



Printemps  
2022

# Mon Cyberguide francophone des loisirs

## Programmes récréatifs

### Table of Contents

Préscolaire.....	2
Enfants.....	4
Ados.....	6
Adultes.....	7



[Installations](#)

[Mesures de sécurité](#)

# Précolaire

Les horaires et les tarifs peuvent faire l'objet de modifications sans préavis. Les tarifs comprennent la TVH.

Chacun des codes à barres du document PDF est directement lié à la page fournissant des précisions sur le programme dans notre système d'inscription, où vous pouvez l'ajouter, à partir de la date d'inscription, à votre panier pour une inscription facile.

Les programmes éducatifs sont offerts dans la langue dans laquelle ils sont annoncés.

## Danse

### Ballet – Niveau 1

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

#### Côte-de-Sable – 613-564-1062

3-5 ans	sam.	9 h 45-10 h 30
26 mars-11 juin	75,75 \$	<a href="#">1615386</a>

#### François-Dupuis – 613-580-8080

4-5 ans	dim.	11 h-11 h 40
10 avr.-12 juin	54 \$	<a href="#">1615616</a>
4-5 ans	sam.	midi-12 h 40
9 avr.-11 juin	54 \$	<a href="#">1615607</a>

#### Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

3-5 ans	mar.	17 h-17 h 45
29 mars-7 juin	83,25 \$	<a href="#">1612166</a>
3-5 ans	sam.	10 h 45-11 h 30
26 mars-11 juin	75,75 \$	<a href="#">1612167</a>

### Ballet Jazz – Niveau 1

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	mer.	17 h-17 h 45
---------	------	--------------

30 mars-8 juin	83,25 \$	<a href="#">1612275</a>
----------------	----------	-------------------------

### Ballet Jazz – Niveau 1

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

#### 613-580-2424 poste 32047

3-4 ans	dim.	9 h 30-10 h 15
3 avr.-5 juin	60,75 \$	<a href="#">1611122</a>
3-4 ans	sam.	9 h- 9 h 45
2 avr.-4 juin	60,75 \$	<a href="#">1611075</a>

### Je dois danser

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

#### Richelieu-Vanier – 613-560-6030

3-5 ans	jeu.	16 h 30-17 h 15
7 avr.-23 juin	91 \$	<a href="#">1614365</a>

### 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.

#### 613-580-2424 poste 32047

2-3 ans	dim.	9 h- 9 h 30
3 avr.-5 juin	25,50 \$	<a href="#">1611120</a>

### Sur la pointe des pieds – Avec parent

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	sam.	9 h 10- 9 h 40
9 avr.-11 juin	34,25 \$	<a href="#">1615598</a>

## Sports

### Basketball

Une initiation dynamique et agréable. L'accent est mis sur la participation et le plaisir durant l'apprentissage des mouvements de base et aux différentes activités reliées au basketball.

#### François-Dupuis – 613-580-8080

4-5 ans	sam.	8 h- 8 h 40
9 avr.-11 juin	45,50 \$	<a href="#">1615575</a>

### 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
27 mars-12 juin	79,75 \$	<a href="#">1612098</a>

### 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.

#### Richelieu-Vanier – 613-560-6030

3-5 ans	mar.	16 h 30-17 h 30
5 avr.-21 juin	127,75 \$	<a href="#">1614352</a>

# Précolaire

## 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.

### Ray-Friel – 613-580-4765

2-4 ans	mar.	17 h 40-18 h 05
5 avr.-14 juin	54,75 \$	<a href="#">1616001</a>

## 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. En raison de Covid-19, tous les enfants doivent être capables de patiner indépendamment pour s'inscrire à ce programme.

### Côte-de-Sable – 613-564-1062

4-5 ans	dim.	10 h-10 h 50
1 mai-26 juin	98,50 \$	<a href="#">1615581</a>

### Ray-Friel – 613-580-4765

4-5 ans	mar.	17 h 15-18 h 05
5 avr.-14 juin	109,50 \$	<a href="#">1616002</a>

## Soccer

Participation active au sport. Acquisition d'habiletés motrices fondamentales et essai de diverses activités sportives, l'accent étant mis sur le plaisir de participer à une activité sportive.

### Côte-de-Sable – 613-564-1062

3-5 ans	mar.	18 h-19 h
24 mai-21 juin	42,75 \$	<a href="#">1615881</a>
3-5 ans	jeu.	18 h-19 h
26 mai-23 juin	42,75 \$	<a href="#">1615882</a>
3-5 ans	ven.	18 h 15-19 h
25 mars-29 avr.	32 \$	<a href="#">1615885</a>
3-5 ans	sam.	10 h 45-11 h 30
26 mars-30 avr.	32 \$	<a href="#">1615888</a>

### South Fallingbrook – 613-824-0633

4-6 ans	sam.	10 h-11 h
2 avr.-18 juin	85,25 \$	<a href="#">1613213</a>

### Overbrook – 613-742-5147

3-5 ans	sam.	15 h 15-16 h
26 mars-14 mai	44,75 \$	<a href="#">1609415</a>
28 mai-25 juin	32 \$	<a href="#">1609416</a>

## T-Ball

Participation active au sport. Acquisition d'habiletés motrices fondamentales et essai de diverses activités sportives, l'accent étant mis sur le plaisir de participer à une activité sportive.

### Côte-de-Sable – 613-564-1062

4-5 ans	mer.	18 h-19 h
25 mai-22 juin	53,25 \$	<a href="#">1615843</a>

# Intérêt général

## 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 mois-5 ans	sam.	9 h 30-10 h 30
9 avr.-25 juin	79,75 \$	<a href="#">1614349</a>

### Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

18 mois-3 ans	sam.	9 h- 9 h 45
26 mars-11 juin	59,75 \$	<a href="#">1612281</a>
3-5 ans	sam.	10 h-10 h 45
26 mars-11 juin	59,75 \$	<a href="#">1612284</a>

# Enfants

Les horaires et les tarifs peuvent faire l'objet de modifications sans préavis. Les tarifs comprennent la TVH.

Chacun des codes à barres du document PDF est directement lié à la page fournissant des précisions sur le programme dans notre système d'inscription, où vous pouvez l'ajouter, à partir de la date d'inscription, à votre panier pour une inscription facile.

Les programmes éducatifs sont offerts dans la langue dans laquelle ils sont annoncés.

## Danse

### Ballet – Niveau 1

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.	11 h 30-12 h 30
26 mars-11 juin	101 \$	<a href="#">1612212</a>

### Ballet Jazz – Niveau 1

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

**613-580-2424 poste 32047**

4-5 ans	sam.	10 h-10 h 45
2 avr.-4 juin	60,75 \$	<a href="#">1611080</a>
5-6 ans	dim.	10 h 15-11 h
3 avr.-5 juin	60,75 \$	<a href="#">1612407</a>
5-6 ans	sam.	10 h 45-11 h 30
2 avr.-4 juin	60,75 \$	<a href="#">1611077</a>

## 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.

**613-580-2424 poste 32047**

7-9 ans	dim.	11 h-midi
3 avr.-5 juin	90 \$	<a href="#">1611134</a>

**Côte-de-Sable – 613-564-1062**

6-12 ans	sam.	midi-13 h
26 mars-11 juin	112,50 \$	<a href="#">1615739</a>

**Richelieu-Vanier – 613-560-6030**

9-12 ans	jeu.	18 h 30-19 h 30
7 avr.-23 juin	134,75 \$	<a href="#">1614368</a>

## Je dois danser

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

**Richelieu-Vanier – 613-560-6030**

6-9 ans	jeu.	17 h 30-18 h 15
7 avr.-23 juin	91 \$	<a href="#">1614367</a>

## 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
27 mars-12 juin	106,50 \$	<a href="#">1612100</a>

## 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.

**South Fallingbrook – 613-824-0633 poste 221**

6-14 ans	mar.	18 h 30-19 h 30
5 avr.-21 juin	118,50 \$	<a href="#">1614371</a>

## 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.

**Richelieu-Vanier – 613-560-6030**

6-10 ans	mar.	18 h-19 h
5 avr.-21 juin	102,25 \$	<a href="#">1614358</a>

## 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. En raison de Covid-19, tous les enfants doivent être capables de patiner indépendamment pour s'inscrire à ce programme.

**Aréna Côte-de-Sable – 613-580-2424**

6-12 ans	dim.	11 h-11 h 50
1 mai-26 juin	98,50 \$	<a href="#">1615588</a>

**Ray-Friel – 613-580-4765**

6-12 ans	mar.	18 h 15-19 h 05
5 avr.-14 juin	109,50 \$	<a href="#">1616003</a>

# Enfants

## 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.

### Côte-de-Sable – 613-564-1062

6-10 ans	mar.	19 h-20 h
24 mai-21 juin	42,75 \$	<a href="#">1615851</a>
6-10 ans	jeu.	19 h-20 h
26 mai-23 juin	42,75 \$	<a href="#">1615853</a>

### South Fallingbrook – 6613-824-0633 poste 221

5-7 ans	sam.	10 h-11 h
2 avr.-18 juin	85,25 \$	<a href="#">1613214</a>
8-12 ans	sam.	12 h-13 h
2 avr.-18 juin	85,25 \$	<a href="#">1613215</a>

## Intérêt général

### 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

6-10 ans	sam.	11 h-midi
9 avr.-25 juin	63,75 \$	<a href="#">1614351</a>

#### Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

6-9 ans	sam.	11 h-midi
26 mars-11 juin	63,75 \$	<a href="#">1612285</a>

### La grande course des œufs

Vous devez concevoir une voiturette de course à l'aide d'un œufs, la construire, puis participer à La grande course des œufs au parc Lansdowne!

#### Parc Lansdowne – 613-580-2424

10-14 ans	sam.	14 h-16 h
9 avr.	17,25 \$	<a href="#">1615773</a>
4-6 ans	sam.	9 h-11 h
9 avr.	17,25 \$	<a href="#">1615770</a>
7-9 ans	sam.	11 h 30-13 h 30
9 avr.	17,25 \$	<a href="#">1615771</a>

# Ados

---

## Armizare – Escrime médiévale

Pratiquez l'Armizare, l'art martial du XV<sup>e</sup> 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

15-17 ans      mer.      19 h 30-21 h  
6 avr.-22 juin      228,50 \$      [1614362](#)

## 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.

### South Fallingbrook – 613-824-0633 poste 221

15-18 ans      mar.      18 h 30-19 h 30  
5 avr.-21 juin      133,75 \$      [1614381](#)

# Adultes

---

## Armizare – Escrime médiévale

Pratiquez l'Armizare, l'art martial du XV<sup>e</sup> 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

18+ ans            mer.            19 h 30-21 h  
6 avr.-22 juin    228,50 \$        [1614360](#)

## Armizare – Escrime médiévale – Niveau 2

Pratiquez l'Armizare, l'art martial du XV<sup>e</sup> 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

18+ ans            mer.            19 h 30-21 h  
6 avr.-22 juin    228,50 \$        [1614363](#)

## 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.

### Aquaview – 613-824-0633 poste 221

18+ ans            mar.            10 h 30-11 h 30  
5 avr.-21 juin    133,75 \$        [1614464](#)

### Bob-MacQuarrie-Orléans - 613-580-9600

18+ ans            jeu.            19 h 30-20 h 45  
7 avr.-9 juin     139,25 \$        [1612889](#)