PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LOISIRS
HIVER 2024

ACTIVITÉS DE LA MUNICIPALITÉ : inscriptions et paiement en ligne sur Sport Plus (valdavid.com sous JE M'INSCRIS en page d'accueil, cliquez sur Activités de loisirs) ou auprès du Service loisirs et culture situé au 2490, rue de l'Église (porte sur le côté), secretariat@valdavid.com, 819 324-5678, poste 4228

Autres activités : inscriptions auprès du professeur/responsable

MUNICIPAITÉ

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS (Inscriptions en ligne sur Sports Plus - Lien sur	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
DANSE EXPLORATOIRE	Cetilia Brodziak	Activité parent/enfant. Danse, exploration et plaisir en utilisant l'imaginaire pour développer le travail du corps.	3 à 6 ans	Jeudi 16 h 30 à 17 h 15	18 janv.- 14 mars (relâche 29 févr.)	120 $ (8x)
FUTSAL	Sandrine Dupuis	Soccer intérieur avec règles du futsal.	8 à 10 ans	Jeudi 18 h à 19 h	18 janv.- 14 mars (relâche 29 févr.)	80 $ (8x)
APPRENTIS SAMOURAÏS	Sylvain Lapointe	Pour initier les jeunes à l'Aïkijo (Art martial avec le bâton) une série d'exercices est pratiquée sous forme de jeux défis. Avec des contes, Sylvain aborde les vertus du guerrier gentilhomme.	7 à 11 ans	Mardi 16 h 30 à 17 h 30	16 janv. - 13 févr.	85 $ (5x)
					16 janv. - 26 mars (relâche 27 févr.)	160 $ (10x)
AÏKIJO ADOS		Art du combat avec le bâton dans la tradition des samouraïs.	12 à 16 ans	Jeudi 17 h 45 à 18 h 45s	18 janv. - 15 févr.	85 $ (5x)
					18 janv. - 28 mars (relâche 29 févr.)	160 $ (10x)
ATELIER – DANSE CIRCULAIRE	Stéphanie Boily	Danser en cercle au son des musiques du monde pour le plaisir de bouger, le bonheur d'être ensemble, un moment de présence à soi et pure joie. Premier cours gratuit.	Adultes	Jeudi 11 h à 12 h	18 janv.- 28 mars (relâche 29 févr.)	120 $ (9x)

GARE VAL-DAVID

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
CARDIO–VITALITÉ	Cardio Plein-Air Laurentides Lynne Bissonnette 514 914-2858	*Nous avons des prix réduit présaison à partir de la fin d'une session jusqu'au début de la session suivante. Inscriptions : www.cardiopleinair.ca	Adultes	Mercredi 9 h à 10 h	8 jan. - 24 mars	*Présaison 178,12 $ (11x) ou 193,93 $ en cours de saison
CARDIO POUSSETTE			Adultes	Mercredi 10 h 15 à 11 h 15		

VAL-HEUREUX

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS (Inscriptions en ligne sur Sports Plus - Lien sur	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
DANSE EN LIGNE	Gilles Bourret gbourretqc@yahoo.ca	Niveau débutant 2 (Salle Athanase-David - église)	50 ans +	Mardi 13 h	9 janv. au 26 mars	80 $
		Niveau intermédiaire (Salle Athanase-David - église)		Mardi 14 h 30		80 $
YOGA SUR CHAISE	Gilles Bourret gbourretqc@yahoo.ca	Exercices sur chaise (Local 2602, rue Maurice-Monty)	50 ans +	Lundi 11 h	12 fév. au 22 avril	70 $
COURS DE TABLETTE	Paul Blais 819 322-3900 paul.blais@hotmail.com	Niveau débutant (Local 2602, rue Maurice-Monty)	50 ans +	Lundi 13 h 30	15 janv. au 12 févr.	10 $
		Niveau intermédiaire (Local 2602, rue Maurice-Monty)			11 au 25 mars	10 $
ATELIERS DE PEINTURE	Serge Aublet 819 322-5537	Atelier (non pour un cours) (Local - 2602, rue Maurice-Monty)	50 ans +	Mardi 10 h	23 janv. au 30 avril	Gratuit
JEU DE CARTES PAY ME	Louise Gervais (inscription non requise)	Cartes (Local - 2602, rue Maurice-Monty)	50 ans +	Jeudi 13 h 30	11 janv. au 30 mai	Gratuit
DÎNERS	Jean-Claude Riffet jcriffet@cgocable.ca	Repas mensuel (3e jeudi du mois) (Salle Athanase-David - église)	50 ans +	Jeudi 11 h 45	18 janv. au 21 mars	15 $

PAVILLON MAURICE-MONTY (PRESBYTÈRE)

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
LOKITA YOGA (TOUT NIVEAU)	Marie-Eve Collette 819 320-0194	Permet de développer une pratique précise et profonde. L'apprentissage des postures favorise la présence de soi, le corps se sensibilise, s'assouplit et se renforce, la respiration se déploie et l'esprit se stabilise. lokitayoga.com	Pour tous	Lundi 10 h à 11 h 30 Lundi 18 h à 19 h 30 Mardi 18 h à 19 h 30 Mercredi 16 h 30 à 18 h Jeudi 9 h à 10 h 30 Jeudi 18 h à 19 h 30	8 janv. au 28 mars	240 $ (12x)
LOKITA YOGA (DOUX)	Lise-Anne Champigny 514 561-2686			Mardi 10 h 30 à 12 h		
GYMNASTIQUE DOUCE AVEC LA MÉTHODE FELDENKRAIS[MD]	Chantal Martin 514 606-7000 chantalmartin.info@gmail.com massagefeldenkrais.com	Exploration guidée de séquences de mouvements doux et agréables guidés pour apprendre à bouger avec plus d'aisance, moins d'efforts et plus d'efficacité, en développant la conscience de soi en mouvement. Une sorte de gymnastique neuronale pour les muscles et le cerveau, quel que soit l'âge ou le champ d'activité.	Adultes	Lundi 13 h à 14 h	22 janv. au 25 mars	200 $ taxes incl. (10x)
QI–GONG–DO IN–MÉDITATION	Geneviève Pépin 514 995-8441 gene.pepin@gmail.com gpepinenergetiquechinoise.ca	Pratique de santé millénaire qui fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise. Cette gymnastique douce et tonifiante alterne étirements, ondulations du corps, mouvements variés et lents, postures, automassages, exercices respiratoires, l'intention, visualisations et méditations afin de capter et faire circuler harmonieusement l'énergie dans tout le corps.	Adultes	Vendredi 10 h 30 à 12 h	12 janv. au 22 mars (relâche 20 janv.)	220 $ (11x)
CHORALE DES ÉVEILLÉS	Guillaume Duchesneau 514 816-7102 guillaumeduchesneau@outlook.com	Pour chanteurs et chanteuses de tous niveaux. Répertoire varié et surtout beaucoup de plaisir à se retrouver pour chanter. Générale et concert inclus.	9 à 12 ans	Lundi 16 h à 17 h 15	22 janv. au 27 mai (relâche 26 février)	285 $ (19x)

ÉCOLE IMAGINE

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
CHORALE DES ÉCLAIREURS	Guillaume Duchesneau 514 816-7102 guillaumeduchesneau@outlook.com	Exercices vocaux, improvisation, rythmique corporelle, chants traditionnels, chants populaires et classiques. De tout pour tous les goûts et surtout beaucoup de plaisir. Générale et concert inclus.	Adultes	Lundi 19 h 15 à 21 h 15	22 janv. au 27 mai (relâche 26 février)	285 $ (19x)

ÉCOLE SJB

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
MINI BASKET RÉCRÉATIF	Paul Gervais paulgervais@revolutionbasket.com revolutionbasket.com	Entraînements permettant d'apprendre les rudiments du basketball et de progresser tout en s'amusant (jeux, activités d'apprentissages, exercices et situations de matchs)	6 à 8 ans (âge au 30 sept.)	Initiation basket Samedi 9 h 30 à 10 h 40	27 janv. au 13 avril (relâche 2 et 30 mars)	155 $ (10x)
			9 à 11 ans (âge au 30 sept.)	Mini-basket Samedi 10 h 45 à 12 h	27 janv. au 13 avril (relâche 2 et 30 mars)	175 $ (10x)



LézArts Loco
1287, rue Jean-Baptiste Dufresne
819 322-6379 | lezartsloco.org

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DATES/HEURES	TARIFS
DANSE FITNESS (ZUMBA) (14 ANS ET PLUS)	Mélissa L'Écuyer zumbameligroove@gmail.com 514 816-3743	Lun. 18 h 30 à 19 h 30 Merc. 9 h 15 à 10 h 15 Merc. 18 h 30 à 19 h 30 À partir du 22 janvier (11 sem.)	165 $
FLAMENCO (ADULTES)	Sarah Vincent flamenco@cgocable.ca 819 324-9347	Mar. 18 h 30 à 20 h 9 janvier au 12 mars	275 $
DANSE FUSION (CONTEMPORAIN & DANSE DE RUE, ADOS 11 ANS ET +)	Jade Élodie Ferland jade.ferland666@gmail.com 450 516-3547	Jeu. 19 h à 20 h 30 18 janvier au 18 avril (12 semaines)	324 $
TANGO ARGENTIN (ADULTES)	Paul Montpetit fervor@live.ca | 819 833-2945	Jeu. 12 h à 13 h 11 janvier au 14 mars	20 $ par cours
HIT FITNESS (16 ANS ET +)	Daz regiment.psem@gmail.com	Merc. 18 h à 19 h À partir du 24 janvier (11 semaines)	220 $
KARATÉ SHOTOKAN (ENFANTS ET ADULTES ENSEMBLE)	Denis Blondin denisblondin27@hotmail.com 819 323-1262	Sam. 9 h à 10 h 13 janvier au 20 avril	5 $ /cours
FLEXI-DANSE (ADULTES ET SÉNIORS)	Francisco DeLaCalleja fikomex@gmail.com 514 436-0567	Mar. 8 h 15 à 9 h 15 9 janvier au 26 mars	144 $
CARDIO LATINO (ADULTES)	Francisco DeLaCalleja fikomex@gmail.com 514 436-0567	Mar. 9 h 20 à 10 h 20 9 janvier au 26 mars	144 $
SOLO LATINO (ADULTES ET SENIORS)	Francisco DeLaCalleja fikomex@gmail.com 514 436-0567	Mar. 10 h 30 à 11 h 30 9 janvier au 26 mars	144 $
BALLET BOUT' CHOU (3 À 5 ANS)	Annie Gauthier anniegauthier2@gmail.com 514 774-1631	Merc. 16 h à 16 h 45 17 janvier au 29 mai (19 semaines)	342 $ (2x 171 $)
BALLET JEUNESSE (6 À 7 ANS OU SELON L'ÉVALUATION DU PROFESSEUR)		Lun. 16 h à 17 h 8 janvier au 27 mai (15 semaines)	300 $ (2x 150 $)
BALLET 2 (8 À 10 ANS OU SELON L'ÉVALUATION DU PROFESSEUR)		Mar. 16 h à 17 h 30 16 janvier au 27 mai (19 semaines)	475 $ (2x 237.50 $)
BALLET 3 (10 À 14 ANS OU SELON L'ÉVALUATION DU PROFESSEUR)		Merc. 17 h à 18 h 30 17 janvier au 29 mai (19 semaines)	475 $ (2x 237.50 $)
BALLET POINTES (12 ANS ET PLUS OU SELON L'ÉVALUATION DU PROFESSEUR)		Lun. 17 h à 18 h 8 janvier au 27 mai (15 semaines)	300 $ (2x 150 $)
BALLET ADULTES		Mar. 18 h 30 à 20 h 16 janvier au 27 mai (18 semaines)	300 $ (2x 150 $)
ATELIER DE COMÉDIE MUSICALE	Audrey Nobili et Mélissa L'Écuyer audreynobili@gmail.com 438 920-8343	Lun. 19 h 30 à 20 h 45 4 mars au 3 juin (14 semaines)	350 $ (2x 175 $)
CAPOEIRA ANGOLA (PRATIQUES)	Guillaume Martel Lassalle guillaume.m.lasalle@gmail.com	Jeu. 19 h à 20 h 8 janvier au 8 avril	10 $ par séance
ACROYOGA JAM (PRATIQUES)	Caroline Mousseau caromousseau@hotmail.fr 1	Ven. 17 h à 19h 30 19 janvier au 19 avril	7 $ par pratique
ÉVEIL MUSICAL 0 À 2 ANS	Guillaume Duchesneau guillaumeduchesneau@outlook.com	Ven. 9 h à 9 h 45 5 au 26 avril	60 $ / 4 cours 20 $ / à la carte
ÉVEIL MUSICAL 2 À 6 ANS	Guillaume Duchesneau guillaumeduchesneau@outlook.com	Ven. 9 h 45 à 10 h 30 5 au 26 avril	60 $ / 4 cours 20 $ / à la carte
ZUMBA DANSE POUR SÉNIOR	Mélissa L'Écuyer zumbameligroove@gmail.com 514 816-3743	Jeu. 10 h 30 à 11 h 15 À partir du 15 février (8 semaines)	150 $



BON À SAVOIR!

STATIONNEMENT SUR RUE

Stationnement interdit sur rue entre minuit et 7 h entre le 15 novembre et le 15 avril

FACILITONS LE DÉNEIGEMENT

- ✓ En n'obstruant pas la voie publique avec vos bacs de matières résiduelles
- ✓ En ne déposant pas de neige sur la voie publique lorsque vous déneigez votre cour (conservez la neige sur votre terrain)
- ✓ En ne stationnant pas sur la rue entre minuit et 7 h

NOURRIR LE CERF DE VIRGINIE C'EST INTERDIT!

Le nouveau Règlement sur les cas et conditions pour attirer ou nourrir un animal ou une catégorie d'animaux en vigueur depuis le 30 mars 2023 vient interdire le nourrissage du cerf de Virginie en dehors des périodes de chasse, soit du 1er décembre au 31 août, à l'exception de l'île d'Anticosti.

EN CAS DE SITUATION D'URGENCE ÊTES-VOUS PRÊTS?

En prévention :

- ✓ **Inscrivez-vous au système d'alerte aux citoyens de Val-David sur le site valdavid.com**
- ✓ **Faites le plan d'évacuation de votre maison**
- ✓ **Préparez une trousse d'urgence**
  - Chandelles, briquet et/ou allumettes;
  - Nourriture non périssable;
  - Ouvre-boîte manuel;
  - Radio à piles;
  - Lampe de poche;
  - Trousse de premiers soins;
  - Eau potable (2 litres/personne/ jour).

PRÉVENTION GEL DES TUYAUX L'HIVER

- ✓ Assurez-vous que la température dans votre sous-sol soit en tout temps au-dessus de 5 degrés. Au besoin, mettre un chauffage d'appoint (attention au risque d'incendie).
- ✓ Si vous constatez une baisse de pression, il faut ouvrir l'eau (un filet au robinet le plus éloigné de votre entrée) afin d'en permettre la circulation et ainsi éviter le gel.
- ✓ En cas d'absence prolongée, demandez à une personne de confiance de vérifier votre maison régulièrement.

AIDE FINANCIÈRE

Un rabais de 50% est offert à l'achat de titres de transport de la TACL pour les étudiants de niveau collégial et universitaire! Disponibles au bureau du Service loisirs et culture situé au 2490, rue de l'Église. Détails sur valdavid.com/services citoyens/privilèges citoyens.