Activités sportives et culturelles

Automne 2021

Inscriptions à partir du 7 sept.

(voir les détails à l'intérieur)

COMPLEXE SPORTIF

Ville de Saint-Césaire

Service des loisirs, culture et vie communautaire
1109 av. 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

Inscriptions sur place et en ligne session automne 2021

	7 sept. 8h30-17h30 +en ligne	8 sept. 8h30-17h + en ligne	8 sept. 17h-19h + en ligne	9-13 sept. en ligne seulement
St-Césaire, Ste-Angèle	●	●	●	●
Farnham, Rougemont, St-jean Baptiste, Ste-Brigide		●	●	●
Autres municipalités			●	●

En personne:
COMPLEXE SPORTIF
1109 av. Saint-Paul,
Saint-Césaire, J0L 1T0
450-469-2828

Modes de paiement: argent, chèque ou intérac

En ligne:
Si vous n'avez pas déjà votre numéro de client, veuillez remplir la fiche d'information au www.villesaintcesaire.com/code-client/

Modes de paiement: carte de crédit Visa ou Mastercard

Règlements

Absence
Pour les cours de natation, les cours ne peuvent pas être repris. Nous acceptons les transferts seulement s'ils sont définitifs.

Annulation
Si le minimum d'inscriptions requis n'est pas atteint, le cours sera annulé. Il n'est pas possible de transférer une inscription d'une saison à l'autre sauf avec un avis médical.
Un cours 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 aussi être annulé sans reprise.

Bains libres
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 éviter la flânerie.

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.

Remboursements
Les coûts d'inscription incluent des frais d'aministration 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 montat de 25$ sera chargé pour tout chèque sans provision.

Activités aquatiques

Bains libres

Automne 2021: du 19 septembre au 12 décembre

*1 couloir de nage disponible dans tous les bains libres

Bains libres	Jour	Heure	Coût/Entrée	Coût/Passe 10 entrées
ADULTES (16 ans et +)	Mercredi	20h15-21h15	**Bébé** (4 ans et moins) **gratuit** **Enfant** (5 à 15 ans) **3$** résident / **5$** non-rés. **Adulte** (16 ans et +) **4$** résident / **7$** non-rés. **Familial** (1 adulte + 3 enfants / 2 adultes + 2 enfants) **9$** résident/ **16$** non-rés.	**Bébé** (4 ans et moins) **gratuit** **Enfant** (5 à 15 ans) **22$** résident / **39$** non-rés. **Adulte** (16 ans et +) **33$** résident / **58$** non-rés. **60 ans et plus** **22$** résident/ **39$** non-rés. **Familial** (1 adulte + 3 enfants / 2 adultes + 2 enfants) **83$** résident/ **145$** non-rés.
	Jeudi	20h30-21h30		
FAMILIAL	Mercredi	10h15-11h15		
	Jeudi	19h30-20h30		
	Vendredi	11h15-12h15 20h15-21h30		
	Samedi	13h30-14h45 15h-16h15		
	Dimanche	11h15-12h30 13h-14h15		

De la peur à l'aisance dans l'eau + nageurs débutants

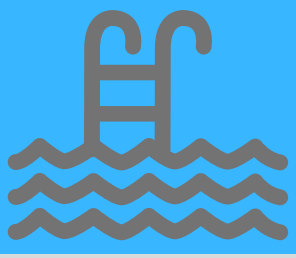
Ce cours, destiné aux débutants, permettra d'apprivoiser les différentes composantes de la natation. Donné en petit groupe, ce cours se déroule dans un climat de confiance où chacun progresse à son rythme.

Jour	Heure	Coût	Dates
Mardi	18h-18h55	**1 cours/sem** **69.30$** résident 60 ans et plus **77$** résident **135$** non-rés.	**Du 21 septembre au 24 novembre** Durée: 10 semaines
Mercredi	11h30-12h25		

Maître-nageurs ou longueurs dirigées

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

Cours	Jour	Heure	Coût	Dates
Débutant, intermédiaire et avancé (13 ans et plus)	Mardi	19h15 à 20h25	**1 cours/ sem** **98.40$** résident **172.20$** non-rés.	**Du 21 septembre au 9 décembre** Durée: 12 semaines
	Jeudi	18h15 à 19h25	**2 cours/sem** **177.10$** résident **310$** non-rés.	



Activités aquatiques

Cours	Jour	Heure	Coût	Dates
Aquaforme peu-profond	Lundi	9h-9h55 (Cynthia) 18h-18h55	**1 cours/sem** **103$** résident 60 ans et plus **114.40$** résident **200.20$** non-résident **2 cours/sem** **10%** de moins sur le total **3 cours/sem** **15%** de moins sur le total **4 cours et plus/sem** **20%** de moins sur le total	**Du 20 septembre au 17 décembre** Durée: 13 semaines
	Mardi	13h-13h55 (Roxanne)		
	Mercredi	9h-9h55 (Catherine) 19h15-20h10		
	Vendredi	9h-9h55 (Cynthia)		
Aquaforme profond	Lundi	17h-17h55		
	Mercredi	8h-8h55 (Catherine)		
Aquagym douce (50 ans et plus)	Jeudi	10h15-11h10 (Cynthia)		
Aqua arthrite/arthrose	Mardi	10h-10h55 (Cynthia)		
Aqua-poussette	Mardi	10h15-11h45 (Roxanne)		
Aqua yoga-stretch	Mardi	9h-9h55 (Cynthia)		
	Vendredi	10h-10h55 (Cynthia)		

Aquaforme peu-profond, profond et aquagym douce

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

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.

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.

Aqua yoga-stretch

Ce cours permet de s'étirer en douceur, d'augmenter la souplesse, la mobilité et l'amplitude des mouvements. Ce cours aide à détendre l'esprit, tonifier le corps et relaxer. Le tout est accompagné d'une musique douce et de quelques trucs santé.

Activités aquatiques

Aqua spinning avec Cynthia

Programme d'entraînement de 45 minutes sur vélo aquatique «Hydrorider» 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 min avant le début du cours afin d'ajuster le vélo

Jour	Heure	Coût		Dates
Lundi Vendredi	8h-8h45	**1 cours/sem** **125.20$** résident 60 ans et plus **139.10$** résident **244$** non-rés.	**2 cours/sem** **10%** de moins sur le total	**Du 20 septembre au 17 décembre** Durée: 13 semaines

Aquaforme ado Circuit, Zumba, Profond

Programme d'entraînement pour adolescent se déroulant sur une musique entraînante

Prérequis: doit toucher le fond dans le peu-profond.

Jour	Heure	Coût	Dates
Mercredi	17h-17h55	**74$** résident / **129$** non-rés.	**Du 22 septembre au 24 novembre** Durée: 10 semaines

Cours privés et semi-privés natation

Cours de natation offerts aux enfants de 4 ans et plus ainsi qu'aux adultes. Il s'agit d'une approche personnalisée avec le moniteur. Pour les cours privés et semi-privés, vous devez communiquer avec **Roxanne Tremblay au 450-469-2828 ext. 322**.

Résidents: Saint-Césaire, Sainte-Angèle-de-Monnoir, Rougemont et Sainte-Brigide seulement. Toutes les autres municipalités sont non-résidentes pour les cours privés et semi-privés.

Cours	Jour et Heure	Durée	Coût
Privés	Samedi 8h Dimanche 7h Lundi au vendredi 16h *selon les disponibilités de la piscine*	5 cours de 30 min	**148$** résident / **258$** non-rés.
		5 cours de 55 min	**170$** résident / **298$** non-rés.
Semi-privés 2-3 personnes		5 cours de 30 min	**91$** résident / **159$** non-rés.
		5 cours de 55 min	**114$** résident / **199$** non-rés.

Gratuit

ÉVALUATION PRATIQUE

Un moniteur évaluera les aptitudes aquatiques de votre enfant afin que vous puissiez l'inscrire dans le bon niveau. Présentez-vous sur place le jour de l'évaluation. **(6 ans et plus)**

Dimanche 5 sept. 10h-12h

Natation
4 mois à 5 ans

Cours	Jour	Heure	Coût	Dates
Étoile de mer	Samedi	9h35-10h05 11h20-11h50	**57$** résident **100$** non-rés.	**Lundi** 20 septembre au 22 novembre **Vendredi** 24 septembre au 26 novembre **Samedi** 25 septembre au 27 novembre **Dimanche** 26 septembre au 28 novembre Durée: 10 semaines
	Dimanche	9h-9h30		
Canard	Samedi	10h10-10h40 11h55-12h25		
	Dimanche	9h35-10h05		
Tortue de mer	Samedi	9h-9h30 10h45-11h15		
	Dimanche	10h10-10h40		
Combiné étoile-canard-tortue	Dimanche	10h45-11h15		
Slalamandre	Lundi	19h-19h40	**60$** résident **105$** non-rés.	
	Vendredi	17h-17h40 17h45-18h25 18h30-19h10		
	Samedi	9h-9h40 10h30-11h10 10h45-11h25 11h15-11h55 11h30-12h10 12h15-12h55		
	Dimanche	9h-9h40 9h45-10h25		
Poisson-Lune	Samedi	9h45-10h25 10h-10h40		
	Dimanche	10h30-11h10		
Combiné salamandre-poisson-lune	Vendredi	19h15-19h55		
Combiné crocodile-baleine	Dimanche	9h-9h55	**74$** résident **130$** non-rés.	

Un parent doit être dans l'eau pour TOUS les cours préscolaires (OBLIGATOIRE).

Notez qu'un minimum d'inscriptions est requis pour démarrer le cours. Sinon, celui-ci sera annulé.
Aucune ceinture hippopotame ne sera fournie pour les cours de natation.

Étoile de mer

Préalable: être âgé entre 4 et 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 et les jeux.

Canard

Préalable: être âgé entre 12 et 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
Ce cours est axé sur l'apprentissage des techniques de nage, la flottabilité, les glissements, les entrées et les sorties de l'eau sécuritaires en compagnie d'un parent.

Salamandre

Préalable: être âgé entre 3 et 5 ans
Cours permettant le perfectionnement des flottaisons, l'apprentissage des glissements et des battements de jambes, le tout sur une distance de 2m.

Poisson-Lune

Préalable: être âgé entre 2 et 5 ans et avoir réussi le cours de salamandre
L'enfant améliorera son endurance (nager sur une distance de 5m). Initiation à la partie profonde de la piscine

Crocodile

Préalable: être âgé de 3 à 5 ans et avoir réussi le niveau poisson-lune
L'enfant perfectionnera ses nages sur le ventre et sur le dos (distance de 10m). Activités en eau profonde.

Baleine

Préalables: être âgé de 3 à 5 ans et avoir réussi le niveau crocodile
L'enfant perfectionnera ses nages sur une distance de 15m. Initiation au plongeon, activités en eau profonde.

Moniteurs

Léa

Mérédith

Laurence

Roxanne

Maude

Rosalie

Natation 6 à 12 ans

Cours	Jour	Heure	Coût	Dates
Junior 1	Mardi	17h-17h55	**74$** résident **130$** non-rés.	**Dates** Du 20 septembre au 28 novembre Durée: 10 semaines
	Mercredi	17h-17h55 18h-18h55		
	Vendredi	17h-17h55 18h-18h55		
	Samedi	12h-12h55		
	Dimanche	8h-8h55		
Junior 2	Jeudi	17h-17h55		
	Vendredi	17h-17h55 18h-18h55		
	Samedi	9h-9h55		
	Dimanche	8h-8h55		
Combiné junior 1 et 2	Mardi	18h-18h55		
	Dimanche	10h-10h55		
Junior 3	Jeudi	17h-17h55		
	Vendredi	19h-19h55		
	Dimanche	8h-8h55		
Combiné junior 2 et 3	Mercredi	17h-17h55		
Junior 4	Mardi	17h-17h55		
	Mercredi	18h-18h55		
	Vendredi	19h-19h55		
	Samedi	10h-10h55		
	Dimanche	10h-10h55		
Junior 5	Vendredi	17h-17h55		
Combiné junior 4 et 5	Mardi	18h-18h55		
	Samedi	9h-9h55		
Combiné junior 6 et 7	Lundi	19h-19h55		
	Vendredi	18h-18h55		
	Dimanche	8h-8h55		
Combiné junior 7 et 8	Samedi	11h-11h55		
Combiné junior 8, 9 et 10	Mardi	17h-17h55		
	Vendredi	19h-19h55		
	Dimanche	9h-9h55		

Un parent doit être dans l'eau pour les cours de junior 1 à junior 3 (OBLIGATOIRE).

Notez qu'un minimum d'inscriptions est requis pour démarrer le cours. Sinon, celui-ci sera annulé.

Junior 1
Préalable: être âgé de 6 ans et plus
Niveau d'entrée pour les enfants n'ayant jamais suivi de cours de natation. Cours axé sur la familiarisation avec l'eau. Introduit la flottaison, les glissements et les battements de jambes.

Junior 2
Préalable: avoir réussi junior 1 ou selon l'évaluation
Début des activités en eau profonde et utilisation appropriée d'une veste de flottaison individuelle. L'enfant nagera sur une distance de 10m et perfectionnera son battement de jambes.

Junior 3
Préalable: avoir réussi junior 2 ou selon évaluation
Niveau d'introduction au crawl et aux plongeons. Nage sur une distance de 15m.

Junior 4
Préalable: avoir réussi junior 3 ou selon l'évaluation

Cours axé sur l'amélioration des techniques du crawl et l'apprentissage du roulis sur le dos. Développement de la sécurité nautique et au bord de l'eau. Nage sur 25m.

Junior 5
Préalable: avoir réussi junior 4 ou selon l'évaluation
Niveau d'introduction au dos crawlé et au coup de pied fouetté. Amélioration de l'endurance sur une distance de 50m.

Junior 6
Préalable: avoir réussi junior 5 ou selon l'évaluation
Introduction au dos élémentaire. Cours axé sur les bonnes techniques au crawl et au dos crawlé. Initiation au sauvetage sur glace et au lancer d'objet. Nage sur 75m.

Junior 7
Préalable: avoir réussi junior 6
Niveau d'introduction à la brasse et approfondissement des techniques et de l'endurance. Nage sur une distance de 150m.

Junior 8
Préalable: avoir réussi junior 7
Cours axé sur le perfectionnement des techniques de nage et de plongeon. Introduction aux dangers de l'eau libre et de l'hypothermie. Nage sur une distance de 300m.

Junior 9
Préalable: avoir réussi junior 8
Niveau de perfectionnement de chacun des styles de nage et initiation à la marinière. Introduction à la reconnaissance des dangers et à l'autosauvetage sur glace. Nage sur une distance de 400m.

Junior 10
Préalable: avoir réussi junior 9
Niveau de perfectionnement de chacun des styles de nage incluant la marinière. Apprentissage des dangers liés à l'exposition à la chaleur et au froid. Nage sur une distance de 500m.

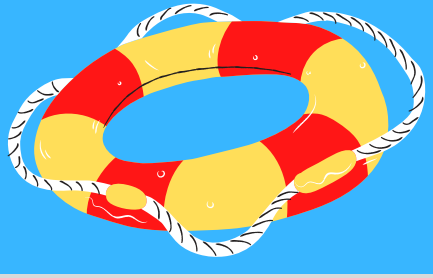
Moniteurs

Heidi

Louis-Charles

Valérie

Émile



Activités aquatiques

Sauvetage et premiers soins

Cours	Jour	Heure	Coût	Dates
Jeunes sauveteurs (Valérie)	Samedi	12h-12h55	**85$** résident/ **148.75$** non-rés.	**Du 25 septembre au 27 novembre** Durée: 10 semaines
Étoile de bronze (Louis-Charles)	Dimanche	13h-15h	**85$** pour le cours **+ 20$** pour le masque de poche	**Du 26 septembre au 24 octobre** Durée: 5 semaines
Médaille de bronze (Roxanne)	Dimanche	13h-18h	**150$** pour le cours **+ 56$** pour le manuel **+ 20$** pour le masque de poche	**Du 26 septembre au 10 octobre** Durée: 3 semaines + examen
Croix de bronze (Louis-Charles)	Dimanche	13h-18h	**175$** pour le cours	**Du 7 novembre au 28 novembre** Durée: 4 semaines + examen
Premiers soins général (Roxanne)	Samedi Dimanche	9h-17h	**120$** pour le cours **+ 25$** pour le manuel	**23 et 24 octobre**
Sauveteur national (Roxanne)	Dimanche	12h-20h	**305$** pour le cours **+ 56$** pour le manuel	**Du 31 octobre au 28 novembre** Durée: 5 semaines + examen

****Pour toutes questions, contacter Roxanne Tremblay, 450-469-2828 ext. 322**

Jeunes sauveteurs: Le cours s'adresse aux jeunes âgés de 8 à 11 ans qui désirent développer leur leadership, leur confiance en soi, leur jugement, leur esprit d'équipe et leur condition physique. Ce programme comporte 3 niveaux d'apprentissage. Améliore les techniques de nage et acquiert les compétences de base en sauvetage.
Préalables: 100m de nage en continu ET 1min de nage sur place

Étoile de bronze: Programme d'entrée dans le monde du sauvetage. Permet de renforcer les bases du sauvetage et de développer des techniques pour surveiller les piscines.
Préalables: 11 ans ET junior 10 OU équivalent

Médaille de bronze: Préparation à devenir surveillant-sauveteur. Ce brevet permet d'acquérir les compétences pour assurer la sécurité des baigneurs d'une piscine publique ou d'intervenir dans une situation d'urgence. Ce brevet permet de travaille comme assistant-surveillant-sauveteur sur le bord d'une piscine.
Préalables: 13 ans ET junior 10 OU Étoile de bronze

Croix de bronze: Amélioration des techniques de surveillance et d'intervention en cas d'urgence. Ce cours est préalable au cours de Sauveteur national et permet de travailler sur le bord d'une piscine.
Préalables: Médaille de bronze

Premiers soins général: Formation de premiers soins complète permettant d'acquérir les bases des traitements pour la majorité des situations d'urgence rencontrées sur le bord d'une piscine et dans un endroit public. Formation intensive sur 2 jours. Ce cours est préalable pour le cours de Sauveteur national et est reconnu par plusieurs organismes exigeant une formation de premiers soins.

Sauveteur national: Formation permettant le perfectionnement des techniques d'intervention en situation d'urgence, apprentissage de la gestion des relations publiques, apprentissage de techniques de sauvetage plus avancées.
Préalables: Croix de bronze ET Premiers soins général à jour

Activités aquatiques

Kinésiologie aquatique

NOUVEAU !

NOUVEAU service de réadaptation avec la **kinésiologue Marie Laflamme**. Programme de 5 semaines comprenant des exercices spécifiques pour cibler la réadaptation des blessures, des douleurs musculaires et articulaires, un retour à l'entraînement après une blessure ou en vue de réintégrer un groupe d'entraînement. Programme en cours privés individuels et personnalisés selon les besoins et les capacités de chacun. Excellent complément aux traitements de réadaptation classiques (physiothérapie, ostéopathie, massothérapie, etc.). Reçus disponibles pour assurances.

Kinésiologue: Professionnel de la santé, expert du mouvement humain, qui utilise l'activité physique et motrice à des fins de prévention, de traitement et de performance.

Jour	Heure	Coût	Dates
Lundi	12h-12h20	**125$**	**Du 20 septembre au 18 octobre** **OU** **Du 25 octobre au 22 novembre** Durée: 5 semaines
	12h25-12h45		
	12h50-13h10		
	13h15-13h35		
	13h40-14h		
	14h05-14h25		

Activités sportives

Cours en salle

Venez rencontrer notre équipe dynamique. Joignez-vous à nous et gardez la forme !

Cours	Jour	Heure	Coût	Dates
Yoga (Cynthia)	Jeudi	9h-10h	**1 cours/sem** **114.40$** **2 cours/sem** **10%** de moins sur le total **3 cours/sem** **15%** de moins sur le total **4 cours et plus/sem** **20%** de moins sur le total	**Du 20 septembre au 17 décembre** Durée: 13 semaines
Yoga-stretch (Cynthia)	Jeudi	19h05-20h05		
Stretching (Cynthia)	Lundi	10h15-11h15		
Essentrics (Cynthia)	Jeudi	16h45-17h45		
Abdo-fesses de fer (Nadia)	Mardi	18h-19h		
Body shaping (Nadia)	Mardi	19h05-20h05		
STRONG nation (Catherine)	Lundi	18h45-19h45		
ZUMBA® (Catherine)	Mardi	18h-19h		
	Mercredi	10h15-11h15		
Remise en forme (50 ans et plus) (Cynthia)	Mardi	11h-12h		
Megamix (Cynthia)	Jeudi	18h-19h		
NOUVEAU ! **Momentum (Laurence)**	Lundi	18h45-19h45		
	Mercredi	18h-19h		
	Vendredi	18h-19h		
Midi express (Cynthia)	Mardi	12h15-12h45	**1 cours/sem: 70$** **7$** à la fois	

Yoga: Après 1 mois intensif passé dans un ashram en Inde, Cynthia veut vous partager les bienfaits multiples du yoga. Un enchaînement de postures et d'exercices de respiration pour faire circuler l'énergie vitale dans le corps. Ces techniques vous permettent d'améliorer santé, bien-être, souplesse et bien plus. Reconnectez-vous avec votre corps.

Abdo-fesse de fer: Ce cours alterne l'entraînement des cuisses, des fesses et des abdominaux avec une partie aérobique qui favorise la dépense calorique. Ce cours est le parfait amalgame d'exercices musculaires et cardiovasculaires.

Bodyshaping: Mise en forme générale de la personne dans le but d'atteindre des objectifs particuliers. Ce cours est basé sur l'intensité individuelle et a pour but de développer des aptitudes de vie différentes pour chaque personne. Ce cours est composé d'un bloc aérobie suivi d'un entraînement musculaire complet.

Stretching: Ce cours permet aux candidats de reprendre et/ou de garder la forme. Chaque scéance permet de délier les articulations et d'étirer en profondeur les muscles du corps.

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 à rentabiliser leur journée.

Zumba: Il s'agit d'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 entraînez. Il s'adresse à tous puisqu'il s'adapte très bien à tous les niveaux de condition physique et est facile à suivre.

STRONG nation: Ce cours est un entraînement à intervalle rythmé par la musique. Dans ce cours, la musique est soigneusement orchestrée pour stimuler la progression et l'intensité de l'entraînement. Il s'agit d'un cours vous permettant de tonifier tout votre corps par des exercices musculaires et cardiovasculaires. La fin du cours comprend une période de stretching.

Remise en forme: Ce cours s'adresse à tous, plus particulièrement à ceux qui désirent prévenir les blessures musculo-squelettiques. Les exercices auront pour but de faciliter les mouvements de la vie quotidienne.

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

Momentum: *Momentum* offre des cours d'entraînement de type fonctionnel, croisé et d'intensité variable. Toutes les parties du corps sont sollicitées, ce qui permet une amélioration globale et rapide des capacités physiques. Les cours *Momentum* sont l'occasion pour chaque participant de se dépasser dans une ambiance dynamique où le groupe s'encourage et l'entraîneur adapte, motive et guide chaque participant.

Moniteurs

Nadia

Laurence

Catherine

Cynthia

Activités sportives

Bungee fitness Grounded Aerial®

Le *bungee fitness* consiste à s'amuser tout en faisant un effort physique de façon 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* ouvre la porte sur l'endurance, le cardio et le renforcement musculaire.

Cours	Jour	Heure	Coût	Dates
Débutant et intermédiaire	Jeudi	17h45-18h45 18h45-19h45	**1 cours/sem: 200$**	**Du 27 septembre au 2 décembre** Durée: 10 semaines
Intermédiaire et avancé	Lundi	17h30-18h30		
Ateliers privés et semi-privés	Vendredi	En soirée selon les disponibilités	**À la fois: 25$**	À la fois sur réservation

Momentum kids

NOUVEAU !

Momentum offre des cours d'entrainement de type fonctionnel, croisé et d'intensité variable. Toutes les parties du corps sont sollicitées, ce qui permet une amélioration globale et rapide des capacités physiques. Avec un vaste éventail d'exercices et d'équipements, chaque cours est différent encourageant ainsi le corps à atteindre de nouvelles limites! Les cours *Momentum* sont l'occasion pour chaque participant de se dépasser dans une ambiance dynamique où le groupe s'encourage et l'entraineur adapte, motive et guide chaque participant. ****8 à 14 ans**

Jour	Heure	Coût	Dates
Mercredi	17h15-17h45	**1 cours/sem: 60$** **2 cours/sem:** **10%** de moins sur le total	**Du 22 septembre au 17 décembre** Durée: 13 semaines
Vendredi			

Académie de soccer

Instructeurs: Émile Normandin-Duchaine (Speedy) **et Ethan Plourde** (Atchoum)
Contenu (varie selon les âges): coordination, motricité, différents jeux, techniques de base du soccer, perfectionnement.
L'enfant doit avoir l'âge requis à l'inscription. Un minimum d'inscription est requis pour que le cours ait lieu
Matériel requis: protège-tibias OBLIGATOIRES et bouteille d'eau

Groupe	Jour	Heure	Coût	Dates
4-5 ans	Samedi	8h30-9h15	**50$** résident/ **88$** non-résident	**Du 25 septembre au 27 novembre** Durée: 10 semaines
6-7 ans		8h30-9h30	**65$** résident **114$** non-résident	
8-9-10 ans		9h45-10h45		
11-12-13 ans		11h-12h		

Activités sportives

Hockey cosom

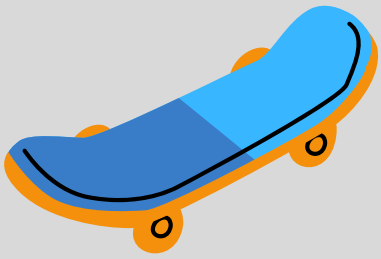
Instructeurs: Ethan Plourde (Atchoum) **et Émile Normandin-Duchaine** (Speedy)
Contenu: parties amicales de hockey cosom, techniques de jeux, perfectionnement.
Matériel requis: bâtons OBLIGATOIRES et bouteille d'eau

Groupe	Jour	Heure	Coût	Dates
5-6 ans	Samedi	13h-14h	**65$** résident **114$** non-résident	**Du 25 septembre au 27 novembre** Durée: 10 semaines
7-8-9 ans		14h15-15h15		
10-11-12 ans		15h30-16h30		

Cours de skateboard École de skateboard NM

Inscriptions en ligne directement sur le site internet de l'école de skateboard
Lieu du cours: skatepark de Saint-Césaire (École P.G. Ostiguy)

Cours de skateboard au skatepark de Saint-Césaire. Cours en petits groupe afin que chacun puisse bénéficier de l'attention dont il/elle a besoin. Apprentissage des techniques de base du skateboard, apprentissage progressif de l'utilisation du skatepark, perfectionnement des techniques et initiation au «Ollie» (saut) pour les groupes les plus avancés.



Casque obligatoire, skateboard fourni au besoin

Naomie Mariné: 450-502-3836
www.ecoledeskateboard.com

Cours	Jour	Heure	Coût	Dates
Initiation (3-5 ans) **Avec un parent	Lundi	16h-16h45	**50$** + tx	Du 20 septembre au 11 octobre** Durée: 4 semaines
Débutant-intermédiaire (6-9 ans)		17h-18h	**60$** + tx	
Débutant-intermédiaire (10 ans et +)		18h15-19h15		
Avancé (8 ans et +)		19h30-20h30		

**En cas de pluie : cours annulé et repris après le 11 octobre

Activités sportives

Karaté Shotokan international

Inscriptions au complexe sportif le 8 septembre 2021 de 18h à 19h.

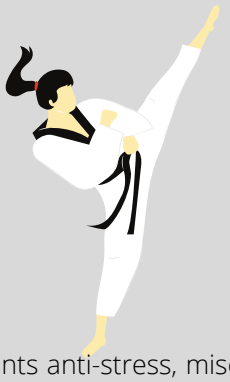
Cours basé sur les besoins personnels, mise en forme, cardio et auto-défense. Recommandé pour tous les âges (hommes, femmes et enfants). Les participants aux cours ont de 4 ans à 70 ans et l'Académie accueille toutes les personnes intéressées à connaître cet art martial. Ce style traditionnel convient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

Note biographique: Roger Lagacé étudie 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 5ème 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).

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

Cours	Jour	Heure	Coût	Dates
Enfants (4 à 13 ans)	Mardi	16h à 17h	**69$****	**Du 21 septembre au 8 décembre** Durée: 12 semaines
Adultes (13 ans et +)	Mercredi	19h45 à 20h45	**85$****	

** +16$ à la Fédération de Karaté du Québec



Tai-Chi Chuan style Yang

Inscriptions au complexe sportif le 8 septembre 2021 de 18h à 19h.
13 ans et plus

Cours enseigné selon la tradition Yang du Tai-chi. Venez faire des mouvements anti-stress, mise en forme par le stretching, la méditation en mouvements par la petite forme de Pékin (que vous voyez dans les parcs). Le tai-chi Ogi (l'éventail) vous aide pour vos maux de dos, de tête, etc. Les pa-tuan-chin (8 trésors) vous amèneront un meilleur sommeil et une meilleure santé générale. Les chi-kung, mouvements par excellence pour le regain d'énergie vous aideront à retrouver une bonne forme physique tout en douceur.
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 ». .

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

Jour	Heure	Coût	Dates
Mercredi	20h45 à 21h45	**85 $**	**Du 22 septembre au 8 décembre** Durée: 12 semaines

Activités sportives

Kangoo Jumps

NOUVEAU !

« Sauter de joie » n'est pas seulement une expression !
Utilisée pour ajouter une valeur amusante aux entraînements, la botte Kangoo Jumps est conçue pour supporter les sauts et absorber les chocs, protégeant ainsi les articulations.
Entraînement cardio incluant une partie musculation.
Possibilité de louer les bottes.

Inscriptions auprès de l'instructeur
Catherine Massé : 450-204-7877
Cathmasse28@gmail.com
Facebook : Kangoo Club CM

Jour	Heure	Coût	Dates
Mercredi	18h30-19h30	**120$** avec vos propres bottes **+ 60$** pour la location des bottes pour la session	**Du 22 septembre au 8 décembre** Durée: 12 semaines

Badminton libre

6 terrains ouverts aux 13 ans et plus pour la pratique libre au complexe sportif. Les volants ne sont pas inclus.

Jour	Heure	Coût	Dates
Lundi	20h-22h	**À la fois** **5$** résident / **8$** non-résident	**Du 27 septembre au 13 décembre** Durée: 12 semaines

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 et les règlements font en sorte de favoriser les échanges. 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. Les balles et raquettes ne sont pas incluses.

Jour	Heure	Coût	Dates
Mardi Jeudi	13h15-15h45	**À la fois** **5$** résident **8$** non-résident	**Du 21 septembre au 16 décembre** Durée: 13 semaines
Mardi	18h30-20h30		

PROMOTION
10 premières inscriptions se mériteront la prise de leur pourcentage de gras avant et après la session (valeur de 60$)

DIRECTION AUTOMNE EN FORME

Votre entrainement métabolique vous attend !

offert par la kinésiologue Paméla Boucher

LES COURS HIIT "HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING" S'ADRESSENT À TOUS !

L'entrainement métabolique consiste à accroître l'endurance et augmenter le métabolisme de base, donc l'oxydation des graisses. Les cours s'adressent aux débutants comme aux fervents de sports. Plusieurs options de mouvements sont proposées selon le niveau de forme. Ces cours sont animés par l'expert Paméla Boucher, kinésiologue de formation. Paméla cumule 13 ans d'expérience dans le domaine de la santé et passionnée de sports cycliques comme la course à pied.

Les cours débutent :
Lundi 20 septembre de 17h30 à 18h30 et/ou
Samedi le 25 septembre de 9am à 10am

- Pour une durée de 13 semaine consécutive
- Possibilité de prendre 1x semaine ou 2x semaine.

Coût :
160$ 1x semaine
200$ 2x semaine

Les résultats potentiels à votre portée!

Inscriptions
514-226-2010 ou kin_sante@hotmail.fr

Activités sportives

École de danse Rythmick

Cours variés de jazz, claquette et hip-hop pour enfants et adultes, débutant à avancé. Possibilité de cours d'essai. Le tout au complexe sportif.
Début des cours durant la semaine du 20 septembre.
Suivez-nous sur notre page Facebook pour de plus amples renseignements.

Maude Barsalou: 579-488-2396
Daphné Girard: 450-330-1965
danserythmick@hotmail.com

Inscriptions
Auprès des instructeurs: 25 août 2021 au 5 septembre 2021
En présentiel au Complexe sportif: 1er septembre 17h30-20h30

École de danse Karole Champagne

Cours de ballet classique, jazz et cours pour adultes. Les cours aux enfants sont offerts à partir de 3 ans. Tous les cours sont animés et enseignés en respectant un programme d'étude.

Inscriptions: semaine du 23 août selon l'horaire des cours ouverts

Note biographique: Karole Champagne enseigne la danse à Saint-Césaire et est propriétaire depuis 35 ans. Elle est membre de l' « Imperial Society of Teachers of Dancing. » L'ensemble des professeurs de l'école est diplômé en danse et poursuit des formations continues afin de parfaire leur enseignement.

Yoga avec Cécile Normandin

Cours de yoga comprenant postures, exercices respiratoires, relaxation, méditation et bien plus. Le participant s'observe et se respecte toujours dans ses limites. Il est adapté pour tous les niveaux de condition physique.

Instructeur: Cécile Normandin, 450-293-3293
cecilnor@gmail.com

Inscriptions auprès de l'instructeur
Coût: 190$
Dates : du 12 septembre au 4 décembre 2021
Durée: 12 semaines
Horaire et lieu à déterminer

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. Elle a aussi complété 4 années de formation au Centre de transmission de yoga en 2003, elle y est toujours membre.

Activités sportives

Club de patinage artistique de Saint-Césaire à Marieville

Le CPA St-Césaire t'offre la chance de participer à la saison du Mini-Glace, du Patinage Plus, du Semi-Privé ou du Patinage STAR et du cours aux Adultes! Viens apprendre en t'amusant et faire des cours thématiques. Ce sera une saison inoubliable !

Début : 8 septembre 2021
Inscriptions: Modalités d'inscription sur la page Facebook

Geneviève Suchet: (514) 715-7027
Marie-Josée Langlois: (514) 949-4016

Brigitte Beaudry: (450) 521-6444
Sophie Robert: (450) 775-1216

Cours	Description	Jour	Heure
MINI-GLACE (3 À 5 ANS)	Le programme Patinage Plus pour les tout-petits, 3 à 5 ans. Apprentissage des habiletés fondamentales basé sur le jeu.	Samedi	9h05-9h50
PATINAGE PLUS	Programme national de perfectionnement des habiletés de base du patinage : déplacement avant, déplacement arrière, virage, pirouette, arrêt et saut. Apprentissage progressif et logique en groupe sous les directives d'un entraîneur professionnel certifié et d'assistants de programme.	Samedi	9h55-10h50
PATINAGE STAR SEMI-PRIVÉ	Cours semi-privé pour les patineurs étape 5 et plus et les patineurs STAR.	Samedi Dimanche	9h05-9h55 9h05-9h50
PATINAGE STAR		Mercredi Vendredi Samedi Dimanche	16h30-17h50 15h30-16h50 7h-8h55 7h-9h05
COURS AUX ADULTES PRIVÉS ET SEMI-PRIVÉS		Dimanche	9h05-9h50
DEMI – SAISON	Programme de mi-saison disponible pour le groupe de Mini-Glace en Septembre 2021 et Janvier 2022		

PATINAGEQUÉBEC

CPA ST-CÉSAIRE

PATINAGECANADA

École de musique Guylaine Messier

Guylaine Messier
courriel: info@emgm.qc.ca
Tél: 450-469-5201
À l'école sur rendez-vous:
1501, av. du Frère André, Saint-Césaire
www. emgm.qc.ca

Inscriptions:
Cours d'initiation à la musique : en août ET en décembre
Cours privés : en août ET en tout temps durant l'année

Initiation à la musique:
programme pour les jeunes enfants (3 à 7 ans).

Cours privés pour tous (5 ans et +):
piano classique et pop, orgue classique par **Guylaine Messier**

chant, batterie, guitare, basse, ukulele, violon **selon la disponibilité des professeurs venant de l'extérieur.**

Concert et groupe:
chaque année, les étudiants sont invités en solo ou en groupe à présenter des pièces musicales lors de concerts.

Plusieurs de ses anciens étudiants font aujourd'hui carrière dans la musique à l'échelle nationale ou internationale.

L'école de musique Guylaine Messier (EMGM) est une institution reconnue pour l'excellence de ses formations musicales. Depuis plus de 30 ans, elle forme des talents musicaux provenant de partout en Montérégie. Elle offre plusieurs activités visant à faire découvrir et apprécier la musique.
Les cours s'adressent aux personnes de tous âges : enfants, adolescents, adultes, de niveau débutant, intermédiaire ou avancé. Il est possible de choisir le programme de piano classique de l'école de musique Vincent d'Indy agréé par le ministère de l'éducation ou un programme adapté aux goûts de l'étudiant.

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 et professeure agréée membre de l'APMQ. Elle se perfectionne à chaque année en pédagogie : Ateliers avec Marc Durand (15 ans), Claude Webster, Monique Deschaussé, et ateliers à l'école Vincent d'Indy . Elle utilise la méthode d'Irina Gorin pour les jeunes pianistes et celle de Dorothy Taubman pour tous les élèves. Elle est active en tant que musicienne comme organiste titulaire à l'église Saint-Michel.

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

Dimanche	Fermé
Lundi	Fermé
Mardi	13h-16h et 18h-20h
Mercredi	13h-16h
Jeudi	13h-16h et 18h-20h
Vendredi	13h-18h
Samedi	10h-12h

**Veuillez noter que nos heures d'ouverture peuvent être modifiées selon les directives des instances gouvernementales émises en septembre prochain. Prenez connaissance des communiqués publiés sur nos réseaux sociaux ou sur le site internet de la Ville.

Tarifs 2021

La carte de membre pour les résidents (tes) de la Ville est gratuite. Lors de votre inscription, vous devez présenter une preuve de résidence ainsi qu'une preuve d'identité.
Une carte de membre est également disponible pour les non-résidents de la Ville de Saint-Césaire avec frais d'abonnement. Pour information, contactez la responsable de la bibliothèque.

Catalogue en ligne

Vous désirez consulter notre catalogue informatisé ou votre dossier en ligne afin de mieux vous préparer ?

Rendez-vous à l'adresse suivante :
http://regard.csdhr.qc.ca/ostiguy/

Pour connaître nos activités en ligne ainsi que la liste, de nos nouveautés, abonnez-vous à notre page Facebook **https://www.facebook.com/biblio.municipale.st.cesaire**

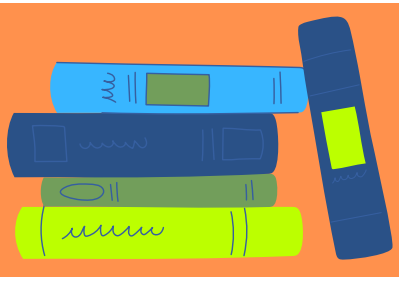
Nos activités pour l'automne 2021

Heure du conte

Nous reprenons, avec grand plaisir, nos animations de l'heure du conte, dès septembre prochain. Venez rencontrer Suzan, notre animatrice jeunesse qui a, dans sa valise, de nouvelles histoires à raconter. Activité offerte aux 3 ans et plus. Au programme : lecture de contes et bricolage. **L'inscription est nécessaire puisque nous ne pouvons accueillir qu'un certain nombre d'enfants : contactez-nous par courriel ou par téléphone.**

Bricolages en famille

Chaque mois, nous vous proposons un bricolage à faire en famille. Nous mettons, à votre disposition une table avec tout le matériel nécessaire pour fabriquer de magnifiques bricolages. **Aucune inscription n'est nécessaire.** Nous vous accueillons avec grand plaisir !



Activités culturelles et communautaires

Bibliothèque municipale

Services

Prêts mystères

Indiquez-nous quel genre littéraire ou documentaire vous aimez et nous vous préparerons, avec plaisir, un sac avec nos meilleurs titres sur le sujet.

Livres jeunesse

Nos jeunes abonnés ont toujours la possibilité de recevoir un sac de lecture SURPRISE (contenant 30 titres maximum). Le choix sera effectué par notre personnel en tenant compte de l'âge de vos enfants.

Prêts de jeux d'apprentissage

Des jeux d'apprentissage et des casse-têtes sont disponibles pour emprunt. Nous avons sélectionné de nouveaux jeux pour le plaisir de toute la famille.

Prêts de livres audio et grands caractères

NOUVEAUTÉ !

Nous offrons, à tous nos usagers, la possibilité d'emprunter des livres en format audio ainsi que des livres en format grands caractères.Consultez notre catalogue en ligne pour connaître notre collection. Ils sont identifiés par la mention **AUDIO ou GRANDS CARACTÈRES.**

Programmes offerts

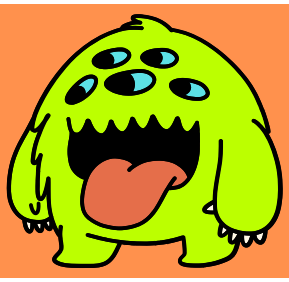
Raconte-moi 1001 histoires

Raconte-moi 1001 histoires vise à favoriser le **goût de la lecture chez les enfants de 0 à 6 ans, période clé pour le développement de leurs habitudes de lecture et du langage.** Demandez une trousse de lecture pour votre enfant en nous contactant par courriel ou par téléphone.

Une naissance, un livre

une naissance un LIVRE©

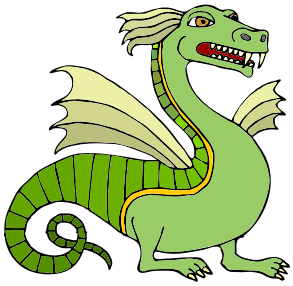
Ce programme est offert aux parents ayant un enfant de moins d'un an sur présentation de la carte d'assurance-maladie. En inscrivant gratuitement votre enfant à la bibliothèque, vous recevrez une trousse de lecture.Vous devez avoir en main une preuve de résidence de la municipalité ainsi que la carte d'assurance-maladie de votre enfant.



Activités culturelles et communautaires

Bibliothèque municipale

Croques-Livres



Les Croque-livres sont des points de chute qui offrent aux enfants de 0 à 12 ans et à leur famille un libre accès à des livres partagés.

Une première boîte, fabriquée par les élèves de maternelle de la classe de Caroline de l'école Saint-Vincent, est installée au Parc Royer, rue Royer.

Le deuxième Croque-livre, conçu par l'animatrice du camp de jour Catherine Larouche (Jujube), est placé au Parc Larose, rue Larose.

Vous avez des livres pour enfants ou pour toute la famille qui ne sont plus utilisés? Déposez-les dans l'un de nos Croque-livres !

Présentoir thématique

En panne d'idées de lecture ? Envie de découvrir de nouveaux auteurs ou de nouveaux genres littéraires ? Tous les mois, notre présentoir vous offre la possibilité de faire de belles découvertes de lecture.

Cours de gardiens avertis

Gardiens avertis intensifs

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.

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

Date: 25 septembre
8h-16h

Coût
45$ résidents
78.75$ non-rés.

Prêt à rester seul

Ce cours s'adresse aux jeunes de 9 et 10 ans. Ils apprendront à réagir à différentes situations. Inscription au complexe sportif. Maximum 12 personnes.

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

Date: 26 septembre
9h-15h

Coût
38$ résidents
66.50$ non-rés.