

Programme d'activités et Camp de jour Printemps-été 2025

Exclusivité aux inscriptions en ligne
à compter du 2 mars dès 13h.

Inscriptions par téléphone ou en
personne à compter du 2 avril.

Le service des loisirs sera
exceptionnellement ouvert en
soirée les 2 et 9 avril
de 16h30 à 19h.



Valcourt

VIVRE D'INGÉNIOSITÉ

Comment s'inscrire?

- En ligne au www.valcourt.ca (Visa ou Mastercard)
- Par téléphone, à l'aréna (crédit, chèque ou comptant dans la chute à paiement)

AUCUNE INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE OU EN PERSONNE AVANT LE 2 AVRIL

Le montant total est exigé pour toute inscription. Pour les montants de plus de 200\$, il est possible de payer 50% de l'activité lors de l'inscription et de remettre un chèque postdaté pour l'autre 50%. Le chèque postdaté doit être encaissable **5 jours avant le début de l'activité**. Les taxes TPS et TVQ sont applicables pour les personnes de 15 ans et plus.

AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA ACCORDÉ UNE FOIS L'ACTIVITÉ DEBUTÉE

Table des matières

Coordonnées	2	Soccer et balle donnée	6-7
Hockey Mineur	4	Camp de Jour	8-9
Patinage artistique	5	Activités aquatiques	10-11

Coordonnées et heures d'ouverture des loisirs:

Johanne Tétreault | loisirs@valcourt.ca

Alain Martel | alain.martel@valcourt.ca

Ouvert du lundi au jeudi : 8h30 à 12h et de 13h à 16h30 ainsi que le vendredi de 8h30 à 12h

1111, boulevard des Cyprès, Valcourt

450 532-3313 poste 1342

Le service des Loisirs sera ouvert en soirée les 13 mars, 17 avril et 1 mai de 16 h 30 à 19 h.



Informations importantes

Le nombre de places pour certaines activités étant limité, les premiers arrivés seront les premiers inscrits et une priorité sera donnée aux inscriptions en ligne. Un nombre minimum de participants est requis pour toutes les activités. À défaut d'obtenir un nombre suffisant d'inscriptions, le service des Loisirs se réserve le droit d'annuler l'activité.

Prenez note que les résidents des municipalités suivantes ont accès aux activités à titre de RÉSIDENTS :

BONSECOURS – CANTON DE VALCOURT LAWRENCEVILLE – MARICOURT – RACINE STE-ANNE-DE-LA-ROCHELLE – VALCOURT

Les personnes dont la résidence principale ne se trouve pas dans l'une des municipalités mentionnées ci-haut sont considérées comme **NON-RÉSIDENTES**, même si elles sont propriétaires d'une résidence, d'un local commercial, d'un immeuble à logements ou d'un terrain dans lesdites municipalités. Les non-résidents doivent, pour s'inscrire, payer un tarif additionnel (tarif établi selon le règlement de taxation annuelle) qui s'ajoute au coût de l'activité et doivent obligatoirement venir s'inscrire en personne, au bureau des loisirs. Une preuve de résidence peut vous être demandée lors de votre inscription soit, entre autre, votre permis de conduire ou le bulletin scolaire de l'année en cours pour les enfants.

En avril 2023, le Conseil municipal de la Ville de Valcourt a amendé le règlement sur les taxes et compensations par le règlement 646-1. Cette modification prévoit notamment l'ajout d'un tarif supplémentaire de 25% (minimum 10\$) pour les inscriptions aux activités de la Ville si cette inscription est faite moins de 5 jours avant la date de début. Nous souhaitons ainsi mieux planifier les cours et réduire le nombre de retardataires.





SAISON 2024-2025

**RABAIS DE 75\$ POUR LES JOUEURS QUI N'ONT JAMAIS
ÉTÉ INSCRITS DANS UNE ASSOCIATION DE HOCKEY**
Inscription en personne au bureau des loisirs seulement

**POSSIBILITÉ DE LOCATION
D'ÉQUIPEMENT À MOINDRE COÛT**



Les
BOMBARDIER
de Valcourt

CATÉGORIE	COÛT
M7 (Pré-Novice) 2019-2021	245\$
M9 (Novice) 2017-2018	310\$
M11 (Atome) 2015-2016	350\$
M13 (Pee-Wee) 2013-2014	370\$
M15 (Bantam) 2011-2012	370\$
M18 (Midget) 2008 à 2010	370\$
M21 (Junior) 2005 à 2007	465\$

Les taxes sont applicables pour les personnes de 15 ans et plus. Aucune inscription ne sera acceptée à compter du 15 octobre 2025, sauf sur approbation spéciale. Frais de tournois non inclus. Participation au *Festival provincial M9 du Bombardier de Valcourt* inclus en échange de bénévolat lors de l'événement. Le montant total est exigé pour toute inscription. Pour les montants de plus de 200\$, il est possible de payer 50% de l'activité lors de l'inscription et de remettre un chèque postdaté pour l'autre 50%. Le chèque postdaté doit être encaissable 5 jours avant le début de l'activité.



	JUSQU'AU 30 JUIN	À COMPTER DU 1 JUILLET	HORAIRE
Patinage Plus (de septembre à mars)	195\$	220\$	Samedi de 11h à 11h55
Apprentissage des bases de patinage pour les enfants à partir de 3 ans au 30 septembre. Le port du casque certifié CSA est obligatoire jusqu'à l'obtention du niveau de patinage 5. 3 cours d'essai sont inclus lors de l'inscription d'un nouveau patineur à l'activité de Patinage Plus.			
Patinage Star 2 jours par semaine (de septembre à mars)	395\$*	420\$*	mardi 17h30 à 19h55 et samedi de 8h à 11h55 ou dimanche de 8h à 9h55
Patinage adulte (de septembre à mars)	195\$*	220\$*	samedi 11h à 11h55

* Frais d'entraîneur en sus.

L'ajout de cours hors glace, selon les disponibilités, pourrait être offert aux patineurs. S'il s'avère que c'est le cas pour la saison 2025-2026, des frais supplémentaires pourraient vous être facturés.

Les prix sont pour la saison, débutant au début septembre et se terminant début mars. Les taxes sont applicables pour toutes personnes de 15 ans et plus. Par la suite, la participation à la démo de fin d'année qui se tient à la mi-avril est sur une base volontaire. À noter que si on participe à la démo, la présence est obligatoire aux pratiques.

Le montant total est exigé pour toute inscription. Pour les montants de plus de 200\$, il est possible de payer 50% de l'activité lors de l'inscription et de remettre un chèque postdaté pour l'autre 50%. Le chèque postdaté doit être encaissable 5 jours avant le début de l'activité.

Le port du casque certifié CSA est obligatoire jusqu'à l'obtention du niveau de Patinage Plus, étape 5.

Pour obtenir plus d'informations, contactez-nous par courriel au cpadevalcourt@gmail.com. Vous pouvez aussi consulter notre page Facebook : CPA Valcourt

La campagne de financement est obligatoire. Si un patineur refuse d'y participer, ceci entraînera des frais supplémentaires.



Besoin d'un coup de pouce ?

La Fondation Bon Départ de Canadian Tire offre de l'aide financière aux familles à faible revenu pour l'inscription à des activités sportives. La demande doit être faite en ligne plusieurs semaines avant l'inscription.

Ne tardez pas ! <https://www.fondationbondepart.ca/>

SOCCKER MINEUR

De 4 à 18 ans	Jusqu'au 30 avril	À compter du 1 ^{er} mai
1 ^{er} enfant**	65\$	78.75\$
2 ^e enfant**	45\$	53.75\$
3 ^e enfant**	25\$	28.75\$
4 ^e enfant**	15\$	16.25\$
5 ^e enfant et +**	Gratuit*	Gratuit*

* Même si c'est gratuit, l'enfant doit obligatoirement être inscrit pour participer à l'activité.

**Inscription d'une même famille. Les taxes doivent être ajoutées pour les enfants de 15 ans et plus.

Horaire:	
7-8 ans	Lundi
14-18 ans	Mardi
4-6 ans et 9-10 ans	Mercredi
11-13 ans	Jeudi

Les catégories d'âge pourraient être modifiées selon le nombre d'inscriptions.

RECHERCHÉ

Nous sommes à la recherche de gérants de catégories, d'arbitres et d'entraîneurs. Si vous êtes intéressé, veuillez contacter Johanne aux Loisirs au 450 532-3313 poste 1342 ou loisirs@valcourt.ca.
Une formation sera offerte sur demande.



BALLE DONNÉE MINEURE INTERMUNICIPALE

TRÈS IMPORTANT: Depuis plusieurs années, la Ville tente de relancer la balle donnée mineure à Valcourt. Cette année, nous vous demandons de donner votre nom aux loisirs et vers le 15 mai, vous serez appelé pour savoir si oui ou non, il y a de la balle donnée.

Les lundis et mercredis	Jusqu'au 15 mai
5 à 8 ans	GRATUIT*
9 à 12 ans	35\$
13 à 16 ans	35\$

* Même si c'est gratuit, l'enfant doit obligatoirement être inscrit pour participer à l'activité.

Pour déterminer les catégories d'âge, la date du 1^{er} octobre est établie comme date limite d'anniversaire. (Dans la catégorie 13 – 16 ans, les filles sont acceptées jusqu'à 17 ans). Les taxes TPS et TVQ sont à ajouter à ces montants pour les personnes de 15 ans et plus.

RECHERCHÉ

Nous sommes à la recherche d'entraîneurs, d'assistants-entraîneurs, de membres désirant faire partie du comité et d'arbitres (\$). L'expérience n'est pas requise pour les postes affichés. Vous pouvez donner votre nom à l'inscription de votre enfant ou communiquer avec Johanne au 450 532-3313 poste 1342 ou par courriel au loisirs@valcourt.ca.

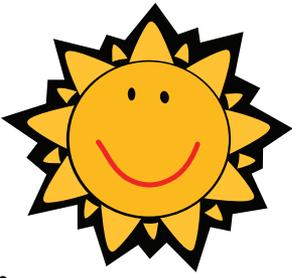
SOCCER OU BALLE DONNÉE ADULTE

Si vous souhaitez former une équipe de soccer ou de balle donnée, veuillez réserver vos terrains à Johanne au 450 532-3313 poste 1342.

Le coût du terrain de soccer adulte à 11 joueurs est de 293\$ plus taxes par équipe pour la saison.

Le coût du terrain de balle donnée est de 288\$ plus taxes par équipe pour la saison.





Camp de jour de Valcourt

L'été approche à grands pas et la Ville de Valcourt offre aux familles de la région des activités estivales encadrées sur nos terrains de jeux, pour les enfants de 5 ans (maternelle 4 ans complétée) à 12 ans inclusivement.

Suite aux inscriptions, notre équipe travaillera à former les groupes.

Un ratio enfants/animateur doit être respecté selon les groupes d'âge.

Au besoin, la Ville de Valcourt se réserve le droit de refuser les inscriptions effectuées à la semaine, les inscriptions effectuées pour des enfants non-résidents, ainsi que les inscriptions effectuées à compter du 31 mai 2025, dans le but de respecter le ratio. En cas de manque de personnel, les jeunes de 12 ans pourraient être refusés, puisqu'ils sont aptes à se garder seuls. Il est à noter qu'aucun remboursement ne pourra être effectué à la suite d'une annulation à compter du 31 mai 2025, car les groupes seront formés.

Tous les parents dont l'enfant est inscrit au Camp de jour recevront vers la mi-juin un formulaire à compléter pour chaque enfant inscrit. Le fait de ne pas compléter le formulaire empêchera l'accès de votre enfant au camp de jour, tant que nous ne l'aurons pas reçu. Aucun remboursement ne sera émis si votre enfant n'a pas accès au camp de jour pour cette raison.

Postulez en ligne!

Plusieurs postes sont disponibles à la piscine et au camp de jour pour cet été. Postulez dès maintenant, en ligne, au www.valcourt.ca dans la section culture et loisirs, sous l'onglet activités, cours et inscriptions.

Cours de natation

Si votre enfant fréquente le camp de jour, il est possible de l'inscrire aux cours de natation durant le jour. Un moniteur l'accompagnera à son cours.



Attention: le Camp de jour et la piscine (cours de natation) seront fermés le mardi 24 juin!

CAMP DE JOUR ÉTÉ 2025

Du 23 juin au 15 août 2025, du lundi au vendredi de 9h à 16h

CAMP DE JOUR	JUSQU'AU 30 MAI	À COMPTER DU 31 MAI
TARIF ESTIVAL RÉSIDENT	485\$	606.25\$
TARIF SEMAINE RÉSIDENT	77\$	96.25\$
TARIF ESTIVAL NON-RÉSIDENT	739\$	923.75\$
TARIF SEMAINE NON-RÉSIDENT	139\$	173.75\$

À noter que le coût du service de garde pour la période du midi est inclus.

Les jours de camp de jour, du lundi au vendredi de 6h45 à 9h et de 16h à 17h. L'enfant doit être inscrit au Camp de Jour pour pouvoir fréquenter le service de garde.

SERVICE DE GARDE	JUSQU'AU 30 MAI	À COMPTER DU 31 MAI
TARIF JOURNALIER	13\$/jour	13\$/jour
TARIF ESTIVAL RÉSIDENT	242\$	302.50\$
TARIF SEMAINE RÉSIDENT	38\$	47.50\$
TARIF ESTIVAL NON-RÉSIDENT	278\$	347.50\$
TARIF SEMAINE NON-RÉSIDENT	57\$	71.25\$

Tous les forfaits sont payables lors de l'inscription. Pour les montants de plus de 200\$, il est possible de payer 50% de l'activité lors de l'inscription et de remettre un chèque postdaté pour l'autre 50%. **Le chèque doit être daté du 25 mai 2025 au plus tard.**

Si vous omettez d'aller chercher votre enfant à 16h et qu'il n'est pas inscrit au service de garde, le tarif journalier vous sera automatiquement facturé. Ces frais devront être acquittés en entier, au plus tard, le lundi suivant la semaine où le service a été donné. Si nous n'avons pas reçu le paiement, la Ville se réserve le droit de refuser l'accès au Camp de Jour aux enfants concernés, jusqu'au paiement complet des sommes dues. Il est à noter que si vous n'inscrivez pas votre enfant au service de garde, le tarif journalier vous sera facturé même si votre enfant fréquente le service de garde toute la semaine (65\$ VS 38\$).



COURS DE NATATION

CATÉGORIE	JUSQU'AU 30 MAI	À COMPTER DU 31 MAI
Parent-enfant et Préscolaire	57\$	71.25\$
Jeune nageur 1 ^{er} enfant**	77\$	96.25\$
Jeune nageur 2 ^e enfant**	68\$	85\$
Jeune nageur 3 ^e enfant**	62\$	77.50\$
Jeune nageur 4 ^e enfant ou +**	GRATUIT*	GRATUIT*

* Même si c'est gratuit, l'enfant doit obligatoirement être inscrit pour participer à l'activité.

**Inscription d'une même famille (l'enfant le plus âgé est celui de la 1^{ère} inscription et ainsi de suite). Les taxes sont à ajouter à ces montants pour les personnes de 15 ans et plus.

Début des cours: semaine du 23 juin | Fin des cours: semaine du 15 août

Soyez certain d'inscrire votre enfant dans le bon niveau, vérifiez le niveau complété dans son carnet ou auprès de Johanne au 450 532-3313 poste 1342.

Si vous souhaitez inscrire votre enfant à un niveau qui est déjà complet, il sera possible d'inscrire votre nom sur une liste de réserve et les Loisirs feront leur possible pour former un nouveau groupe, dans la mesure du possible et selon la disponibilité de la piscine et des moniteurs.

Camp de Jour

Si votre enfant fréquente le camp de jour, il est possible de l'inscrire aux cours de natation durant le jour. Un moniteur l'accompagnera à son cours.

COURS DE NATATION ADULTES

NIVEAU	OBJECTIF	JUSQU'AU 30 MAI	À COMPTER DU 31 MAI	HORAIRE (SUJET À CHANGEMENT)
Nageur adulte (2 x semaine)	Développement des styles de nage selon vos objectifs. Être à l'aise en eau profonde. Possibilité d'ajuster le cours à vos objectifs personnels.	95\$	118.75\$	Mardi et jeudi de 19h à 20h
Aquaforme (2 x semaine)	Entraînement de mouvements aérobiques et musculaires, exécutés en eau peu profonde.	95\$	118.75\$	Mardi et jeudi de 19h à 20h

minimum 8 participants requis par cours, faute de quoi, il sera annulé.



Attention: le Camp de jour et la piscine (cours de natation) seront fermés le mardi 24 juin!

COURS DE NATATION ENFANTS

NIVEAU	SI VOTRE ENFANT...	HORAIRE
Parent-enfant	Est âgé de 15 mois à 5 ans et qu'il est prêt à être initié à la piscine avec un parent dans l'eau	Lun. 18h à 18h30 ou jeu. 11h à 11h30
Préscolaire	Est âgé de 5 ans ou plus et est prêt à avoir du plaisir dans l'eau sans un parent à ses côtés.	Mar. 11h à 11h30 ou mer. 18h à 18h30
Nageur 1	Est âgé de 5 à 12 ans et Il débute la natation.	Mardi et jeudi de 10h30 à 11h
Nageur 2	Peut sauter seul dans l'eau à la hauteur de la poitrine et en eau profonde en portant un gilet de sauvetage. Il est capable d'ouvrir les yeux dans l'eau, de retenir son souffle et d'expirer dans l'eau. Il peut flotter, battre des jambes, faire un glissement sur le ventre et sur le dos.	Lundi et mercredi de 11h30 à 12h
Nageur 3	Peut sauter en eau profonde et il peut effectuer une roulade latérale en portant un gilet de sauvetage. Il est capable de se maintenir à la surface pendant 15 secondes, d'effectuer un coup de pied fouetté en position verticale, de nager 10 mètres sur le ventre et sur le dos.	Lundi et mercredi de 11h à 11h30
Nageur 4	Peut nager sur place pendant 30 secondes, effectuer des plongeurs à genoux et des culbutes avant, nager 10 mètres avec coup de pied fouetté sur le dos, nager 15 mètres au crawl et au dos crawlé.	Lundi et mercredi de 10h30 à 11h
Nageur 5	Peut réussir la Norme canadienne de Nager pour survivre, rouler en eau profonde / Nager sur place (1 min) / Nager (50 mètres), plonger, nager sous l'eau, nager sur 15 mètres avec un coup de pied fouetté sur le ventre, effectuer les bras de la brasse avec la respiration, nager le crawl et le dos crawlé sur 25 mètres.	Mardi et jeudi de 10h à 10h30
Nageur 6	Peut effectuer des plongeurs à fleur d'eau et des boulets de canon, effectuer un coup de pied rotatif et un coup de pied en ciseaux, nager sur 50 mètres au crawl et au dos crawlé, nager la brasse sur 25 mètres, sprinter sur 25 mètres, effectuer un entraînement par intervalles de 4 X 50 mètre	Lundi et mercredi de 10h à 10h30
Nageur 1-2	Voir conditions ci-haut	Lundi et mercredi de 18h30 à 19h
Nageur 3-4	Voir conditions ci-haut	Mardi et jeudi de 18h à 18h30
Nageur 5-6	Voir conditions ci-haut	mardi et jeudi de 18h30 à 19h



KARATÉ

Professeurs : Isabelle Pelletier

Quand : Les mardis, du 22 avril au 17 juin (9 cours)

Endroit : Salle Raymond-Lauzon, La Libellule

17h à 18h : Ceinture blanche 5 ans et +

18h à 19h : Ceinture jaune

19h à 20h : Ceinture orange et +

Coût : Jusqu'au 17 avril 105\$ | à compter du 18 avril 131.25\$

Taxes applicables pour les participants de 15 ans et plus

CARDIO TONUS MUSCULAIRE

Entraînement varié comportant des exercices améliorant l'endurance cardiovasculaire et musculaire. Cours donné par une kinésiologue, adapté à tous les niveaux et tous les âges.

Apportez vos poids et tapis de sol.

Professeurs : Marie-Maude Lebel

Quand : Les mardis, du 29 avril au 17 juin (8 cours) de 17h45 à 18h45

Coût : Jusqu'au 24 avril 105\$ | à compter du 25 avril 131.25\$

Endroit : Centre Communautaire

TONUS MUSCULAIRE

Entraînement varié comportant des exercices améliorant principalement l'endurance musculaire. Cours donné par une kinésiologue, adapté à tous les niveaux et tous les âges.

Apportez vos poids et tapis de sol.

Professeurs : Marie-Maude Lebel

Quand : Les vendredis, du 2 mai au 20 juin (8 cours) de 9h à 10h

Coût : Jusqu'au 27 avril 105\$ | à compter du 28 avril 131.25\$

Endroit : Centre Communautaire



PILATES

Entraînement en douceur comportant des exercices d'étirement et de musculation spécifiques au renforcement des muscles posturaux, stabilisateurs de la colonne et d'équilibre. Apportez votre tapis de sol.

Professeurs : Marie-Maude Lebel

Quand : Les jeudis, du 1 mai au 19 juin (8 cours) de 9h à 10h

Coût : Jusqu'au 26 avril 105\$ | à compter du 27 avril 131.25\$

Endroit : Centre Communautaire

ENTRAINEMENT HIIT

HIIT (high intensity interval training). Entraînement en intervalle à une intensité plus élevée. Le cours est fait pour que chacun puisse travailler et s'entraîner à son rythme, peu importe son niveau. D'une durée de 45 minutes, incluant échauffement et étirements.

Apportez vos poids et votre tapis de sol.

Professeurs : Marie-Maude Lebel

Quand : Les jeudis, du 1 mai au 19 juin (8 cours) de 17h45 à 18h30

Coût : Jusqu'au 26 avril 80\$ | à compter du 27 avril 100\$

Endroit : Centre Communautaire

PISCINE PUBLIQUE

Bain libre à la journée

2 \$ par enfant de moins de 14 ans

4 \$ par adulte

Bain libre – carte de saison

38\$ par personne (taxable pour les personnes de 15 ans et plus)

Horaire baignades libres

Lundi au vendredi 13h à 17h30

Samedi et dimanche horaire à confirmer

Les enfants de 14 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte **en tout temps**.

JEUX D'EAU

Règlements:

- Ouvert tous les jours de 9h à 21h
- Ne pas s'asseoir sur le drain ou le bloquer volontairement
- Ne pas grimper dans les structures, courir, manger ou boire
- Aucun animal permis
- Aucun contenant de verre permis
- Interdit de fumer ou vapoter
- Le port d'une couche de piscine est obligatoire pour les enfants qui ne sont pas encore propres
- Les enfants de 7 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte en tout temps



DANSE COUNTRY POP

Cours de danse Country-Pop (Niveau débutant)

Rejoignez-nous sur le plancher de danse pour découvrir l'univers de la danse Country-Pop! Si vous aimez la musique, si vous aimez bouger ou si vous avez simplement envie d'un rendez-vous hebdomadaire festif, ce cours est pour vous! Une danse débutante différente est enseignée chaque semaine.

Inscription non-remboursable et aucune reprise de cours possible.

Professeur : Aurélie B. Leclair

Quand : Les lundis, du 28 avril au 16 juin (8 cours) de 13h45 à 14h45
OU

Les mercredis du 23 avril au 18 juin (8 cours) de 19h à 20h
(pas de cours le 28 mai)

Coût : Lundis: jusqu'à 23 avril 90\$ | à compter du 24 avril 112.50\$
Mercredis: jusqu'à 18 avril 90\$ | à compter du 19 avril 112.50\$

Endroit : Centre Communautaire

Maximum 60 participants par niveau.

Cours de danse Country-Pop (Niveau Intermédiaire)

Rejoignez-nous sur le plancher de danse pour découvrir l'univers de la danse Country-Pop! Si vous aimez la musique, si vous aimez bouger ou si vous avez simplement envie d'un rendez-vous hebdomadaire festif, ce cours est pour vous! Une danse débutante différente est enseignée chaque semaine.

Inscription non-remboursable et aucune reprise de cours possible.

Professeur : Aurélie B. Leclair

Quand : Les mercredis du 23 avril au 18 juin (8 cours) de 20h à 21h
(pas de cours le 28 mai)

Coût : Jusqu'à 18 avril 90\$ | à compter du 19 avril 112.50\$

Endroit : Centre Communautaire

Maximum 60 participants par niveau.



Au Rythme du
VAL-COUNTRY
ÉCOLE DE DANSE COUNTRY-POP
Par Aurélie B. Leclair



SESSION D'ÉTÉ

Pas de cours dans les semaines du 20 et du 27 juillet ainsi que celle du 3 août

CARDIO TONUS MUSCULAIRE

Entraînement varié comportant des exercices améliorant l'endurance cardiovasculaire et musculaire. Cours donné par une kinésiologue, adapté à tous les niveaux et tous les âges.

Apportez vos poids et tapis de sol.

Professeurs : Marie-Maude Lebel

Quand : Les mardis, du 8 juillet au 9 septembre (8 cours) de 17h45 à 18h45

Coût : Jusqu'au 3 juillet 90\$ | à compter du 4 juillet 112.50\$

Endroit : Centre Communautaire

TONUS MUSCULAIRE

Entraînement varié comportant des exercices améliorant principalement l'endurance musculaire. Cours donné par une kinésiologue, adapté à tous les niveaux et tous les âges.

Apportez vos poids et tapis de sol.

Professeurs : Marie-Maude Lebel

Quand : Les vendredis, du 4 juillet au 12 septembre (8 cours) de 9h à 10h

Coût : Jusqu'au 29 juin 90\$ | à compter du 30 juin 112.50\$

Endroit : Centre Communautaire

PILATES

Entraînement en douceur comportant des exercices d'étirement et de musculation spécifiques au renforcement des muscles posturaux, stabilisateurs de la colonne et d'équilibre. Apportez votre tapis de sol.

Professeurs : Marie-Maude Lebel

Quand : Les jeudis, du 3 juillet au 11 septembre (8 cours) de 9h à 10h

Coût : Jusqu'au 28 juin 90\$ | à compter du 29 juin 112.50\$

Endroit : Centre Communautaire

ENTRAINEMENT HIIT

HIIT (high intensity interval training). Entraînement en intervalle à une intensité plus élevée. Le cours est fait pour que chacun puisse travailler et s'entraîner à son rythme, peu importe son niveau. D'une durée de 45 minutes, incluant échauffement et étirements.

Apportez vos poids et votre tapis de sol.

Professeurs : Marie-Maude Lebel

Quand : Les jeudis, du 3 juillet au 11 septembre (8 cours) de 17h45 à 18h30

Coût : Jusqu'au 28 juin 70\$ | à compter du 29 juin 87.50\$

Endroit : Centre Communautaire



COURS DE SÉCURITÉ ET GARDIENNAGE

11 ANS ET PLUS

Maximum 25 participants

Professeur :	SOS Secours
Quand :	Le 12 avril
Heure :	9 À 16h
Endroit:	Au Ciboulot
Coût :	Jusqu'au 7 avril 45\$ à compter du 8 avril 56.25\$

Pendant l'année scolaire, certains élèves devront se garder seuls après l'école ou encore devront garder un membre de leur famille. Pour d'autres, ce sera un excellent moyen d'amasser de l'argent de poche. Ils devront assumer une grande responsabilité, c'est pourquoi nous encourageons fortement la réussite du cours de sécurité et gardiennage pour leur permettre de bien réagir face à une situation de crise.

Voici les thèmes abordés :

1. Droits et responsabilités ;
2. Les soins de l'enfant et du bébé ;
3. Secourisme de base : massage cardiaque, hémorragie, étouffement ;
4. Résolution de conflits ;
5. Sécurité.

Apportez :

- Un toutou ou une poupée de grosseur moyenne ;
- Un lunch froid et collation ;
- Un crayon.

Chaque élève recevra un document, une mini trousse de premiers soins et une attestation du cours de gardiennage.



JE ME GARDE SEUL

9 ET 10 ANS

Maximum 25 participants

- Professeur :** SOS Secours
Quand : Le 5 avril
Heure : 9 À 12h
Endroit: Au Ciboulot
Coût : Jusqu'au 31 mars 37.00\$ | à compter du 1 avril 47\$

Les enfants qui suivent les cours du programme apprennent comment demeurer en sécurité à la maison, à l'école, dans le quartier et en jouant, bref peu importe leurs activités. Ces secouristes inciteront les membres de leur entourage à se montrer prudents et seront ainsi capables de prévenir des traumatismes.

Contenu du cours:

1. Vérifier s'il n'y a aucun danger ;
2. Obtenir de l'aide (9-1-1) ;
3. Préserver la vie humaine

Coupures et éraflures, empoisonnement, allergies sévères, brûlures, hémorragie externe, étouffement seul ou en présence d'un ami.

4. Incendie (plan d'évacuation de leur résidence, sur la cuisinière...)
5. Les inconnus (quoi faire pour se protéger et/ou se défendre?)

Au téléphone, à la porte, à l'extérieur, au parc, en marchant vers l'école, à la maison.

Apportez :

- Un crayon ;
- Une collation.

Chaque élève recevra un document et une attestation.



Troisième édition du

FESTI-VAL SHOW

Le 23 août 2025

À l'aréna de Valcourt!

Réservez cette date à votre agenda, vous
ne le regretterez pas!!



Tarifs

1 mois = 35\$+tx
3 mois = 90\$+tx
12 mois = 240\$+tx

Ouvert à tous

Lundi au vendredi: 5h à 21h | Samedi et dimanche: 7h à 17h

Cours de groupe

8.50\$ par cours + tx

Session de 8 à 12 semaines

Bootcamp

Spinning

Yoga

Services professionnels

Kinésiologie

Physiothérapie

Kinésithérapie

Ergothérapie

Massothérapie

Acupuncture



993, rue St-Joseph 450 532-5490

cme@brp.com

L'ÉQUIPE **Adulte féminine** DE
SOCCER DE VALCOURT

RECHERCHE DES **JOUEUSES**

25\$



Entraînements les vendredis 18h30 à 20h

Inscription: Valery Vigneault

valynouee@hotmail.com

514-831-6333

Ouvert à tous !



**RENCONTRE
D'INFORMATION SUR
LES JARDINS
COMUNAUTAIRES DE
VALCOURT**



**JEUDI
20 MARS
À 18H**

Apprenez-en plus sur ce projet participatif et son nouveau mode de fonctionnement pour 2025!

Profitez-en pour réserver votre parcelle de terre pour l'été!



AU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE VALCOURT, 950, ST-JOSEPH