



Mon Cyberguide *francophone* des loisirs

Automne 2018 – Hiver 2019

Table des matières

Précolaires.....	2
Enfants.....	3
Ados.....	5
Patinage.....	5
Adultes.....	6

[EMPLOIS](#)

[BÉNÉVOLAT](#)

Programmes
récréatifs



[Subvention](#)



[Installations](#)

Chacun des codes à barres de cette brochure est lié directement à la page fournissant des précisions sur le programme dans notre système d'inscription, où vous pouvez l'ajouter à votre panier pour une inscription facile. Veuillez noter que les frais d'inscription peuvent être sujets à changements sans préavis. Les frais comprennent la TVH.



Arts de la scène

Ballet

Améliorer votre équilibre et coordination en s'adonnant à une variété d'exercices et de mouvements créatifs.

Bob MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

3-5 ans	sam.	10 h-10 h 45
29 sept.-8 déc.	68 \$	1184371
3-5 ans	sam.	11 h-11 h 45
19 janv.-9 mars	54,50 \$	1403679

Côte-de-Sable – 613-564-1062

3-5 ans	sam.	11 h 30-12 h 15
15 sept.-1 déc.	81,50 \$	1406126
12 janv.-16 mars	68 \$	1406814

François-Dupuis – 613-580-8080

3-5 ans	dim.	10 h 45-11 h 30
23 sept.-16 déc.	81,50 \$	1401646
13 janv.-31 mars	81,50 \$	1404594
3-5 ans	jeu.	16 h 30-17 h 15
20 sept.-13 déc.	88,50 \$	1321255
17 janv.-28 mars	68 \$	1404391

Heron – 613-247-4808

3-5 ans	mer.	17 h 45-18 h 30
26 sept.-28 nov.	68 \$	1321131
16 janv.-20 mars	68 \$	1402109

Ballet Jazz

Améliorer votre équilibre et coordination en s'adonnant à une variété d'exercices et de mouvements créatifs.

Shenkman – 613-580-2787

3-4 ans	dim.	10 h-10 h 45
23 sept.-25 nov.	54,50 \$	1398680
13 janv.-10 mars	54,50 \$	1402556

Je dois danser

Ce cours permet aux enfants de découvrir divers styles de danse. Place à l'expression créative.

François-Dupuis – 613-580-8080

3-5 ans	jeu.	18 h-18 h 45
20 sept.-13 déc.	88,50 \$	1321257
17 janv.-28 mars	68 \$	1404409

Minto-Barrhaven – 613-727-2683

6-10 ans	dim.	10 h 45-11 h 30
16 sept.-9 déc.	88,50 \$	1400082
13 janv.-3 mars	54,50 \$	1401827

Ray Friel – 613-580-4765

2-3 ans	lun.	17 h 15-18 h
10 sept.-17 déc.	95,25 \$	1184655
7 janv.-25 mars	68 \$	1186953

Shenkman – 613-580-2787

3-4 ans	sam.	10 h-10 h 45
22 sept.-17 nov.	54,50 \$	1184807
12 janv.-16 mars	54,50 \$	1402393
4-5 ans	sam.	10 h 45-11 h 30
22 sept.-17 nov.	54,50 \$	1184808
12 janv.-16 mars	54,50 \$	1402397
5-6 ans	sam.	11 h 45-12 h 30
12 janv.-16 mars	54,50 \$	1402407

Mouvements créatifs – Parent et moi

Venez explorer le mouvement créatif et les bases du ballet et du jazz. Des instruments, des rubans et d'autres objets sont utilisés pour l'apprentissage du rythme. Des jeux et des exercices amusants permettent d'augmenter la force et d'améliorer la souplesse, la coordination et l'équilibre.

Shenkman – 613-580-2787

2-3 ans	dim.	9 h 30-10 h
23 sept.-25 nov.	23 \$	1408899
13 janv.-10 mars	23 \$	1408916

Sur la pointe des pieds – Parent et moi

Joignez-vous à votre enfant pour apprendre des mouvements créatifs de base du ballet et du jazz. Les enfants acquièrent de la grâce et de la créativité tout en enrichissant leur propre personnalité.

François-Dupuis – 613-580-8080

18 mois-3 ans	dim.	9 h- 9 h 30
23 sept.-16 déc.	46 \$	1400223
13 janv.-31 mars	46 \$	1404515
18 mois-3 ans	sam.	9 h- 9 h 30
22 sept.-15 déc.	46 \$	1400222
12 janv.-30 mars	46 \$	1404512

Intérêt général

Jouer, créer et explorer – Mini écoliers

Programme qui favorise l'apprentissage, la socialisation et le développement du langage, pré-lecture, les nombres et les lettres. Au programme: musique, arts plastiques, chansons, contes et jeux. La participation parentale n'est pas requise. Les enfants doivent apporter leur propre collation (sans noix).

Ray Friel – 613-580-4765

3-5 ans	lun.	9 h 30-11 h 30
10 sept.-17 déc.	133,75 \$	1184549
7 janv.-25 mars	95,50 \$	1186790

La fabrique de contes de fées

Une merveilleuse façon d'initier les enfants au monde des livres. Chaque semaine un conteur animé lira un agréable récit, après quoi les enfants réaliseront une activité amusante liée à l'histoire.

Aréna Manotick – 613-580-2424 ext. 30235

3-5 ans	lun.	10 h-10 h 45
29 oct.-19 nov.	21,50 \$	1406139

Greely – 613-580-2424 ext. 30235

3-5 ans	jeu.	9 h 30-10 h 15
20 sept.-11 oct.	21,50 \$	1406123

Metcalfe – 613-580-2424 ext. 30235

3-5 ans	mer.	9 h 45-10 h 30
17 oct.-7 nov.	21,50 \$	1406137
20 fév.-20 mars	21,50 \$	1406162

Petits danseurs et créateurs de musique

La danse, la musique et les activités créatives allument votre enfant? Cet atelier incorpore des mouvements créatifs, des chansons, des jeux, la création d'instruments de musique et plus encore!

Richelieu-Vanier – 613-560-6030

18 mois-4 ans	jeu.	11 h-midi
20 sept.-8 nov.	76,50 \$	1404430
10 janv.-28 fév.	76,50 \$	1404443

Pagaille et dégâts

Lance-toi dans l'art grâce à divers projets en utilisant ton imagination débordante et plein de matériaux

Richelieu-Vanier – 613-560-6030

3-5 ans	jeu.	12 h 30-13 h 30
20 sept.-8 nov.	57,25 \$	1404458
10 janv.-28 fév.	57,25 \$	1404464

Sports

Gymnastique – Parent & Enfant

Les participants acquièrent des compétences de base en gymnastique avec l'aide d'un entraîneur et du parent (vous). Au moins quatre des engins suivants pourraient être proposés : poutre, sol, mini-trampoline, barres, anneaux, barres asymétriques et table de saut.

Dempsey – 613-247-4846

2-3 ans	dim.	10 h-10 h 45
23 sept.-2 déc.	71,75 \$	1180326
6 janv.-17 mars	71,75 \$	1319899

Gymnastique

Les participants acquièrent des compétences de base en gymnastique sur les engins traditionnels avec l'aide d'un entraîneur. Au moins quatre des engins suivants pourraient être proposés : poutre, sol, mini-trampoline, barres, anneaux, barres asymétriques et table de saut.

Bob MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

3-5 ans	dim.	9 h- 9 h 45
30 sept.-9 déc.	71,75 \$	1184393
20 janv.-10 mars	57,25 \$	1400949
6-9 ans	dim.	9 h 45-10 h 45
20 janv.-10 mars	76,50 \$	1400950

Dempsey – 613-247-4846

4-5 ans	dim.	10 h-10 h 45
23 sept.-2 déc.	71,75 \$	1180346
6 janv.-17 mars	71,75 \$	1321251

Minto-Barrhaven – 613-727-2683

4-5 ans	dim.	11 h-midi
16 sept.-9 déc.	114,50 \$	1400064
13 janv.-3 mars	76,50 \$	1401803

Soccer

Participation active au sport. Acquisition d'habilités motrices fondamentales et essai de diverses activités sportives, l'accent étant mis sur la participation et l'amusement.

Côte-de-Sable – 613-564-1062

3-5 ans	mer.	10 h 45-11 h 30
12 sept.-28 nov.	63 \$	1406296
9 janv.-6 mars	51,75 \$	1406863
3-5 ans	ven.	11 h 45-12 h 30
14 sept.-30 nov.	63 \$	1406273
11 janv.-8 mars	51,75 \$	1406860
3-5 ans	ven.	16 h 45-17 h 30
14 sept.-30 nov.	63 \$	1406264
11 janv.-8 mars	51,75 \$	1406854
3-5 ans	sam.	10 h 45-11 h 30
15 sept.-1 déc.	63 \$	1406278
12 janv.-16 mars	57,25 \$	1406848

École Avalon – 613-824-0633**2080 Portobello**

3-5 ans	sam.	11 h-midi
15 sept.-8 déc.	91,75 \$	1184312
12 janv.-30 mars	76,50 \$	1184128

François-Dupuis – 613-580-8080

3-4 ans	dim.	9 h-10 h
23 sept.-16 déc.	91,75 \$	1401770
13 janv.-31 mars	91,75 \$	1404468

Ray Friel – 613-580-4765

3-5 ans	sam.	9 h 15-10 h
15 sept.-15 déc.	74,50 \$	1184646
12 janv.-30 mars	63 \$	1186923

Chacun des codes à barres de cette brochure est lié directement à la page fournissant des précisions sur le programme dans notre système d'inscription, où vous pouvez l'ajouter à votre panier pour une inscription facile. Veuillez noter que les frais d'inscription peuvent être sujets à changements sans préavis. Les frais comprennent la TVH.

Accréditation**Cours de gardiennage**

Gagne un peu d'argent de poche! Ce cours de préparation au gardiennage couvre divers sujets comme tes droits et tes responsabilités, les différents âges et stades de développement de l'enfant, les mesures d'urgence ainsi que les premiers soins de base.

Bob MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

10-14 ans	ven.	8 h 30-16 h 30
21 sept.	68,50 \$	1320171
23 nov.	68,50 \$	1320174
25 janv.	68,50 \$	1400821

Heron – 613-247-4808

12-14 ans	sam.	9 h-17 h
10 nov.	68,50 \$	1321125
9 fév.	68,50 \$	1402070

Cours de gardiennage – Croix-Rouge

Apprendre les techniques de secourisme de base et les compétences nécessaires pour prendre soin des enfants, incluant comment s'occuper d'enfants plus jeunes qu'eux (enfants appartenant à diverses catégories d'âge), à prévenir les urgences et à y répondre.

Aréna Manotick – 613-580-2424 ext. 30235

11-14 ans	ven.	8 h 30-16 h 30
21 sept.	68,50 \$	1406816
23 nov.	68,50 \$	1406818

Arts de la scène**Ballet**

Améliorer votre équilibre et coordination en s'adonnant à une variété d'exercices et de mouvements créatifs.

Bob MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

6-9 ans	sam.	10 h 45-11 h 45
29 sept.-8 déc.	90,75 \$	1184375
6-9 ans	sam.	10 h-11 h
19 janv.-9 mars	72,50 \$	1403667

Heron – 613-247-4808

6-9 ans	sam.	12 h 45-13 h 45
22 sept.-17 nov.	72,50 \$	1321139
12 janv.-16 mars	90,75 \$	1402306

Ballet Jazz

Apprendre les rudiments du ballet jazz. Les exercices sont conçus de façon à développer la force, l'équilibre, la souplesse et la coordination. Aussi, développer votre créativité et améliorer votre confiance.

Shenkman – 613-580-2787

5-6 ans	dim.	10 h 45-11 h 30
23 sept.-25 nov.	54,50 \$	1398681
13 janv.-10 mars	54,50 \$	1402566

Hip hop

Le hip-hop, avec ses racines ancrées dans la danse urbaine, fait bouger les élèves au son de musiques funky rythmées. Viens développer ta force, ta souplesse et ta musicalité en participant à des chorégraphies complexes et endiablées, semblables aux mouvements dynamiques et élégants des plus récents vidéoclips.

Shenkman – 613-580-2787

5-8 ans	dim.	11 h 30-12 h 30
23 sept.-25 nov.	80,75 \$	1398684
13 janv.-10 mars	80,75 \$	1402579

Minto-Barrhaven – 613-727-2683

3-5 ans	dim.	9 h 45-10 h 45
16 sept.-9 déc.	131 \$	1400077
13 janv.-3 mars	80,75 \$	1401822

**Je dois danser**

Ce cours permet aux enfants de découvrir divers styles de danse. Place à l'expression créative.

Shenkman – 613-580-2787

5-6 ans	sam.	11 h 45-12 h 30
22 sept.-17 nov.	54,50 \$	1184826

Arts visuels**Caricature et bande dessinée**

Laisse libre cours à ton imagination pour créer des œuvres qui ont de la personnalité – personnages et bandes dessinées prendront vie sous tes yeux! Apprends à dessiner et à animer des personnages en étudiant silhouettes, expressions du visage, gestes et perspective, et en utilisant des techniques spéciales d'illustration.

Richelieu-Vanier – 613-560-6030

9-14 ans	mar.	17 h 30-19 h
2 oct.-20 nov.	169,50 \$	1403841
15 janv.-5 mars	169,50 \$	1403847

Dessin et peinture

Découvre les techniques mixtes à mesure que tu apprends à peindre à l'aquarelle et à l'acrylique, et à dessiner au fusain, au crayon Conté et aux pastels. Techniques avancées et occasions d'apprentissage offertes.

Richelieu-Vanier – 613-560-6030

8-14 ans	sam.	11 h-12 h 30
13 oct.-1 déc.	169,50 \$	1404471
12 janv.-9 mars	169,50 \$	1404484

Camps de jour

Camp des vacances d'hiver – Énergie

Lorsqu'il n'y a pas d'école, nous sommes là pour vous offrir une journée remplie d'activités. Les enfants pourront explorer le monde du bricolage, des jeux et des activités spéciales tout en tissant de nouvelles amitiés.

Minto-Barrhaven – 613-727-2683

4-5 ans	mer.	7 h 30-17 h 30
2 janv.	42,75 \$	1408031
4-5 ans	jeu.	7 h 30-17 h 30
27 déc.	42,75 \$	1407704
3 janv.	42,75 \$	1408032
4-5 ans	ven.	7 h 30-17 h 30
28 déc.	42,75 \$	1408029
4 janv.	42,75 \$	1408035

Camp des vacances d'hiver – Énergie et baignade

Lorsqu'il n'y a pas d'école, venez profiter d'une journée remplie d'action, où il y aura une sortie spéciale ou un invité particulier, ainsi que des thématiques, des jeux et du bricolage génial.

Minto-Barrhaven – 613-727-2683

6-12 ans	mer.	7 h 30-17 h 30
2 janv.	49,75 \$	1408048
6-12 ans	jeu.	7 h 30-17 h 30
27 déc.	49,75 \$	1408043
3 janv.	49,75 \$	1408049
6-12 ans	ven.	7 h 30-17 h 30
28 déc.	49,75 \$	1408045
4 janv.	49,75 \$	1408051



Camp des vacances d'hiver – Baignade et patinage

Lorsqu'il n'y a pas d'école, venez profiter d'une journée remplie d'action, où il y aura une sortie spéciale ou un invité particulier, ainsi que des thématiques, des jeux et du bricolage génial.

Bob MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

4-12 ans	mer.	8 h-17 h
2 janv.	46,50 \$	1408501
4-12 ans	jeu.	8 h-17 h
27 déc.	46,50 \$	1408497
3 janv.	46,50 \$	1408502
4-12 ans	ven.	8 h-17 h
28 déc.	46,50 \$	1408499
4 janv.	46,50 \$	1408503

St-Laurent – 613-742-6767

4-12 ans	mer.	8 h-17 h
2 janv.	46,50 \$	1405935
4-12 ans	jeu.	8 h-17 h
27 déc.	46,50 \$	1405928
3 janv.	46,50 \$	1405937
4-12 ans	ven.	8 h-17 h
28 déc.	46,50 \$	1405931
4 janv.	46,50 \$	1405942

Sports

Gymnastique

Les participants acquièrent des compétences en gymnastique récréative de niveau débutant ou intermédiaire sur les engins traditionnels avec l'aide d'un entraîneur. Les groupes sont répartis en fonction de l'âge, des aptitudes et du niveau. Au moins quatre des engins suivants pourraient être proposés : poutre, sol, mini-trampoline, barres, anneaux et table de saut.

Bob MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

6-9 ans	dim.	9 h 45-10 h 45
30 sept.-9 déc.	95,50 \$	1184401
20 janv.-10 mars	76,50 \$	1400950

Minto-Barrhaven – 613-727-2683

6-10 ans	dim.	12 h 05-13 h 05
16 sept.-9 déc.	114,50 \$	1400068
13 janv.-3 mars	76,50 \$	1401816

Karaté – Goju Ryu

Le karaté se divise en deux parties : les katas (mouvements chorégraphiques) et le kumite (combat). Les katas se distinguent par des mouvements qui combinent force et souplesse. Les techniques de kumite sont conçues pour être appliquées à courte distance et se contrebalancent.

École de la Découverte – 613-824-0633, poste 221 866 Scala

6-14 ans	mar., jeu.	18 h 30-19 h 30
18 sept.-6 déc.	163 \$	1184573
15 janv.-28 mars	135,75 \$	1184585

Multi-sports

Acquérir ou perfectionner des compétences fondamentales. L'accent est mis sur les techniques de base, les compétences proprement dites et la participation. Le programme comprend un renforcement des compétences ainsi que des jeux amusants.

Richcraft-Kanata – 613-580-9696

9-12 ans	dim.	16 h 30-17 h 30
23 sept.-16 déc.	91,75 \$	1408488
6 janv.-10 mars	68,75 \$	1408495

Soccer

Acquérir ou perfectionner des compétences fondamentales. L'accent est mis sur les techniques de base, les compétences proprement dites et la participation. Le programme comprend un renforcement des compétences ainsi que des matchs amusants.

François-Dupuis – 613-580-8080

5-6 ans	dim.	10 h-11 h
23 sept.-16 déc.	91,75 \$	1401796
13 janv.-31 mars	91,75 \$	1404476
7-9 ans	dim.	11 h-midi
23 sept.-16 déc.	91,75 \$	1401802
13 janv.-31 mars	91,75 \$	1404482

Heron – 613-247-4808

6-9 ans	mar.	18 h 30-19 h 30
25 sept.-27 nov.	76,50 \$	1187875
15 janv.-19 mars	76,50 \$	1401245

Intérêt général

Club de magie

Venez apprendre de nombreux tours de magie afin d'épater votre famille et vos amis! Devenez magiciens en apprenant les principes de base de cet art mystérieux. À vos baguettes magiques!

Richelieu-Vanier – 613-560-6030

6-10 ans	jeu.	17 h-18 h
20 sept.-8 nov.	102 \$	1403531
17 janv.-7 mars	102 \$	1403560

Combats Nerf®

Participe à différents combats Nerf® et à des jeux coopératifs comme Capture le drapeau, les défis ciblés et la défense d'un château Nerf® – pour t'amuser et cultiver ton esprit d'équipe. L'équipement et les lunettes de protection sont fournis.

Richelieu-Vanier – 613-560-6030

9-14 ans	sam.	10 h-midi
20 oct.-8 déc.	91,75 \$	1403725
12 janv.-9 mars	91,75 \$	1403793

Le plein air

Avec jumelles et loupes en mains, nous partons découvrir les merveilles de la nature dans votre quartier. Au programme: randonnée, course d'orientation, jardinage, artisanat inspiré de la nature et bien plus encore.

Richelieu-Vanier – 613-560-6030

8-13 ans	sam.	10 h-13 h
15 sept.-27 oct.	68,25 \$	1403652
19 janv.-2 mars	68,25 \$	1403664

Prêts à rester seuls

Assurez votre sécurité à la maison lorsque vous ne pouvez compter sur la supervision d'un adulte. Apprenez la façon de vous comporter avec les personnes qui frappent à la porte ou qui téléphonent et discutez des circonstances où il convient d'appeler les services d'urgence et la façon de le faire.

Aréna Manotick – 613-580-2424 ext. 30235

9-13 ans	ven.	9 h-15 h
25 janv.	46,75 \$	1406227

Chacun des codes à barres de cette brochure est lié directement à la page fournissant des précisions sur le programme dans notre système d'inscription, où vous pouvez l'ajouter à votre panier pour une inscription facile. Veuillez noter que les frais d'inscription peuvent être sujets à changements sans préavis. Les frais comprennent la TVH.

Accréditation

Cours de gardiennage

Gagne un peu d'argent de poche! Ce cours de préparation au gardiennage couvre divers sujets comme tes droits et tes responsabilités, les différents âges et stades de développement de l'enfant, les mesures d'urgence ainsi que les premiers soins de base. Conseil canadien de la sécurité.

Heron – 613-247-4808

15-18 ans	sam.	9 h-17 h
10 nov.	77,50 \$	1321127
9 fév.	77,50 \$	1402083

Arts visuels

Caricature et bande dessinée

Laisse libre cours à ton imagination pour créer des œuvres qui ont de la personnalité – personnages et bandes dessinées prendront vie sous tes yeux! Apprends à dessiner et à animer des personnages en étudiant silhouettes, expressions du visage, gestes et perspective, et en utilisant des techniques spéciales d'illustration.

Richelieu-Vanier – 613-560-6030

15-18 ans	mar.	19 h 15-20 h 45
2 oct.-20 nov.	191,50 \$	1405953
15 janv.-5 mars	191,50 \$	1405992

Sports

Karaté – Goju Ryu

Le karaté se divise en deux parties : les katas (mouvements chorégraphiques) et le kumite (combat). Les katas se distinguent par des mouvements qui combinent force et souplesse. Les techniques de kumite sont conçues pour être appliquées à courte distance et se contrebalancent.

École de la Découverte – 613-824-0633, poste 221

866 Scala

15-18 ans	mar., jeu.	18 h 30-19 h 30
18 sept.-6 déc.	184 \$	1184598
15 janv.-28 mars	153,25 \$	1184620

Escrime médiévale

Pratiquez l'Armizare, l'art martial du XVe siècle pratiqué par les chevaliers et la noblesse; inclut le maniement de la lance, de l'épée longue et de la dague avec des instructeurs de renom de la région.

Richelieu-Vanier – 613-560-6030

15-18 ans	mer.	19 h-20 h 30
19 sept.-5 déc.	176 \$	1406180
9 janv.-6 mars	132 \$	1406197



Précolaires

Patins givrés

Découvrez les joies de la glace, que ce soit debout ou sur les genoux! Les leçons viseront principalement à habituer les enfants à se tenir debout et à se déplacer en traînant les pieds sur la glace. À chacune des leçons, le tout-petit doit être accompagné d'un adulte en patins ayant une certaine expérience du patinage. Une fois le programme réussi, passez à Glisseurs de neige ou à Toi et moi. Tous les patineurs, y compris les adultes, doivent porter un casque de hockey homologué CSA. Le port du masque protecteur est fortement recommandé.

Aréna Côte-de-Sable – 613-580-2596

2-4 ans	dim.	12 h 25-12 h 50
14 oct.-9 déc.	44,25 \$	1407888
13 janv.-10 mars	44,25 \$	1403666

Aréna Tom Brown – 613-580-2596

2-4 ans	lun., mer.	18 h 25-18 h 50
8-29 avr.	34,50 \$	1409058

Ray Friel – 613-580-4765

2-4 ans	sam.	10 h-10 h 25
12 janv.-30 mars	49,25 \$	1403670

St-Laurent – 613-742-6767

2-3 ans	sam.	midi-12 h 25
22 sept.-15 déc.	59 \$	1405498
12 janv.-2 mars	39,50 \$	1405507

Toi et moi

Cours d'initiation au patinage. Pendant les trois premières leçons, chaque enfant doit être accompagné d'un adulte en patins ayant une certaine expérience du patinage. Une fois le programme réussi, passez à Petits glisseurs. Tous les patineurs, y compris les adultes, doivent porter un casque de hockey homologué CSA. Le port du masque protecteur est fortement recommandé.

Aréna Côte-de-Sable – 613-580-2596

3-4 ans	dim.	midi-12 h 50
14 oct.-9 déc.	88,50 \$	1407895
13 jan-10 mars	88,50 \$	1403721

St-Laurent – 613-742-6767

3-4 ans	sam.	10 h 25-10 h 50
22 sept.-15 déc.	59 \$	1405529
12 janv.-2 mars	39,50 \$	1405537

Glisseurs de neige

Cours d'initiation au patinage. Les enfants doivent être à l'aise de participer sans être accompagnés de leurs parents. Une fois le programme réussi, passez à Petits glisseurs, à Introduction au patinage junior ou à Glisseurs juniors. Tous les patineurs doivent porter un casque de hockey homologué CSA. Le port du masque protecteur est fortement recommandé.

Minto-Barrhaven – 613-580-2596

4-5 ans	lun.	17 h-17 h 25
15 oct.-17 déc.	49,25 \$	1188137
7 janv.-4 mars	39,50 \$	1399955

Ray Friel – 613-580-4765

4-5 ans	sam.	10 h 25-10 h 50
12 janv.-30 mars	49,25 \$	1403682

St-Laurent – 613-742-6767

4-5 ans	sam.	9 h-9 h 25
22 sept.-15 déc.	59 \$	1405519
12 janv.-2 mars	39,50 \$	1405522

Petits glisseurs

Cours s'adressant aux enfants qui ont une expérience limitée du patinage. Les enfants progresseront sur cinq niveaux de patinage et recevront un insigne en fonction de leur habileté. Ils apprendront à freiner et à patiner vers l'avant correctement. Une fois les cinq niveaux réussis, passez à Glisseurs juniors. Tous les patineurs doivent porter un casque de hockey homologué CSA. Le port du masque protecteur est fortement recommandé.

Aréna Côte-de-Sable – 613-580-2596

4-5 ans	dim.	13 h-13 h 50
14 oct.-9 déc.	88,50 \$	1407906
13 janv.-10 mars	88,50 \$	1403541

Pincrest – 613-580-2596

4-5 ans	sam.	13 h-13 h 50
13 oct.-8 déc.	88,50 \$	1407909
12 janv.-9 mars	88,50 \$	1403530

Ray Friel- 613-580-4765

4-5 ans	mar.	16 h 30-17 h 20
11 sept.-30 oct.	78,75 \$	1400706
6 nov.-18 déc.	68,75 \$	1400707
8 janv.-26 mars	108 \$	1403558
4-5 ans	sam.	11 h-11 h 50
15 sept.-3 nov.	68,75 \$	1400840
10 nov.-22 déc.	68,75 \$	1400841
12 janv.-30 mars	98,25 \$	1403576

St-Laurent – 613-742-6767

4-5 ans	mer.	17 h-17 h 50
26 sept.-12 déc.	118 \$	1405565
16 janv.-6 mars	78,75 \$	1405573
4-5 ans	sam.	11 h-11 h 50
22 sept.-15 déc.	118 \$	1405550
12 janv.-2 mars	78,75 \$	1405572

Enfants

Introduction au patinage junior

Cours s'adressant aux enfants qui ne savent pas patiner ou qui ont une expérience limitée du patinage. Ils apprendront à freiner et à patiner vers l'avant correctement. Une fois le programme réussi, passez à Glisseurs juniors. Tous les patineurs doivent porter un casque de hockey homologué CSA. Le port du masque protecteur est fortement recommandé.

Minto-Barrhaven – 613-580-2596

6-12 ans	lun.	18 h-18 h 50
15 oct.-17 déc.	98,25 \$	1188267
7 janv.-4 mars	78,75 \$	1399997

Pinecrest – 613-580-2596

6-12 ans	sam.	15 h-15 h 50
13 oct.-8 déc.	88,50 \$	1407928
12 janv.-9 mars	88,50 \$	1403752

Glisseurs juniors

Cours s'adressant aux enfants qui savent au moins patiner vers l'avant. Niveau 1 à 5. Les techniques enseignées peuvent inclure le patinage à reculons, le glissement sur un pied et les virages sur deux pieds. Une fois les cinq niveaux réussis, passez à Glisseurs seniors. Tous les patineurs doivent porter un casque de hockey homologué CSA. Le port du masque protecteur est fortement recommandé.

Aréna Tom Brown – 613-580-2596

6-12 ans	lun., mer.	19 h-19 h 50
8 avr.-29 avr.	68,75 \$	1409050

Aréna Côte-de-Sable – 613-580-2596

6-12 ans	dim.	13 h-13 h 50
14 oct.-9 déc.	88,50 \$	1407882
13 janv.-10 mars	88,50 \$	1403497

Jack Charron – 613-580-2596

6-12 ans	mer.	18 h-18 h 50
10 oct.-5 déc.	88,50 \$	1407871
9 janv.-6 mars	88,50 \$	1403476

Jim Durrell – 613-580-2596

6-12 ans	dim.	11 h 30-12 h 20
5 mai-23 juin	78,75 \$	1409049

Pinecrest – 613-580-2596

6-12 ans	sam.	14 h-14 h 50
13 oct.-8 déc.	88,50 \$	1407873
12 janv.-9 mars	88,50 \$	1403488

Ray Friel – 613-580-4765

6-12 ans	mar.	17 h 30-18 h 20
11 sept.-30 oct.	78,75 \$	1400708
6 nov.-18 déc.	68,75 \$	1400709
8 janv.-26 mars	108 \$	1403643

6-12 ans	sam.	11 h-11 h 50
15 sept.-3 nov.	68,75 \$	1400856
10 nov.-22 déc.	68,75 \$	1400858
12 janv.-30 mars	98,25 \$	1403649

St-Laurent – 613-742-6767

6-12 ans	mer.	18 h-18 h 50
26 sept.-12 déc.	118 \$	1405635
16 janv.-6 mars	78,75 \$	1405644



Chacun des codes à barres de cette brochure est lié directement à la page fournissant des précisions sur le programme dans notre système d'inscription, où vous pouvez l'ajouter à votre panier pour une inscription facile. Veuillez noter que les frais d'inscription peuvent être sujets à changements sans préavis. Les frais comprennent la TVH.

Conditionnement physique

Hatha Yoga

Exercices d'étirement visant à rendre le corps souple et qui améliorent la posture, la circulation et la souplesse, tonifient le corps et développent la prise de conscience intérieure.

Bob MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

18+ ans	jeu.	19 h 30-20 h 45
20 sept.-6 déc.	150 \$	1398376
10 janv.-28 fév.	100 \$	1398386

Zumba®

Inspiré de danses latines et internationales, cet excellent entraînement cardiovasculaire est conçu pour que vous vous amusiez et transpiriez. Venez brûler des calories en vous déhanchant sur des rythmes de salsa, merengué, samba, danse du ventre, reggaeton et hip-hop.

Richelieu-Vanier – 613-560-6030

mar.	17 h 30-18 h 30
18 sept.-20 nov.	82,50 \$ 1403684
8 janv.-5 mars	74,25 \$ 1403696

Intérêt général

Informatique

Consulter Internet et y effectuer des recherches, envoyer et recevoir des courriels, utiliser la souris et le clavier, naviguer sur Internet en toute sécurité, créer un document au moyen du logiciel Word de Microsoft, le sauvegarder et le récupérer. Sujets complémentaires : messagerie instantanée, photographie numérique et terminologie. Sur demande, un des ordinateurs utilisés peut être un Mac.

Heron – 613-247-4808

mer.	19 h-20 h
10 oct.-28 nov.	96,50 \$ 1321113
16 janv.-6 mars	96,50 \$ 1401331

Loisirs inclusifs

Variété

Un Programme de jour de loisirs thérapeutiques pour adultes ayant une déficience intellectuelle. Les participants profitent de divers programmes sociaux et récréatifs. Ils doivent être aiguillés par les Services de l'Ontario pour les personnes ayant une déficience intellectuelle.

Ray Friel – 613-858-1557

21-55 ans	lun.-ven.	9 h-15 h
4 sept.-26 juil.		

Sports

Armizare – Escrime médiévale

Pratiquez l'Armizare, l'art martial du XV^e siècle pratiqué par les chevaliers et la noblesse; inclut le maniement de la lance, de l'épée longue et de la dague avec des instructeurs de renom de la région.

Richelieu-Vanier – 613-560-6030

mer.	19 h-20 h 30
19 sept.-5 déc.	176 \$ 1402620
9 janv.-6 mars	132 \$ 1402645

Niveau 2

lun.	19 h-20 h 30
17 sept.-17 déc.	176 \$ 1402653
7 janv.-4 mars	117,50 \$ 1402655