

Programmation

AUTOMNE 2020

18-50
ans



LES INSCRIPTIONS
SE FERONT À
COMPTER DU

5

OCTOBRE

Information générale

Les modalités d'inscription pour chaque activité (lorsque l'inscription est requise) sont inscrites au bas de chaque tableau.

INFORMATION

Service des loisirs, de la culture
et des relations à la communauté
loisirs@ville.lavaltrie.qc.ca
450 586-2921, poste 2238

Tarifification spéciale pour les 17 ans et moins, ainsi que les 60 ans et plus

Lorsque l'activité nécessite des frais d'inscription, les résidents bénéficieront d'un rabais de 30 % sur le coût indiqué dans la programmation, au moment de l'inscription.

NOUVEAU! Partenariat avec des entreprises locales

La Ville de Lavaltrie est heureuse d'offrir aux citoyens un rabais de 15 % sur le coût de l'inscription aux activités offertes chez des entreprises locales. Ce partenariat inclut uniquement les activités présentées dans cette programmation. Les coûts indiqués pour chacune de ces activités incluent le rabais de 15 %. Le rabais applicable aux 17 ans et moins, ainsi qu'aux 60 ans et plus, demeure 30 % (le montant sera ajusté au moment de l'inscription).

N.B. Les montants indiqués dans cette programmation n'incluent pas les taxes applicables. Les participants ne résidant pas à Lavaltrie doivent déboursier un supplément de 30 %.

PROCÉDURES POUR ACCÉDER AUX ACTIVITÉS EN LIGNE VIA ZOOM

1. Télécharger l'application ZOOM gratuite sur vos appareils mobiles et/ou ordinateurs.
2. Cliquer sur le lien ZOOM qui sera inscrit dans une publication sur la page Facebook de la Ville de Lavaltrie le jour de l'activité ou consulter le www.ville.lavaltrie.qc.ca/activites/evenements.

MESURES EN LIEN AVEC LA COVID-19

Les mesures sanitaires et de distanciation sociale suivant les directives gouvernementales seront respectées dans le cadre de chaque activité.

ACTIVITÉS DES ORGANISMES

Vous trouverez, sur le site Web de la Ville, le répertoire des nombreux organismes et associations qui bonifient l'offre de service des activités disponibles sur le territoire de Lavaltrie. Cette liste est disponible au www.ville.lavaltrie.qc.ca/communautaire/organisme.

Culture

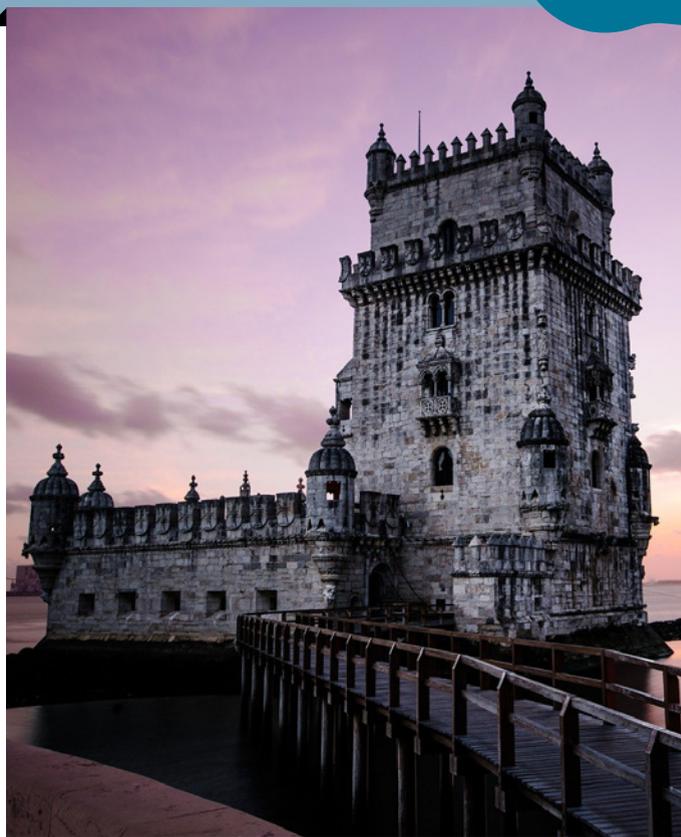
ACTIVITÉS DE LA BIBLIOTHÈQUE

LA CHARGE MENTALE, VOUS CONNAISSEZ ?

Conférence de Maude Goyer, auteure

Saviez-vous que 90 % des femmes considèrent qu'elles portent toute la charge mentale ? Si le concept de charge mentale n'est pas nouveau, il a refait surface il y a deux ans. Pourquoi ? Que faire ? Comment ? L'auteure Maude Goyer a illustré cette problématique dans un roman (Maman est partie chercher du lait, octobre 2018) et depuis, elle a fait de la charge mentale son sujet de prédilection. Présentée dans le cadre de la Semaine des Bibliothèques publiques, cette conférence propose des exemples, des anecdotes et des solutions concrètes pour se libérer de cette fameuse charge.

	ADULTES
	Jeudi 29 octobre
	19 h à 20 h
	GRATUIT
	Offert en ligne, en direct, via « Zoom ». Le lien pour y accéder vous sera envoyé par courriel. Inscription requise, au 450 586-2921, poste 2252



À LA DÉCOUVERTE DU PORTUGAL

Conférence présentée par Alain Benoit

L'une des plus belles destinations d'Europe, le Portugal, est reconnu pour la variété de ses attraits, sa gastronomie très appréciée ainsi que l'hospitalité et l'amabilité de ses habitants.

	ADULTES ET ADOS
	Jeudi 5 novembre
	19 h
	GRATUIT
	Offert en ligne, en direct, via « Zoom ». Le lien pour y accéder vous sera envoyé par courriel. Inscription requise, au 450 586-2921, poste 2252

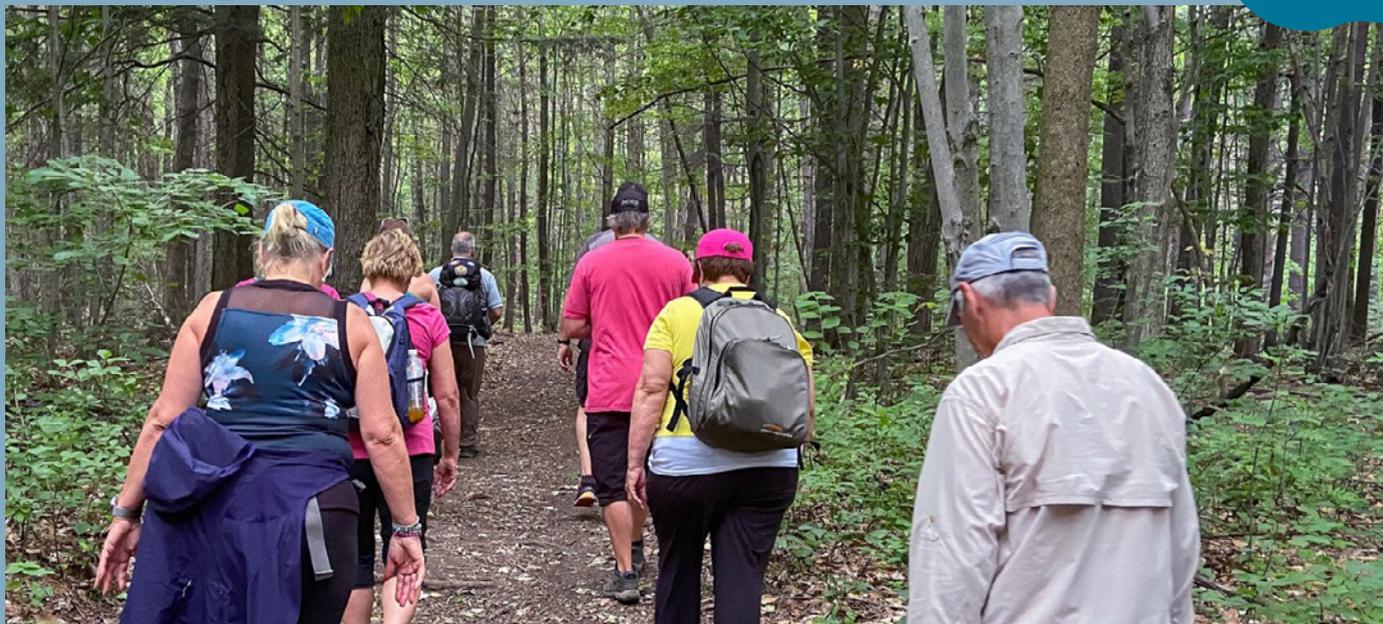
RIRE ET CHOCOLAT

Conférence présentée par l'École du yoga du rire

Qu'est-ce que le rire et le chocolat ont en commun ? Ils déclenchent tous les deux la sécrétion d'endorphines dans le corps... Et cette conférence déclenchera assurément la bonne humeur chez les participants !

	ADULTES ET ADOS
	Jeudi 19 novembre
	19 h
	GRATUIT
	Offert en ligne, en direct, via « Zoom ». Le lien pour y accéder vous sera envoyé par courriel. Inscription requise, au 450 586-2921, poste 2252





Sports et bien-être

MARCHE AFGHANE

SÉANCE D'INFORMATION SUR LA MARCHE AFGHANE

La marche afghane consiste à synchroniser sa respiration avec ses pas, permettant ainsi de parcourir à pied et sans fatigue de très longues distances. Inspirée de plusieurs rythmes, cette manière de respirer et de marcher nous éveille au moment présent et à la méditation.

Pour toute information supplémentaire, nous vous invitons à communiquer avec l'instructeur, Patrick Auger, au 514 589-1025 ou à info@kilometre.ca.

 Mardi 6 octobre

 18 h 30 (durée de 45 minutes)

 **GRATUIT**

Aucune inscription requise. Offert en ligne, en direct, via « Zoom ». Le lien pour y accéder sera inscrit dans la section activités et événements du site Web et sur la page Facebook de la Ville, le jour même de l'activité.



Pour toute information supplémentaire, nous vous invitons à communiquer avec l'instructeur Patrick Auger, au 514 589-1025 ou à info@kilometre.ca.

MARCHE AFGHANE

La marche afghane consiste à synchroniser sa respiration avec ses pas, ce qui permet de parcourir à pied et sans fatigue de très longues distances. Inspirée de plusieurs rythmes, cette manière de respirer et de marcher nous éveille au moment présent et à la méditation. Les adeptes de la marche et de la randonnée découvriront avec enthousiasme les bienfaits de la marche afghane :

- > Réduit la fatigue;
- > Améliore la circulation et l'oxygénation du sang;
- > Régularise le rythme cardiaque;
- > Calme le mental;
- > Favorise un sommeil profond;
- > Augmente la présence à soi.

L'apprentissage et la pratique de la marche afghane sont à la portée de tous grâce aux quatre modules de formation qui vous seront présentés. Pour toute information supplémentaire, nous vous invitons à communiquer avec l'instructeur, Patrick Auger, au 514 589-1025 ou à info@kilometre.ca.

 17 octobre, 31 octobre, 1^{er} novembre et 7 novembre

 10 h à 12 h

 **199 \$** (Inclus : guide d'apprentissage, guide audio d'accompagnement, journal de bord et attestation)

 Rendez-vous près du Chalet de la Seigneurie, au parc Gérard-Lavallée (120, rue St-Antoine Sud)

7 à 15 personnes. L'activité aura lieu à l'extérieur, beau temps mauvais temps. Prévoyez des vêtements appropriés en fonction de la température. Inscription en ligne seulement, dès le lundi 5 octobre.

 Veuillez [cliquer ici](#) pour procéder à l'inscription en ligne. Il est important de compléter toutes les étapes pour que votre inscription soit enregistrée. Aucune confirmation ne sera envoyée par la poste. Vous pouvez imprimer tous les reçus à partir de votre dossier en ligne. Pour de l'assistance technique lors de l'inscription, veuillez composer le 450 586-2921, poste 2238.



Programmation

AUTOMNE 2020

18-50 ans

ZUMBA



PAR SUZIE FONTAINE,
ENSEIGNANTE DE ZUMBA.

ZUMBA CARDIO-TONUS

Cours de mise en forme sur musique, adaptés à tous les niveaux. Volets cardio de styles variés, dont : Zumba Fitness, aérobic traditionnelle, taeboxe, tabata et volet raffermissement.

15 ANS ET PLUS (NIVEAU INTERMÉDIAIRE)

12 octobre (10 ou 20 cours)

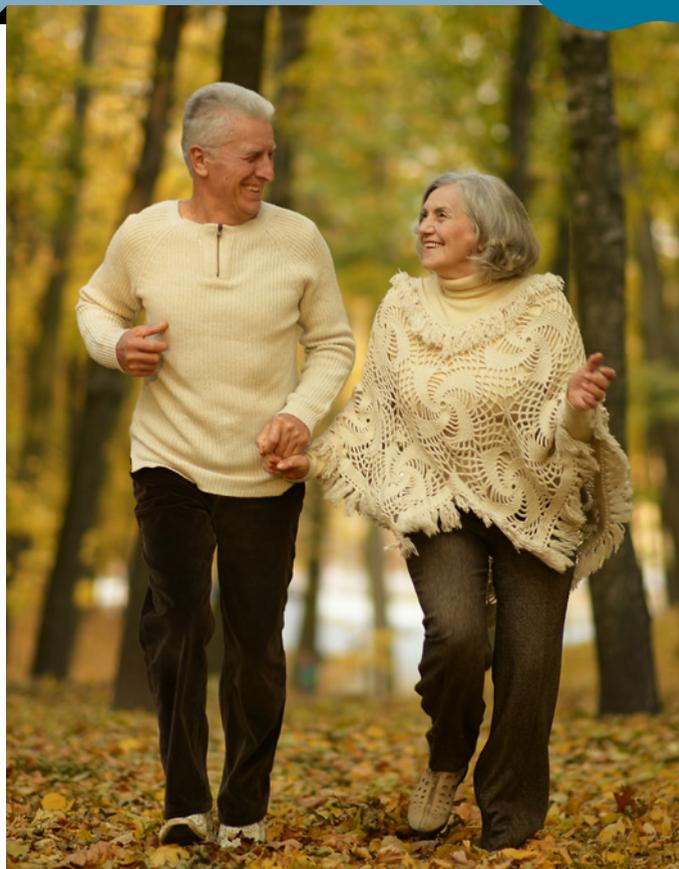
Lundi et mercredi, 18 h 30 à 19 h 30

GRATUIT

Aucune inscription requise. Offert en ligne, en direct, via « Zoom ». Le lien pour y accéder sera inscrit dans la section activités et événements du site Web et sur la page Facebook de la Ville, le jour même de l'activité.



Matériel requis : vêtements confortables, souliers de sport, bouteille d'eau, haltères (3 à 8 livres, au choix) et tapis d'exercice ou serviette de plage.



VITALITÉ 50 ANS ET PLUS



**COURS OFFERT EN COLLABORATION
AVEC BOUGER 100 LIMITE.**

50 ANS ET PLUS

12 octobre (10 cours)

Lundi, de 10 h à 11 h Jeudi, de 10 h à 11 h

99 \$

Bouger 100 Limite (590, rue Notre-Dame, Lavaltrie)

8 participants maximum

Inscription à compter du 5 octobre, via la page Facebook « Bouger 100 Limite » ou par téléphone, au 438 820-2017

VITALITÉ 50 ANS ET PLUS



**COURS OFFERT EN COLLABORATION
AVEC BOUGER 100 LIMITE.**

50 ANS ET PLUS

13 octobre (10 cours)

Mardi, de 10 h à 11 h

GRATUIT

Aucune inscription requise. Offert en ligne, en direct, via « Zoom ». Le lien pour y accéder sera inscrit dans la section activités et événements du site Web et sur la page Facebook de la Ville, le jour même de l'activité.





BODY SHAPE



COURS OFFERT EN COLLABORATION AVEC BOUGER 100 LIMITE.

	15 ANS ET PLUS
	13 octobre (10 cours)
	Mardi, de 17 h 30 à 18 h 30
	99 \$
	Bouger 100 Limite (590, rue Notre-Dame, Lavaltrie)
	8 participants maximum Inscription à compter du 5 octobre, via la page Facebook « Bouger 100 Limite » ou par téléphone, au 438 820-2017

YOGA



COURS OFFERT EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE INSPIRE.

	15 ANS ET PLUS
	13 octobre (8 cours)
	Mardi, de 18 h à 19 h
	105,40 \$
	Centre Inspire (871, rue Notre-Dame, Lavaltrie)
	5 à 8 participants Inscription à compter du 5 octobre, au 450 803-1066

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE LANAUDIÈRE



PAR LINDA BALASSA, PRATICIENNE DIPLÔMÉE.

Cette méditation est reconnue scientifiquement pour réduire le stress, améliorer la concentration et le sommeil. Un moyen simple de se ressourcer et de se conditionner à vivre le moment présent. Cet atelier vous permettra d'apprendre à pratiquer les bases de la méditation sous toutes ses formes, à approfondir la méditation dans la pleine conscience et à l'intégrer au quotidien.

	18 ANS ET PLUS
	15 octobre (10 cours)
	Jeudi, 19 h à 20 h
	GRATUIT
	Aucune inscription requise. Offert en ligne, en direct, via « Zoom ». Le lien pour y accéder sera inscrit dans la section activités et événements du site Web et sur la page Facebook de la Ville, le jour même de l'activité.

CARDIO RAME



COURS OFFERT EN COLLABORATION AVEC BOUGER 100 LIMITE.

	15 ANS ET PLUS
	15 octobre (10 cours)
	Jeudi, de 17 h 30 à 18 h 30
	99 \$
	Bouger 100 Limite (590, rue Notre-Dame, Lavaltrie)
	8 participants maximum Inscription à compter du 5 octobre, via la page Facebook « Bouger 100 Limite » ou par téléphone, au 438 820-2017

STRETCHING



COURS OFFERT EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE INSPIRE.

	18 ANS ET PLUS
	15 octobre (8 cours)
	Jeudi, de 18 h à 19 h
	121 \$
	Centre Inspire (871, rue Notre-Dame, Lavaltrie)
	5 à 8 participants Inscription à compter du 5 octobre, au 450 803-1066