 $** (60 ans et +) / **101.50 $** résident / **177.75 $** non résident	Début : 11 avril Fin : 13 juin Durée : 10 semaines

aqua ZUMBA® *

Cours de groupe, en piscine, qui fusionne plusieurs styles de rythmes latins. C'est une heure de réel PARTY qui vous fait oublier que vous vous entraînez. Il s'adresse à tous puisqu'il s'adapte très bien à tous les niveaux de condition physique et est facile à suivre.

JOUR	HEURE	COÛT	DATES
Jeudi (Joannie)	11h à 11h55	**1 x / semaine : 81 $** (60 ans et +) / **89.75 $** résident / **157 $** non résident **À la fois : 13 $** résident / **22.75 $** non résident **Passe 10 entrées: 91.35 $** (60 ans et +) / **101.50 $** résident / **178 $** non résident	Début : 11 avril Fin : 13 juin Durée : 10 semaines

Aqua Yoga-Stretch *

Ce cours nous permet de nous étirer en douceur, d'augmenter notre souplesse, notre mobilité et l'amplitude des mouvements. L'eau est un atout de plus, car dans l'eau, nous n'avons pas de gravité donc, plus de facilité pour s'étirer et développer notre équilibre. Ce cours de yoga-stretch nous aide aussi à détendre l'esprit, tonifier le corps et nous aide à relaxer. Le tout accompagné de respirations, d'une musique douce et de quelques trucs santé.

JOUR	HEURE	COÛT	DATES
Mardi (Jocelyne)	9h à 9h55	**1 x / semaine : 81 $** (60 ans et +) / **89.75 $** résident / **157 $** non résident **2 x / semaine: 121.75 $** (60 ans et +) / **135.25 $** résident / **236.50 $** non résident **À la fois : 13 $** résident / **22.75 $** non résident **Passe 10 entrées: 91.35 $** (60 ans et +) / **101.50 $** résident / **178 $** non résident	Début : 9 avril Fin : 14 juin Durée : 10 semaines
Mardi (Noura)	20h30 à 21h25		
Vendredi (Noura)	10h à 10h55		

Aqua Arthrite/ Arthrose *

Destiné aux personnes ayant des problèmes articulaires et/ou osseux. Ce cours est en douceur et permet d'acquérir une meilleure flexibilité, souplesse et mobilité tout en travaillant l'équilibre.

JOUR	HEURE	COÛT	DATES
Mardi (Jocelyne)	10h à 10h55	**1 x / semaine : 81 $** (60 ans et +) / **89.75 $** résident / **157 $** non résident **À la fois : 13 $** résident / **22,75 $** non résident **Passe 10 entrées: 91.35 $**(60 ans et +) / **101.50 $** résident / **178 $** non résident	Début : 9 avril Fin : 11 juin Durée : 10 semaines

Aqua Poussette *

Programme d'entraînement et de remise en forme (aérobie, musculation et étirements) se déroulant en piscine et en gymnase. Conçu pour les mères ayant un bébé de 12 à 40 semaines. Votre enfant sera confortablement installé dans sa poussette pendant que vous participez à la séance en gymnase. Il vous suivra ensuite en piscine pour le cours d'aquaforme grâce à une aquapoussette qui lui permettra d'être dans l'eau avec vous.

JOUR	HEURE	COÛT	DATES
Mercredi (Noura)	13h15 à 14h45	**1 x / semaine : 89.75 $** résident / **157 $** non résident **À la fois : 13 $** résident / **22.75 $** non résident **Passe 10 entrées: 101.50 $** résident / **178 $** non résident	Début : 10 avril Fin : 12 juin Durée : 10 semaines

* Inscription par la poste et au Complexe sportif

Triathlon aquatique & Duathlon aquatique * NOUVEAU

Programme d'entraînement alternant bicyclette, course et nage et/ou course et bicyclette seulement.. Le programme est uniquement fait dans l'eau.
- **Matériel requis : chaussure de piscine (plage)**
- **Limite de 12 participants**

JOUR	HEURE	COÛT	DATES
Lundi (Noura)	19h20 à 20h15	**1 x / semaine: 81 $** (60 ans et +) / **89.75 $** résident / **157 $** non résident **À la fois : 13.00 $** résident / **22.75 $** non résident **Passe 10 entrées: 91.35 $** (60 ans et +) / **101.50 $** résident / **178 $** non résident	Début : 8 avril Fin : 10 juin Durée : 10 semaines

AquaMIX

Combinaison d'un cours d'aquaforme régulier (peu profond, profond) et d'aquaforme spécialisé (spinning, poussette, yoga-stretch, zumba, arthrite / arthrose, triathlon) par semaine. Vous devez choisir une journée fixe pour les 2 ou 3 cours désirés.

2 cours / semaine
- **1 RÉGULIER + 1 AQUASPINNING**

140.25 $ (60 ans et +)
155.75 $ résident
272.50 $ non résident
(10 semaines)

2 cours / semaine
- **1 RÉGULIER + 1 SPÉCIALISÉ**

113.85 $ (60 ans et +)
126.50 $ résident
221.50 $ non résident
(10 semaines)

2 cours /semaine
- **2 SPÉCIALISÉ INCLUANT AQUASPINNING**

147.15 $(60 ans et +)
163.50 $ résident
286 $ non résident
(10 semaines)

3 cours / semaine
- **1 RÉGULIER + 2 SPÉCIALISÉS (INCLUANT AQUASPINNING)**

OU
- **2 RÉGULIERS + 1 SPÉCIALISÉ (INCLUANT AQUASPINNING)**

171.45 $ (60 ans et +)
190.50 $ résident
333.25 $ non résident
(10 semaines)

Le plongeon en 6 étapes avec Plouf ! *

Ce programme comprend 6 niveaux d'habiletés pour les plongeurs. Le but est d'initier un grand nombre de jeunes à l'activité physique.
- **Pré-requis: les enfants âgés de 6 à 12 ans.**

JOUR	HEURE	COÛT	DATE
Vendredi (Roxanne)	18h à19h	**112.25 $** résident / **196.50 $** non résident	Début : 12 avril Fin : 14 juin Durée : 10 semaines

* Inscription par la poste et au Complexe sportif

Croix-Rouge Natation Préscolaire

PRINTEMPS 2019

Cours de natation pour enfants

4 MOIS À 5 ANS / PROGRAMME PRÉSCOLAIRE

COURS	JOUR	HEURE	COÛT
ÉTOILE DE MER[1] (4 À 12 MOIS)	Samedi	8h30 à 9h	**54 $** résident **94.50 $** non résident
	Dimanche	9h40 à 10h10	
CANARD[1] (12 À 24 MOIS)	Samedi	9h05 à 9h35 10h15 à 10h45	
	Dimanche	8h30 à 9h	
TORTUE DE MER[1] (24 À 36 MOIS)	Samedi	9h40 à 10h10	
	Dimanche	9h05 à 9h35 10h15 à 10h45	
ÉTOILE-CANARD-TORTUE[1] COMBINÉ	Mardi	14h à 14h30	
LOUTRE DE MER[2] (3 À 5 ANS)	Samedi	10h50 à 11h30 12h à 12h40	**57.50 $** résident **100.50 $** non résident
	Dimanche	10h50 à 11h30 12h45 à 13h25	
SALAMANDRE[3] (3 À 5 ANS)	Vendredi	17h45 à 18h25 18h30 à 19h10	
	Samedi	8h30 à 9h10 10h à 10h40 12h45 à 13h25	
	Dimanche	9h15 à 9h55 10h45 à 11h25 12h à 12h40	
POISSON-LUNE[3] (3 À 5 ANS)	Vendredi	19h15 à 19h55	
	Samedi	9h15 à 9h55 10h45 à 11h25	
	Dimanche	8h30 à 9h10 10h à 10h40 12h à 12h40	
SALAMANDRE-POISSON-LUNE COMBINÉ	Mardi	14h35 à 15h15	
CROCODILE (3 À 5 ANS)	Vendredi	18h à 18h55	**70.50 $** résident **123.50 $** non résident
	Samedi	10h30 à 11h25	
	Dimanche	12h45 à 13h40	
BALEINE (3 À 5 ANS)	Vendredi	19h00 à 19h55	
	Samedi	12h à 12h55	
	Dimanche	8h30 à 9h25	

Étoile de mer

Préalable : être âgé de 4 à 12 mois, être capable de se tenir la tête droite.

Cours d'initiation pour les enfants en compagnie d'un parent. Ce niveau vise à faire découvrir la flottabilité, le mouvement, l'entrée à l'eau, jeux et chansons.

Canard

Préalable : être âgé de 12 à 24 mois.

Cours permettant de développer une assurance tout en s'amusant dans l'eau en compagnie d'un parent.

Tortue de mer

Préalable : être âgé de 24 à 36 mois.

Cours axé sur l'apprentissage des techniques de nage, la flottabilité, les glissements, les entrées et sorties d'eau sécuritaire en compagnie d'un parent.

Loutre de mer

Préalable : être âgé de 3 à 5 ans.

Cours de transition où les parents vont graduellement laisser leur enfant seul dans l'eau avec le moniteur. Niveau d'entrée pour les enfants de 3 ans qui n'ont jamais suivi de cours de natation. Le parent accompagne l'enfant jusqu'à la mi-session. Poursuite de la pratique des techniques de glissement, de flottabilité et de nage.

Salamandre

Préalable : être âgé de 3 à 5 ans, être à l'aise dans l'eau et mettre le visage dans l'eau.

Cours permettant le perfectionnement des flottaisons et l'apprentissage des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes sur une distance de 2 mètres. À la fin du cours, l'enfant devra nager seul sur le ventre (2 mètres).

Poisson-lune

Préalable : Salamandre ou être âgé de 3 à 5 ans, flotter, glisser et nager sur le ventre et sur le dos sans flotteur (2 mètres).
L'enfant améliorera son endurance (nager sur une distance de 5 mètres) sur le ventre et sur le dos. Initiation à la partie profonde de la piscine.

Crocodile

Préalable : Poisson-lune ou être âgé de 3 à 5 ans, nager seul sur le ventre et sur le dos (5 mètres) .

L'enfant perfectionnera ses nages sur le ventre et sur le dos tout en améliorant son endurance (nager sur une distance de 10 mètres). Activités en eau profonde.

Baleine

Préalable : Crocodile ou être âgé de 3 à 5 ans, nager seul sur le ventre et sur le dos (10 mètres).

L'enfant perfectionnera ses nages sur le ventre et sur le dos tout en améliorant son endurance (nager sur une distance de 15 mètres). Il y aura initiation aux plongeons en position assise et à la rotation des bras (sur le ventre). Activités en eau profonde.

DATES

Début : **mardi** 9 avril
Fin : 11 juin

Début : **vendredi** 12 avril
Fin : 14 juin

Début : **samedi** 13 avril
Fin : 15 juin
Pas de cours le 9 février

Début : **dimanche** 14 avril
Fin : 16 juin

Durée 10 semaines

PRENDRE NOTE QU'UN MINIMUM D'INSCRIPTION EST REQUIS POUR DÉMARRER LE COURS. SINON CELUI-CI SERA ANNULÉ.
Aucune ceinture de natation Aquafun (hippopotame) pour le cours de canard et tortue de mer n'est fournie lors des cours de natation.

1 Un parent doit accompagner l'enfant dans l'eau / 2 Un parent doit accompagner l'enfant dans l'eau pour les 5 premiers cours seulement / 3 L'enfant n'est pas accompagné d'un parent dans l'eau.

Cours privés et semi privés de natation *

Cours de natation offerts aux enfants de 4 ans et plus ainsi qu'aux adultes. Il s'agit d'une approche plus personnalisée avec le moniteur.
Pour les cours privés et semi-privés, vous devez communiquer avec Chantal Brodeur au 469-2828 poste 325

COURS	JOUR	COÛT	DURÉE
PRIVÉS	Samedi et dimanche ** Ou selon la disponibilité de la piscine **	**140.50 $** résident / **246 $** non résident	5 cours de 30 minutes
		162 $ résident / **283.75 $** non résident	5 cours de 55 minutes
SEMI-PRIVÉS 2 – 3 PERSONNES (vous devez créer votre « groupe »)		**86.50 $** résident / **151.50 $** non résident	5 cours de 30 minutes
		108 $ résident / **189 $** non résident	5 cours de 55 minutes

ACTIVITÉS Aquatiques

PRINTEMPS 2019

Jeune sauveteur *

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Pré-requis : 100m en nage continue et 1min de nage sur place.

Le cours s'adresse aux jeunes âgés de 9 à 13 ans qui désirent développer leur leadership, leur confiance en soi, leur jugement, leur esprit d'équipe et leur condition physique. Ce programme comporte trois niveaux d'apprendtissage. Améliore les techniques de nage et acquiert des compétences de base en sauvetage.

JOUR	HEURE	COÛT	DATE
Jeudi (Noura)	17h à18h	**85 $** résident / **148.75 $** non résident	Début : 11 avril Fin : 13 juin Durée : 10 semaines

Premiers soins - général *

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Pré-requis : Croix de Bronze

Le cours Premiers soins - Général te prépare à assumer un rôle d'intervenant médical lors d'une situation d'urgence demandant des notions de premiers soins particuliers. Lors de ta formation, tu apprendras, entre autres, à prodiguer des traitements spécifiques afin d'immobiliser une blessure tout en attendant les secours médicaux d'urgence.

DATE	HEURE	COÛT
Samedi 13 avril (Roxanne)	12h à 20h	**99 $** + **25 $** pour le manuel canadien de premiers soins
Dimanche 14 avril (Roxanne)		

Sauveteur national *

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Pré-requis : Premiers soins - général Croix de bronze | 16 ans et +

Ce brevet permet à un individu âgé d'au moins 17 ans d'œuvrer autour d'une piscine municipale ou privée (c.-à-d. centre sportif) en tant que surveillant-sauveteur ou comme assistant-sauveteur sur une plage continentale. Le brevet est valide pour deux ans si le candidat l'utilise comme permis de travail ou quatre ans s'il ne désire pas travailler comme surveillant-sauveteur.

DATE	HEURE	COÛT
Samedi 20 et 27 avril, 11, 18 et 25 mai + examen	12h à 20h (Roxanne)	**250 $** + **47 $** pour le manuel alerte la pratique de la surveillance

Moniteur en sécurité aquatique *

Croix-Rouge Natation

Pré-requis : Avoir 15 ans et détenir sa certification Croix de Bronze

Il faut que **TOUTES LES ÉTAPES SOIENT RÉUSSITES** selon l'ordre (voir ici-bas) afin de passer à l'étape suivante

- Première rencontre : évaluation des styles de nage;
- Auto-examen à partir des capsules en ligne (utilisation du manuel) avec une réussite supérieure à 75% (possibilité de reprise en cas d'échec) (14 h à 20 h);
- Stages (minimum de 8 heures);
- Deuxième évaluation des styles de nage;

SUITE À LA RÉUSSITE DE TOUTES CES ÉTAPES, LE PARTICIPANT POURRA ACCÉDER À LA FORMATION EN CLASSE.

Critères de réussite :

- assister et participer à 100 % et réussir tous les volets du cours MSA.
- MSA-Stage d'enseignement: effectuer au moins 4 heures* dans une classe Croix-Rouge natation préscolaire et 4 heures dans une classe Croix-Rouge Natation junior dans les 6 mois suivants la fin du volet MSA-En ligne.

Tous les volets du cours sont évalués selon des critères de performance précis et un système de notation réussir/échouer.

* La Croix-Rouge recommande d'effectuer toute une session.

DATE/ HEURE	ÉTAPES	COÛT
5 avril, 18h à 21h30	Évaluation des styles de nage	**370 $: 160 $** matériel didactique **+ 210 $** frais d'inscription *Il est important de noter que le matériel didactique ne sera pas remboursable et non transférable pour un autre participant dès l'activation du compte Croix-Rouge.*
6 avril au 18 avril	Travail à la maison (partie en ligne)	
19 avril au 2 juin	Période de stage	
2 juin, 12h à 19h 9 juin, de 9h à 16h 16 juin, de 9h à 16h	Formation en classe et piscine	

EN CAS D'ÉCHEC D'UNE ÉTAPE: le participant aura 6 mois (à partir de la date d'activation de son compte Croix-Rouge) pour compléter sa formation ici ou ailleurs.

* Inscription par la poste et au Complexe sportif

Complexe sportif Saint-Césaire

Programme des activités

ÉTÉ 2019

À CONSERVER

INSCRIPTION | DU **11** AU **13 JUIN** 2019

Mardi et mercredi de 8H30 à 19h
Jeudi 8H30 à 12h et de 13h à 19h

COMPLEXE SPORTIF
1109, Avenue Saint-Paul | Saint-Césaire, J0L 1T0
450-469-2828

Formulaires disponibles sur **www.villesaintcesaire.com**
Aucune inscription par téléphone.

	11/06	12/06	13/06
SAINT-CÉSAIRE	•	•	•
SAINTE-ANGÈLE-DE-MONNOIR	•	•	•
FARNHAM ET SAINT-JEAN-BAPTISTE		•	•
ROUGEMONT ET SAINTE-BRIGIDE		•	•
AUTRES VILLES			•

Pour toute question ou référence, consultez le répertoire en page 2

Bains libres 25 JUIN AU 14 AOÛT 2019*

Couloir d'entraînement disponible pour des longueurs à chaque bain libre pour **adultes.**

BAINS LIBRES	JOUR	HEURE	COÛT/ENTRÉE	COÛT/PASSE 10 ENTRÉES
ADULTES (16 ans et +) Tremplin fermé	Mercredi	18h30 à 20h	**Bébé** (4 ans et moins) **GRATUIT** **Enfant** (5 ans à 15 ans) : **2.75 $** résident / **4.75 $** non résident **Adulte** (16 ans et plus) : **3.75 $** résident / **6.75 $** non résident **Familial** (1 ou 2 adultes/ 3 enfants et -) : **8.50 $** résident / **14.75 $** non résident	**Enfant** (15 ans et moins) : **21 $** résident / **36,75 $** non résident **Adulte** (16 ans et plus) : **31 $** résident / **55.00 $** non résident **Familial** : **79 $** résident / **138.25 $** non résident **Âge d'or** (60 ans et plus) : **21 $** résident / **36.75 $** non résident
FAMILIAL (pour tous)	Mercredi	11h15 à 12h15		
	Lundi	18h30 à 20h		

Maître-nageur ou longueur dirigée *

Programme d'entraînement en natation pour adultes et adolescents. Pour se joindre au groupe, les nageurs doivent pouvoir nager. Couloir d'entraînement (lent, modéré et rapide). Inscription obligatoire.

COURS	JOUR	HEURE	COÛT	DATES
DÉBUTANT, INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ (16 ans et plus)	Mardi	18h à 19h (Noura)	**1 x / semaine : 62 $** résident / **104$** non résident **À la fois : 12 $** résident / **21 $** non résident	Début : 25 juin Fin : 13 août Durée : 8 semaines

Cours de natation pour adultes *

Cours de natation pour adultes afin d'améliorer ses techniques de nage et son endurance.

COURS	JOUR	HEURE	COÛT	DATES
DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE (Noura)	Mardi	18h à 18h55	**53 $** résident (60 ans et+) **58.50 $** résident **102 $** non résident	Début : 25 juin Fin : 13 août Durée : 8 semaines

AQUAFORME RÉGULIER*

Programme d'entraînement (aérobie, musculation et étirements) se déroulant en piscine sur une musique entraînante. Ce concept de mise en forme utilise les propriétés de l'eau et permet la flexibilité, l'endurance cardiorespiratoire et musculaire tout en respectant le rythme du corps.

COURS	JOUR	HEURE	COÛT	DATES
AQUAFORME PEU PROFOND	Lundi	9h à 9h55 (Noura)	**1 x / semaine** **56.20 $** (60 ans et +) / **62 $** résident / **109 $** non résident **2 x / semaine** **83.30 $** (60 ans et +) / **93 $** résident / **162 $** non résident **À la fois** **12 $** résident / **21 $** non résident **Passe 10 entrées** **81 $** (60 ans et +) / **90 $** résident / **157 $** non résident	Début : 1er juillet Fin : 14 août Durée : 8 semaines
	Mercredi	9h à 9h55 (Noura)		
	Mercredi	17h15 à 18h10 (Roxanne)		Début : 26 juin Fin : 14 août Durée : 8 semaines
AQUAFORME PROFOND	Lundi	8h à 8h55 (Noura)		Début : 1er juillet Fin : 14 août Durée : 8 semaines

AQUAFORME SPÉCIALISÉ

Aqua Spinning *

Programme d'entraînement de 45 minutes sur vélo aquatique «Hydroryder » se déroulant en piscine sur une musique entraînante. Ce concept de mise en forme est en groupe, mais vise l'entraînement individuel et est adapté au niveau de condition physique de chacun.
Matériel requis : chaussure de piscine (plage) • Prévoyez arriver 5 minutes avant le début du cours afin d'ajuster le vélo

JOUR	HEURE	COÛT	DATES
Mercredi (Noura)	7h à 7h45	**1 x / semaine: 73.10 $** (60 ans et +) / **81 $** résident / **142 $** non résident **À la fois: 15.25 $** résident / **26.50 $** non résident **Passe 10 entrées: 101.25 $** (60 ans et +) / **112.50 $** résident / **196.75 $** non résident	Début : 26 juin Fin : 14 août Durée : 8 semaines

Aqua Yoga-Stretch *

Ce cours nous permet de nous étirer en douceur, d'augmenter notre souplesse, notre mobilité et l'amplitude des mouvements. L'eau est un atout de plus, car dans l'eau, nous n'avons pas de gravité donc, plus de facilité pour s'étirer et développer notre équilibre. Ce cours de yoga-stretch nous aide aussi à détendre l'esprit, tonifier le corps et nous aide à relaxer. Le tout accompagné de respirations, d'une musique douce et de quelques trucs santé.

JOUR	HEURE	COÛT	DATES
Mercredi (Noura)	10h à 10h55	**1 x / semaine : 64.60 $** (60 ans et +) / **72 $** résident / **126 $** non résident **À la fois : 13 $** résident / **22.75 $** non résident **Passe 10 entrées: 91.35 $** (60 ans et +) / **101.50 $** résident / **178 $** non résident	Début : 26 juin Fin : 14 août Durée : 8 semaines

Aqua Poussette *

Programme d'entraînement et de remise en forme (aérobie, musculation et étirements) se déroulant en piscine et en gymnase. Conçu pour les mères ayant un bébé de 12 à 40 semaines. Votre enfant sera confortablement installé dans sa poussette pendant que vous participez à la séance en gymnase. Il vous suivra ensuite en piscine pour le cours d'aquaforme grâce à une aquapoussette qui lui permettra d'être dans l'eau avec vous.

JOUR	HEURE	COÛT	DATES
Lundi (Noura)	10h15 à 12h	**1 x / semaine : 72 $** résident / **126 $** non résident **À la fois : 13 $** résident / **22.75 $** non résident **Passe 10 entrées: 101.50 $** résident / **178 $** non résident	Début : 1er juillet Fin : 19 août Durée : 8 semaines

* Inscription par la poste et au Complexe sportif

AquaMIX

2 cours / semaine

À CONSERVER ÉTÉ 2019

Combinaison d'un cours d'aquaforme régulier (peu profond, profond) et d'aquaforme spécialisé (spinning, poussette, yoga-stretch, zumba, arthrite / arthrose, triathlon) par semaine. Vous devez choisir une journée fixe pour chaque cours désiré.

› 1 RÉGULIER + 1 AQUASPINNING

112.10 $ (60 ans et +)
125 $ résident
218 $ non résident
(8 semaines)

› 1 RÉGULIER + 1 SPÉCIALISÉ

91.10 $ (60 ans et +)
101 $ résident
177 $ non résident
(8 semaines)

› 1 SPÉCIALISÉ + 1 AQUASPINNING

117.70 $ (60 ans et +)
131 $ résident
229 $ non résident
(8 semaines)

Cours de natation pour enfants

COURS	JOUR	HEURE	COÛT
COURS COMBINÉ ÉTOILE DE MER, CANARD, TORTUE DE MER[1] (4 À 36 MOIS)	Mardi	9h à 9h30	**43 $** résident **76 $** non résident
	Samedi	9h à 9h30	
LOUTRE DE MER[2] (3 À 5 ANS)	Samedi	9h35 à 10h15	**46 $** résident **80$** non résident
COURS COMBINÉ SALAMANDRE, POISSON-LUNE[3] (3 À 5 ANS)	Samedi	10h20 à 11h	
	Mardi	9h35 à 10h15	
COURS COMBINÉ CROCODILE, BALEINE[3] (4 À 5 ANS)	Mardi	10h20 à 11h15	**56 $** résident **99 $** non résident

COURS	JOUR	HEURE	COÛT
JUNIOR 1	Samedi	9h à 9h55	**56 $** résident **99 $** non résident
	Mardi	11h20 à 12h15	
JUNIOR 2	Mardi	11h20 à 12h15	
	Samedi	10h à 10h55	
JUNIOR 3	Samedi	11h à 11h55	
JUNIOR 4 - 5	Samedi	11h05 à 12h	
JUNIOR 6-7 / 8 - 9 - 10	Lundi	17h30 à 18h25	

DATES

Début : **Lundi** 1er juillet
Fin : 19 août

Début : **mardi** 25 juin
Fin : 13 août

Début : **samedi** 29 juin
Fin : 17 août

Durée : 8 semaines

PRENDRE NOTE QU'UN MINIMUM D'INSCRIPTION EST REQUIS POUR DÉMARRER LE COURS. SINON CELUI-CI SERA ANNULÉ.

Cours privés et semi privés de natation *

Cours de natation offerts aux enfants de 4 ans et plus ainsi qu'aux adultes. Il s'agit d'une approche plus personnalisée avec le moniteur.
Pour les cours privés et semi-privés, vous devez communiquer avec Chantal Brodeur au 469-2828 poste 325

COURS	JOUR	COÛT	DURÉE
PRIVÉS	*selon la disponibilité de la piscine **	**140.50 $** résident / **246 $** non résident	5 cours de 30 minutes
		162 $ résident / **283.75 $** non résident	5 cours de 55 minutes
SEMI-PRIVÉS 2 – 3 PERSONNES (vous devez créer votre « groupe »)		**86.50 $** résident / **151.50 $** non résident	5 cours de 30 minutes
		108 $ résident / **189 $** non résident	5 cours de 55 minutes

Le plongeon en 6 étapes avec Plouf ! *

Ce programme comprend 6 niveaux d'habiletés pour les plongeurs. Le but est d'initier un grand nombre de jeunes à l'activité physique.
• Pré-requis: les enfants âgés de 6 à 12 ans.

JOUR	HEURE	COÛT	DATE
Maardi (Roxanne)	17h à18h	**90 $** résident / **157 $** non résident	Début : 25 juin Fin : 13 août Durée : 8 semaines

Jeune sauveteur * SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Le cours s'adresse aux jeunes âgés de 9 à 13 ans qui désirent développer leur leadership, leur confiance en soi, leur jugement, leur esprit d'équipe et leur condition physique. Ce programme comporte trois niveaux d'apprendtissage. Améliore les techniques de nage et acquiert des compétences de base en sauveatage.

• Pré-requis : 100 m en nage continue et 1min de nage sur place.

JOUR	HEURE	COÛT	DATE
Mardi (Noura)	17h à18h	**68 $** résident / **119 $** non résident	Début : 25 juin Fin : 13 août Durée : 8 semaines

Le parent s'entraîne et l'enfant s'amuse * NOUVEAU

PARENT : Aquamat/Fitness - Yoga : 30 min d'entrainement cardio et musculaire (sur matelas aquatique) + 15 min d'enchaînement postural et de yoga + 15 min « on s'amuse en famille ». ENFANT : bain libre 60min.

JOUR	HEURE	COÛT	DATES
Jeudi	9h à 10h (Noura)	**96 $** résident / **168 $** non résident **Enfant additionnel : 12 $**	Début : 27 juin Fin : 15 août Durée : 8 semaines

Cours sportifs extérieur ZUMBA

Lieu des activité : le parc de la Halte routière de Saint-Césaire.

COURS	JOUR	HEURE	COÛT	DATE
UN CORPS EN SANTÉ (Paméla)	Jeudi	8h à 9h	**1 x / semaine: 68 $** **2 x / semaine: 119 $** **3 x / semaine: 163 $**	Début : 25 juin Fin : 19 août Durée : 8 semaines
PIYO EN PLEIN AIR (Kim)	Mardi	8h à 9h		
MOBILITÉ/STRETCHING (Paméla)	Mercredi	19h30 à 20h30		
ZUMBA EN PLEIN AIR (Kim)	Mercredi	8h à 9h		
HIIT EN PLEIN AIR (Paméla)	Mercredi	18h30 à 19h30		
STRONG BY ZUMBA (Catherine)	Jeudi	18h30 à 19h30		
MIDI EXPRESS (Myrian)	Mercredi Cardio-muscu	12h15 à 12h45	**1 x / semaine: 40 $**	

* Inscription par la poste et au Complexe sportif

Croix-Rouge Natation Préscolaire

PRINTEMPS 2019

Cours de natation pour enfants

6 ANS ET + / PROGRAMME JUNIOR

COURS	JOUR	HEURE
JUNIOR 1	Vendredi	18h à 18h55
	Samedi	8h30 à 9h25 12h à 12h55 13h à 13h55
	Dimanche	9h30 à 10h25 13h à 13h55
JUNIOR 2	Vendredi	19h à 19h55
	Samedi	8h30 à 9h25 9h30 à 10h25 12h à 12h55
	Dimanche	9h30 à 10h25 10h30 à 11h25 12h à 12h55
JUNIOR 3	Mardi	17h à 17h55
	Vendredi	18h à 18h55
	Samedi	9h30 à 10h25 10h30 à 11h25
	Dimanche	8h30 à 9h25 10h30 à 11h25
JUNIOR 4	Mardi	17h à 17h55
JUNIOR 5	Mardi	18h À 18h55
JUNIOR 4 - 5	Vendredi	19h à 19h55
	Samedi	8h30 à 9h25 12h à 12h55
	Dimanche	8h30 à 9h25 12h à 12h55
JUNIOR 6 - 7	Mardi	17h à 17h55
	Samedi	9h30 à 10h25
	Dimanche	10h30 à 11h25
JUNIOR 8 - 9 - 10	Mardi	18h à 18h55
	Samedi	10h30 à 11h25
	Dimanche	9h30 à 10h25

Junior 1

Préalable : être âgé de 6 ans et +.

Niveau d'entrée pour les enfants de 6 ans n'ayant jamais suivi de cours de natation. Cours axé sur la familiarisation avec l'eau et introduit la flottaison et les glissements avec battements de jambes. L'enfant améliorera son endurance en nageant sur une distance de 5 mètres.

Junior 2

Préalable : flotter, glisser et nager 5 mètres seul sur le ventre et sur le dos.

Niveau d'entrée pour les enfants ayant des techniques de nage sur le ventre et sur le dos. Début des activités en eau profonde et utilisation appropriée d'un vêtement de flottaison individuel (VFI). L'enfant nagera sur une distance de 10 mètres, perfectionnera son battement de jambes (jambes droites) et apprendra la respiration propre au crawl.

Junior 3

Préalable : Junior 2 ou nager de façon continue sur 10 mètres les jambes droites.

Niveau d'introduction au crawl, aux plongeons et au roulement des épaules sur le dos. L'enfant nagera sur une distance de 15 mètres.

Junior 4

Préalable : Junior 3 ou nager de façon continue sur 15 mètres en tournant les bras sur le ventre.

Cours axé sur l'amélioration des techniques du crawl et l'introduction au dos crawlé. Développement de leur sécurité en prenant conscience de leurs limites. L'enfant nagera sur une distance de 25 mètres.

Junior 5

Préalable : Junior 4 ou nager le crawl et dos crawlé, nager de façon continue sur une distance de 25 mètres.

Niveau d'introduction, au coup de pied fouetté sur dos et à la godille et à la navigation sécuritaire. L'enfant améliorera son endurance en nageant sur une distance de 50 mètres.

Junior 6

Préalable : Junior 5 ou nager le crawl, dos crawlé et coup de pied fouetté sur le dos, nager de façon continue sur une distance de 50 mètres.

Niveau d'introduction au dos élémentaire, au coup de pied fouetté sur le ventre. Cours axé sur les bonnes techniques au crawl et au dos crawlé. L'enfant sera initié à la sécurité sur glace et au sauvetage d'une personne en lançant un objet. L'endurance de l'enfant augmente en nageant sur une distance de 75 mètres.

Junior 7

Préalable : Junior 6 ou nager le crawl, dos crawlé, dos élémentaire et coup de pied fouetté sur le ventre, nager de façon continue sur une distance de 75 mètres.

Niveau d'introduction de la brasse et approfondissement des techniques et de l'endurance pour le crawl, le dos crawlé et le dos élémentaire. L'enfant va apprendre à reconnaître les obstructions des voies respiratoires. L'enfant nagera sur une distance de 150 mètres.

Junior 8

Préalable : Junior 7 ou nager le crawl, dos crawlé, dos élémentaire et brasse avec bonnes techniques, nager de façon continue sur une distance de 150 mètres.

Cours axé sur le perfectionnement des techniques et nage et apprentissage du plongeon de surface pieds premiers, de la sensibilisation des dangers en eau libre et de l'hypothermie et administration de la respiration artificielle chez un enfant et un adulte. L'enfant nagera sur une distance de 300 mètres.

Junior 9

Préalable : Junior 8 ou nager le crawl, dos crawlé, dos élémentaire et brasse avec bonnes techniques, nager de façon continue sur une distance de 300 mètres.

Niveau de perfectionnement de chacun des styles de nages et initiation au battement de jambes de la marinière. L'enfant apprendra à faire des choix sensés, à reconnaître l'influence de ses camarades et l'autosauvetage sur la glace. L'enfant nagera sur une distance de 400 mètres.

Junior 10

Préalable : Junior 9 ou nager tous les styles de nages, nager de façon continue sur une distance de 400 mètres.

Niveau de perfectionnement de chacun des styles de nages incluant la marinière. Apprentissage des dangers de l'exposition à la chaleur et le sauvetage sur glace. L'enfant nagera sur une distance de 500 mètres.

DATES

Début : **mardi** 9 avril
Fin : 11 juin

Début : **vendredi** 12 avril
Fin : 14 juin

Début : **samedi** 13 avril
Fin : 15 juin

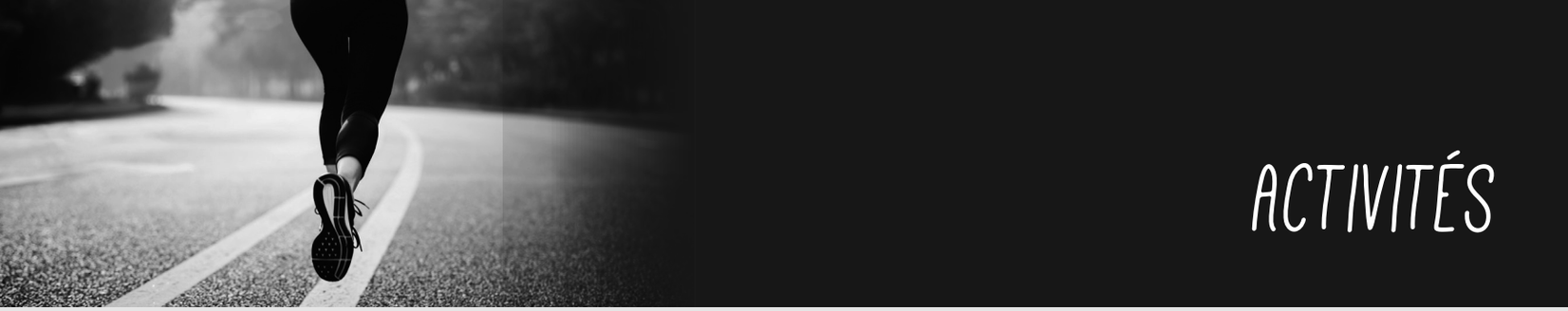
Début : **dimanche** 14 avril
Fin : 16 juin

Durée : 10 semaines

COÛTS

70.50 $ résident
123.50 $ non résident

PRENDRE NOTE QU'UN MINIMUM D'INSCRIPTION EST REQUIS POUR DÉMARRER LE COURS. SINON CELUI-CI SERA ANNULÉ.



Cours en salle

VENEZ RENCONTRER NOTRE ÉQUIPE DYNAMIQUE, JOIGNEZ-VOUS À NOUS ET GARDEZ LA FORME !

COURS	JOUR	HEURE
ABDO-FESSES DE FER (Nadia)	Lundi	18h à 19h
HIIT (Paméla)	Mercredi	18h à 19h
STRETCHING (Catherine)	Lundi	10h30 à 11h30
	Mardi	20h10 à 21h10
MIDI EXPRESS (Catherine et Myrian)	Lundi Stretching	12h15 à 12h45
	Mercredi Cardio	
	Jeudi Musculation	
BODY SHAPING (ENTRAÎNEMENT DE GROUPE)	Lundi (Nadia)	19h05 à 20h20
	Mercredi (Paméla)	
STRONG BY ZUMBA	Mardi (Catherine)	19h05 à 20h05
ZUMBA FITNESS	Mardi (Catherine)	18h à 19h
	Mercredi (Kim)	9h à 10h
PIYO LIVE	Mercredi (Kim)	10h à 11h
	Jeudi (Kim)	19h à 20h
UN CORPS EN SANTÉ (Paméla)	Jeudi	9h à 10h
POUNDFIT (Catherine)	Mercredi	18h à 19h
ESSENTRICS (Katia)	Mercredi	16h30 à 17h30
	Jeudi	10h15 à 11h15
MOBILITÉ/ STRETCHING (Paméla)	Mercredi	20h30 à 21h30
BUNGEE FITNESS (Catherine)	Jeudi	18h à 19h 20h à 21h

ABDO-FESSES DE FER : Ce cours alterne l'entraînement des membres inférieurs, plus spécifiquement les abdominaux, les fesses et les cuisses, avec une partie aérobique qui favorise la dépense calorique. Ce cours est le parfait amalgame d'exercices musculaires et cardiovasculaires. Les exercices sont exécutés à l'aide de Step, poids, élastiques ou autres.

CONTENU BODY SHAPING (ENTRAÎNEMENT DE GROUPE) : Mise en forme générale de la personne dans le but d'atteindre des objectifs particuliers. Ce cours est basé sur l'intensité individuelle. Il a pour but de développer des aptitudes de vie différentes pour chacun et chacune. Ce cours est composé d'un bloc d'aérobie pour augmenter votre fréquence cardiaque suivie d'un entraînement musculaire complet pour sculpter votre corps.

HIIT : Un enchaînement rapide, intensif et dynamique d'exercices musculaires et cardiovasculaires par intervalle. Ce cours s'adresse aux personnes voulant se dépasser et/ou voulant relever des défis. Un cours très intensif pour aller chercher un maximum de cardio et de dépense calorique.

STRETCHING : Ce cours permet aux candidats de reprendre et/ou garder la forme. Chaque séance permet de délier les articulations en douceur et d'étirer en profondeur les différents muscles du corps. Sous forme de base d'étirement, de posture et de renforcement musculaire.

CONTENU MIDI EXPRESS : Cours intensif et rapide pour aller chercher le maximum d'efficacité dans un temps de 30 minutes. Idéal pour les gens pressés qui cherche a rentabiliser leur journée.

ZUMBA FITNESS : Zumba est un cours en groupe qui fusionne plusieurs styles de rythmes latins. C'est une heure de réel party qui vous fait oublier que vous vous entrainez. Il s'adresse à tous puisque qu'il s'adapte très bien à tous les niveaux de condition physique et est facile a suivre. Zumba est présent partout dans le monde puisqu'il remporte un vif succès dans les centres de conditionnement physique.

STRONG : Ce cours est un entrainement à intervalles rythmé par la musique. Dans ce cours, la musique est soigneusement orchestrée pour stimuler la progression et l'intensité de l'entrainement. Il s'agit d'un cours vous permettant de tonifier tout votre corps par des exercices musculaires et cardiovasculaires moins chorégraphiés que la Zumba. Super énergique et accessible à tous.

PIYO : Combine les exercices les plus efficaces du Pilates et du Yoga dans un ensemble fluide de mouvements. Les exercices à faible impact engagent plusieurs groupes musculaires à la fois. Aide à redéfinir la silhouette.

UN CORPS EN SANTÉ : ce cours s'adresse à tous, plus particulièrement à ceux qui désirent prévenir les blessures musculo-squelettiques. Supervisé par un kinésiologue, les exercices auront comme but de faciliter vos mouvements de la vie quotidienne.

POUNDFIT : Durant cette séance de travail, on utilise le bas du corps, le dos et les abdominaux. Des chorégraphies explosives, de la musculation et beaucoup de cardio, toujours accompagnés des RipstixT[M].

NOUVEAU

ESSENTRICS : La technique Essentrics se base sur un concept d'entraînement qui met l'accent sur la contraction pendant la phase l'allongement du muscle. Ce programme améliore votre tonus musculaire, force et flexibilité.

NOUVEAU

MOBILITÉ/STRETCHING : Ce cours a pour but de vous apporter une bonne mobilité musculo squelettique. Si vous n'aimez pas vous étirez mais que vous en avez de besoin, ce cours est pour vous!

NOUVEAU
Unique en région!

BUNGEE FITNESS : Le cours consiste à s'amuser tout en faisant un effort physique de facon différente. L'absorption de l'élastique réduit l'impact sur les articulations du corps. Pour ceux et celles qui cherchent un défi supplémentaire le bungee fitness nous ouvre la porte sur l'endurance, le cardio et le renforcement musculaire.Nous avons le sentiment de légèreté, les participants ont la sensation de voler.

Au Complexe sportif
Début : 8 avril - Fin : 13 juin
Durée : 10 semaines

Surveillez nos évènements sur notre page Facebook Service des loisirs, culture et vie communautaire.

COÛTS

1X / semaine	2X / semaine	3X / semaine	4X / semaine	À la fois
85 $	**148.75 $**	**204 $**	**255 $**	**12 $**

MIDI EXPRESS

1X / semaine	2X / semaine	3X / semaine	À la fois
50 $	**87.50 $**	**120 $**	**6 $**

BUNGEE FITNESS
(ne peut être jumulé avec d'autre cours) 1X / semaine : **200 $** À la fois : **25 $**

Sportives

PRINTEMPS 2019

Badminton libre *

Six terrains ouverts aux 14 ans et plus pour pratique libre, au Complexe sportif. Les volants ne sont pas inclus.

JOUR	HEURE	COÛT	DATE
Lundi	18h30 à 21h	**2 x / semaine : 65 $** résident / **113.75 $** non résident **À la fois : 7 $** résident / **12.50 $** non résident	Début : 8 avril Fin : 13 juin Durée : 10 semaines
Jeudi			

Pickleball libre *

Ce sport qui est en pleine croissance au Québec est un amalgame entre le tennis, le badminton, le tennis sur table et le racquetball. Un filet est fixé à 34-36 pouces du sol. Les règlements font en sorte de favoriser les échanges et ressemblent beaucoup au tennis. L'avantage de ce jeu est qu'il est moins dur pour les muscles et les articulations. Il se pratique en double ou en simple, pour tous les âges.

JOUR	HEURE	COÛT	DATE
Mardi et Jeudi	13h15 à 15h45	**1 x / semaine : 40 $** résident / **70 $** non résident **2 x / semaine : 77 $** résident / **134.75 $** non résident **3 x / semaine : 111 $** résident / **194.50 $** non résident **À la fois : 5 $** résident / **8 $** non résident	Début : 9 avril Fin : 13 juin Durée : 10 semaines
Mardi	18h45 à 20h45		

Course à Pied *

Technique de course efficace, sécuritaire, renforcement musculaire, intensité, intervalles, jeux. Effet motivant de groupe.
Caroline Leblanc 438-868-0969 mini_mini_caro@hotmail.com

JOUR	HEURE	LIEU	COÛT	DATE
Lundi	18h	Piste d'athlétisme École PGO	**60 $**	Dès le 29 avril

Karaté Shotokan international

Cours basés selon vos besoins personnels, mise en forme, cardio et auto-défense. Recommandé pour tous les âges (hommes, femmes et enfants). Les participants aux cours ont de 4 à 70 ans et l'Académie accueille toutes les personnes intéressées à connaître cet art martial. Ce style traditionnel convient à la plupart des gens et nous progressons à partir d'eux.

Roger Lagacé: 450 372-4741 • www.karatelagace.com

Note biographique : Roger Lagacé étudie toujours les arts martiaux depuis 40 ans. Il a suivi des sessions de formation au Japon avec les maîtres japonais. Il est supervisé par sensei Fujishima, son instructeur direct. Sensei Roger Lagacé est 5e dan en karaté, chef instructeur au Québec, il fait partie du très sélect Yudansha Kai. Il est aussi instructeur en kubudo (armes traditionnelles du Japon).

COURS	JOUR	HEURE	COÛT	DATE
ENFANTS 4 À 13 ANS	Mardi	16h à 17h (complexe sportif)	**69 $***	Début : 9 avril Fin : 11 juin Durée : 10 semaines
POUR LES ADULTES ET LES ADOLESCENTS DE 13 ANS ET +		18h30 à 19h30 (salle de l'âge d'or pour tous)	**85 $***	

+ 16 $ Fédération de Karaté du Québec

INSCRIPTION: au premier cours le 9 avril

* Inscription par la poste et au Complexe sportif

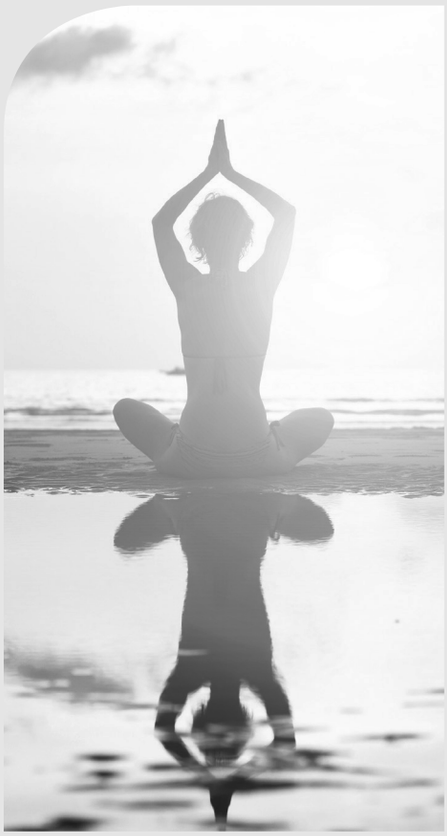
Tai-Chi Chuan style Yang

Cours enseignés selon la tradition YANG du tai-chi. Venez bouger; mouvements anti-stress, mise en forme par le stretching, la méditation en mouvements par la petite forme de Pékin (ce que vous voyez dans les parcs). Le tai-chi Ogi (l'éventail) vous aide pour vos maux de dos, tête, etc. Les pa-tuan-chin (8 trésors) vous amèneront vers un meilleur sommeil, une meilleure santé en général. Les chi-kung, mouvements par excellence de regain d'énergie, vous aideront à retrouver votre bonne forme physique tout en douceur. Le tai-chi demeure l'art martial le plus ancien. Conçu pour ceux et celles qui recherchent le calme et la sérénité.

Roger Lagacé: 450 372-4741 • www.karatelagace.com

Note biographique : Sensei Roger Lagacé shidoin, diplômé du Japon, a reçu dernièrement la reconnaissance du Japon en tant que professeur et chef instructeur au Québec. Roger revient du Japon avec un nom bien spécial en tai-chi : Yo Meiji qui veut dire « un des maîtres de la famille Meiji ».

COURS	JOUR	HEURE	COÛT	DATE
13 ANS ET +	Mardi	19h30 à 20h30 (salle de l'âge d'or)	85 $	Début : 9 avril Fin : 12 juin Durée : 10 semaines
	Mercredi	9h30 à 10h30 (complexe sportif)		



Yoga

AU CENTRE COMMUNAUTAIRE

Originaire de l'Inde ancienne, propose des moyens (postures, exercices respiratoires, relaxation, méditation…) pour aider à améliorer ou à conserver la santé du corps, du mental et de l'esprit. Il demande que le participant s'observe et se respecte dans ses besoins et ses limites. Il est toujours adapté pour quiconque désirant y participer. Le yoga est un voyage au cœur de soi, un moment de tendresse pour soi et une façon d'accéder à un plus grand bien-être.

Note biographique : Cécile Normandin enseigne le yoga depuis 21 ans. Elle a d'abord étudié pour enseigner le yoga prénatal au Centre périnatal La Chrysalide à Québec (yoga prénatal et postnatal toujours disponibles). Elle a aussi complété 4 années de formation au Centre de transmission de yoga en 2003. Elle y est toujours membre.

Cécile Normandin • 450 293-3293 • cecilenor@gmail.com

JOUR	HEURE	COÛT	DATE
Jeudi	9h30 à 10h45	185 $	Début : 11 avril Fin : 13 juin Durée: 10 semaines
Mardi	19h à 20h15		Début : 9 avril Fin : 11 juin Durée : 10 semaines

ACTIVITÉS Culturelles & Communautaires

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

1881, avenue Saint-Paul (École P.G. Ostiguy)
Téléphone : (450) 469-3187 poste 4573
Courriel : bibliotheque@ville.saint-cesaire.qc.ca
Responsable : Line Gervais

HEURES D'OUVERTURE
Horaire régulier

Lundi	fermé
Mardi	13h à 16h et 18h à 20h
Mercredi	13h à 16h
Jeudi	13h à 16h et 18h à 20h
Vendredi	13h à 18h
Samedi	10h à 12h
Dimanche	fermé

TARIFS 2018
Prendre note que les frais d'abonnement sont abolis depuis le 1er janvier 2018 pour les résidents de Saint-Césaire et de Ste-Angèle de Monnoir,
Preuve de résidence exigée.
Une carte de bibliothèque est également disponible pour les non-résidents de la Ville de Saint Césaire avec frais supplémentaires. Pour informations, contactez la responsable de la bibliothèque.

INTERNET ET CATALOGUE INFORMATISÉ
Des ordinateurs sont disponibles à la clientèle pour la recherche, les travaux ou le cyber-bavardage entre amis. L'utilisation est gratuite pour les membres de la bibliothèque sur présentation d'une carte de membre valide. Vous pouvez prendre connaissance de nos nouvelles parutions et faire vos réservations sans frais grâce au catalogue informatisé. Il regroupe tous les ouvrages disponibles à la bibliothèque. Vous pouvez le consulter à l'adresse suivante à ; http://ostiguy.csdhr.qc.ca/regard

VOTRE BIBLIOTHÈQUE SUR ROUE
La bibliothèque, bien que située au deuxième étage de l'école P.-G.-O, est **facilement accessible pour les personnes à mobilité** réduite et ce, grâce à un ascenseur mis à leur disposition. Nous vous rappelons également qu'il existe toujours un **service de bibliothèque sur roues.** Vous ne pouvez venir jusqu'à nous, nous irons vous porter, avec un immense plaisir, de la lecture à domicile.

BOÎTE DE RETOUR DE LIVRES
Une boîte de retour de volumes est disponible au Complexe sportif de Saint-Césaire (piscine). Vous pouvez y déposer vos livres aux heures d'ouverture du Complexe.

Consultez le site internet de la Ville, le journal municipal ou notre page Facebook pour connaître les dates de rencontre pour cette animation gratuite et offerte à toute la population. La bibliothèque de Saint-Césaire est membre de l'association des bibliothèques publiques de la Montérégie. Diverses activités sont organisées durant l'année afin de favoriser la découverte de la lecture que vous soyez petit ou grand. Surveillez notre publicité.

Nos activités pour le printemps 2019

LES MEMBRES DU CLUB DE LECTURE
de la bibliothèque municipale se réunissent tous les premiers mardi du mois. Joignez-vous à eux en nous contactant au **450-469-3187** poste 4573.

L'HEURE DU CONTE poursuit ses activités avec nos animatrices jeunesse pour la saison d'automne 2018. Les tout-petits sont conviés à d'autres lectures toujours aussi magiques.
Nos rendez-vous ont lieu une fois durant le mois et toujours le jeudi.

- 14 mars et 21 mars
- 18 avril et 25 avril
- 16 mai et 23 mai

De 18h30 à 19h30, aminée par Suzanne et Nathalie

NOUVELLE ACTIVITÉ

LE CLUB DES **TOUP'TIT LITOUT**

Nous vous présentons une nouvelle animation pour les tout-petits.

PUBLIC CIBLE : 3 ans et plus

GRATUIT pour les résidents de la municipalité.
2.00$ pour les non-résidents

INSCRIPTION par téléphone au 450 469-3187 #4573 au début de chaque mois

DATES : le mercredi 20 mars
de 10 h 00 à 11 h 00

De bons moments à partager avec votre TOUP'TIT LITOUT.

ON BRICOLE AVEC PAPA ET MAMAN

Tout en s'amusant, votre enfant applique diverses techniques à partir d'un thème en particulier avec des livres comme référence. Profitez aussi de ce moment pour découvrir notre section bricolage jeunesse.

PUBLIC CIBLE : 5 ans et plus. **AUCUNE RÉSERVATION** n'est nécessaire
GRATUIT pour les résidents de la municipalité. 2.00$ pour les non-résidents.
DATE : Les samedis 23 mars, 20 avril et 18 mai, de 10h00 à 12h00

SEMAINE DE LA **RELÂCHE SCOLAIRE**

Nous vous attendons durant la semaine de la relâche scolaire. Nous serons ouverts aux heures habituelles et tout plein d'activités seront inscrites à notre agenda pour l'occasion : Spécial heure du conte, chasse au trésor, atelier de bricolage, accès aux postes informatiques. Pour l'occasion, nous offrirons l'activité COFFRE À JOUETS ou les enfants seront invités à venir jouer avec nous au salon de lecture avec musique d'ambiance.

JOURNÉE MONDIALE DU LIVRE ET DU DROIT D'AUTEUR

Le mardi 23 avril, venez célébrer avec nous la Journée Mondiale du livre et du droit d'auteur. Empruntez un livre et recevez une rose. De plus participez à la création de notre murale poétique. Plusieurs surprises à prévoir !

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Une naissance, un livre en 2018

ABONNEZ VOTRE BÉBÉ À LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE !

Offrez à votre tout-petit un cadeau des plus précieux : le goût des livres et de la lecture! En inscrivant votre bébé à ce programme, vous recevrez gratuitement un ensemble-cadeau comprenant:

- un livre pour tout-petits offerts par les éditions Dominique et compagnie,
- le magazine Enfants-Québec,
- des choix de lecture.

le tout inséré dans un sac réutilisable.

Ce programme est une initiative des Bibliothèques publiques du Québec pour inciter les jeunes, dès leur plus jeune âge, à développer le goût des livres et à découvrir leur bibliothèque municipale. Tous les enfants d'un an et moins, qui sont abonnés à la bibliothèque peuvent s'inscrire au programme une naissance, un livre. Une preuve de la date de naissance de l'enfant doit être fournie lors de l'abonnement (certificat de naissance, carte d'assurance-maladie, etc.).

Bienvenue aux nouveaux abonnés !

SECTION PARENTS/ENFANTS

Nous vous offrons une collection couvrant divers sujets à consulter seul ou à lire avec vos enfants.

JEUX D'APPRENTISSAGE

Nous mettons à la disposition des familles, membres de la bibliothèque municipale, un nouveau fonds à la bibliothèque. Vous y trouverez des jeux de société créés spécialement pour l'apprentissage des sons, des lettres, de la mémoire, des mathématiques, des fonctions cognitives, etc.

Message à tous nos usagers

Prendre note que le **service de réseau sans fil** est maintenant accessible à la bibliothèque municipale.

Également, si vous souhaitez faire le prêt de livres numériques, informez-vous auprès de la responsable de la bibliothèque.

Service de prêt entre bibliothèques disponible, en lien avec la Bibliothèque et Archives Nationals du Québec.

45e Groupe Scout la Vallée des Monts

Si tu as entre 7 et 17 ans, tu aimes apprendre tout en t'amusant, tu veux vivre des expériences intéressantes, nous t'invitons à te joindre à nous! Chaque unité a ses propres activités.

Groupe Mixte : de septembre à juin | Réunion 1 fois par semaine | 3 camps par année
Inscription directement au groupe 2018-2019.

CASTORS	7 - 8 ans	**275 $**
LOUVETEAUX	9 - 10 - 11 ans	**425 $**
ÉCLAIREUR	12 - 13 - 14 ans	**375 $**
PIONNIER	15 - 16 - 17-ans	**100 $**

Les frais d'uniforme ne sont pas inclus et sont à prévoir. Il y a possibilité de versements mensuels.

Communiquer avec Martin Paquette
450-460-2287
scoutsvalleedesmonts@hotmail.com

Nous sommes aussi à la r**echerche de bénévoles** pour animer ou comme administrateur.

École de musique Guylaine Messier

L'école de musique Guylaine Messier offre plusieurs activités, autant pour les jeunes enfants que pour les adultes.

INITIATION À LA MUSIQUE; programme pour les enfants de 3 à 7 ans.

COURS PRIVÉ POUR TOUS; cours de chant, batterie, guitare, piano, violon et basse électrique.

Il est possible de commencer la musique à tout âge pour le plaisir, pour se perfectionner ou pour en faire une carrière. Les 6 professeurs ont tous étudié dans des écoles reconnues. Ils sont choisis pour leurs compétences musicales et pédagogiques. Ils sont tous en mesure d'enseigner du niveau débutant au niveau pré-universitaire.

INSCRIPTION directement à l'école de musique
1501 avenue du Frère André • Saint-Césaire, J0L1T0 • 450 469-5201

Note biographique : Guylaine Messier possède un DEC en musique professionnelle et un baccalauréat en enseignement de la musique. Elle est professeure affiliée à l'École Vincent D'Indy. Elle est propriétaire de l'école de Saint-Césaire et enseignante en piano. Pour plus d'informations : www.emgm.qc.ca

Autres organismes communautaires de loisirs

LA MAISON DES JEUNES DES QUATRE LIEUX

Organisme communautaire pour les jeunes

2002, rue Union - Saint-Césaire J0L 1T0
450 469-0110 | mdj4lieux@videotron.ca

SOCIÉTÉ D'HISTOIRE ET DE GÉNÉALOGIE DES QUATRE LIEUX

Société d'histoire

1, rue Codaire - Saint-Paul J0E 1A0
50 469-2409 | www.quatrelieux.qc.ca

Gardiens avertis intensifs

AVEC CAROLE GÉLINAS

Ce cours présente des techniques de secourisme de base et les compétences nécessaires pour prendre soin des enfants. Il s'adresse aux jeunes de 11 à 15 ans.
Inscription par la poste et au Complexe sportif. Maximum 15 personnes.

À apporter : papier, crayon, poupée ou toutou (12 pouces), lunch avec 2 collations (si allergie aux noix aviser lors de l'inscription)

DATES
Session printemps : 2 juin de 8h à 16h
Session été : 10 août de 8h à 16h

COÛTS
40 $ résident / **70 $** non résident
Volume et certification inclus

Prêt à rester seul

AVEC CAROLE GÉLINAS

Ce cours s'adresse aux jeunes de 9 à 10 ans. Ils apprendront à réagir à différents scénarios. Inscription par la poste et au Complexe sportif. Maximum 12 personnes.

À apporter : papier et crayon, lunch avec 2 collations (si allergie aux noix aviser lors de l'inscription)

DATES
Session printemps : 9 juin de 9h à 15h
Session été : 11 août de 9h à 15h

COÛTS
35 $ résident / **61 $** non résident
Volume et certification inclus

Locations

RÉSERVATION ET INFORMATIONS

450-469-2828

LOCATION DU GYMNASE

Les citoyens qui désirent louer le gymnase du Complexe Sportif pour pratiquer une activité sportive peuvent le faire en communiquant au 450-469-2828.
Un dépôt de 50 $ sera exigé lors de la réservation.

55 $ / heure + taxes	**75 $** /heure + taxes pour le hockey cosom	**40 $** / heure pour le mineur

LOCATION DE SALLES

	COÛT POUR 3 HEURES	HEURES SUP.
LOCAL DE CLASSE : 10 à 25 personnes	**55 $** + taxes	**15 $ / heure** + taxes
LOCAL DOUBLE : 25 à 50 personnes	**86 $** + taxes	
LOCAL TRIPLE : 50 à 75 personnes	**115 $** + taxes	
LOCAL QUADRUPLE : 75 à 100 personnes	**146 $** + taxes	

LOCATION DE LA SALLE RÉCRÉATIVE

Salle incluant les activités suivantes :
Billard, Ping-pong, Mississippi, Air hockey, Baby foot, jeu de poches et Ginzaboule.
Un dépôt de 50 $ est exigé lors de la réservation.
Réservation et informations : 450-469-2828

	COÛT POUR 3 HEURES	HEURES SUP.
LOCAL DOUBLE : 10 à 30 personnes	**86 $** + taxes	**20 $ / heure** + taxes
LOCAL TRIPLE : 30 à 50 personnes	**115 $** + taxes	
LOCAL QUADRUPLE : 50 à 75 personnes	**150 $** + taxes	

LOCATION DE LA PISCINE

Réservation et informations: 450 469-2828 **poste 325 Chantal Brodeur**

LUNDI AU VENDREDI AVANT 16H	**95 $** + taxes	Un surveillant-sauveteur et un assistant-surveillant-sauveteur inclus si nécessaire **20 $ / heure** le surveillant-sauveteur supplémentaire
TARIF RÉGULIER	**107 $** + taxes	
AVEC WIBIT	**199 $** + taxes	