

CAHIER LOISIRS

COURS | ATELIERS | ACTIVITÉS

VILLE DE BOIS-DES-FILION HIVER 2022

INSCRIVEZ-VOUS

dès le 5 janvier
pour les résidents



**SERVICE DES LOISIRS, CULTURE
ET VIE COMMUNAUTAIRE**
479, boul. Adolphe-Chapleau



BOIS-DES-FILION

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Inscription

Résidents de Bois-des-Filion

(priorité aux résidents) :
du 5 janvier, 9 h au 14 janvier

Pour tous (résidents et non-résidents) :

du 7 janvier, 9 h au 14 janvier

Comment s'inscrire?

En ligne :

villebdf.ca/cours-activites

En personne :

Service des loisirs, culture et vie communautaire situé au
479, boul. Adolphe-Chapleau
Lundi au jeudi :
9 h à 12 h et 13 h à 16 h
Vendredi : 9 h à 12 h

Concours Gagnez votre inscription

- En vous inscrivant en ligne, vous participez automatiquement au concours;
- La valeur du prix correspond au coût défrayé lors de l'inscription. Le montant sera crédité directement sur la transaction électronique de la personne gagnante qui en sera avisée au début de la session. Avec l'accord du participant, son nom sera annoncé publiquement.

Modes de paiement

- Carte de crédit (Visa, Mastercard);
- Comptant et débit (en personne seulement)
- Frais de 30 \$ s'appliquant aux non-résidents qui s'inscrivent aux activités à Bois-des-Filion, à l'exception des activités de la programmation adulte faisant partie de l'entente intermunicipale de la MRC Thérèse-De Blainville.

Politique de remboursement

Toute demande de remboursement devra être formulée, par écrit, auprès du Service des loisirs, culture et vie communautaire, par courriel à jlabonte@villebdf.ca, dans les cinq jours ouvrables avant le début de l'activité. Des frais administratifs de 10 \$ seront retenus pour tout remboursement. **Aucun remboursement après le début de l'activité.**

Remboursement au prorata (raisons médicales)

Le Service des loisirs, culture et vie communautaire pourra procéder au remboursement de l'inscription d'un participant, pour des raisons médicales, sur présentation d'un billet médical à cet effet. Cette demande devra être formulée, par courriel à jlabonte@villebdf.ca. Des frais administratifs de 10 \$ seront retenus et le remboursement s'effectuera au prorata des cours non suivis.

Lieux des activités ou cours à Bois-des-Filion :

Chalet des citoyens

30, montée Gagnon, J6Z 2L1

École primaire Le Rucher

100, 33^e Avenue, J6Z 2C4

Centre des loisirs

80, 33^e Avenue, J6Z 2C3

Maison Limoges-Perron

501, boul. Adolphe-Chapleau, J6Z 1J9

École secondaire Rive-Nord

400, Joseph-Paquette, J6Z 4P7

Renseignements généraux :

- En tout temps, le Service des loisirs, culture et vie communautaire se réserve le droit de modifier temporairement l'horaire des activités ou des cours, et ce, sans possibilité de remboursement;
- Le Service des loisirs, culture et vie communautaire se réserve le droit d'annuler une activité avec remboursement pour toute personne inscrite si le nombre de participants requis n'est pas atteint;
- Le Service des loisirs, culture et vie communautaire se réserve le droit de refuser toute inscription lorsque le nombre maximal de participants est atteint;
- **Le port de chaussures d'intérieur est obligatoire.** Tout participant ne se conformant pas à ce règlement se verra refuser l'accès à l'activité à laquelle il est inscrit, sans aucun remboursement. Il est fortement recommandé de porter des espadrilles à semelles blanches;
- **Aucune confirmation ne sera faite avant le début des activités ou des cours.** À moins d'avis contraire, les participants devront se présenter à l'heure et à l'endroit prévus pour l'activité ou le cours;
- L'équipement et/ou l'uniforme personnel ne sont pas inclus, sauf si mentionné dans la description du cours;
- Pour votre protection ou celle du participant inscrit, nous vous recommandons de souscrire à une assurance qui couvre l'activité à laquelle vous êtes inscrit, ainsi qu'une assurance responsabilité civile;
- Le Service des loisirs, culture et vie communautaire de la Ville de Bois-des-Filion se dégage de toute responsabilité concernant la participation des utilisateurs et des dommages causés aux biens matériels, ou de blessure survenant lors des activités ou des cours. Les parents ou tuteurs ont la responsabilité de leurs enfants.

MESURES SANITAIRES APPLICABLES DANS LE CONTEXTE DE LA COVID-19

PASSEPORT VACCINAL OBLIGATOIRE POUR TOUS LES PARTICIPANTS DE 13 ANS ET PLUS

- Le port du couvre-visage ou du masque est obligatoire jusqu'à votre arrivée à l'emplacement du cours. Il vous sera permis de le retirer au moment du début du cours. Les personnes désirant le garder pourront le faire.
- Afin d'éviter tout rassemblement, il est demandé d'arriver cinq minutes avant le début du cours et de quitter les lieux dès la fin.
- Lavage de mains obligatoire avant d'entrer dans la salle de cours et lors de déplacement à la salle de bain.
- Toute personne présentant des symptômes de COVID, devra nous divulguer son état de santé en communiquant avec le Service des loisirs, culture et vie communautaire dans les plus brefs délais. Elle ne pourra participer aux cours avant d'avoir obtenu un test négatif, pour pouvoir, par la suite, réintégrer le groupe à nouveau.
- Les abreuvoirs seront accessibles uniquement pour le remplissage de bouteille d'eau.

Le document complet des mesures sanitaires sera acheminé à tout inscrit avant le début des cours et activités.

ACTIVITÉS OFFERTES PAR LES ORGANISMES



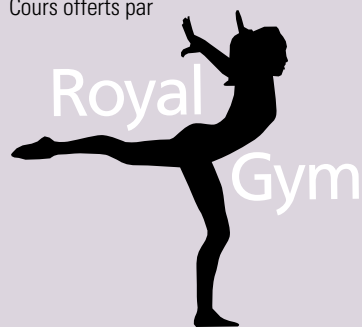
Corps de Cadets 2935 Bois-des-Filion

Pour participer à des activités stimulantes et à des défis excitants, c'est le meilleur endroit! Au programme : secourisme, sport d'équipe, expéditions, musique, tir, biathlon, camps d'été. Tout au long de leur parcours, les jeunes cadets développent leadership, débrouillardise, estime personnelle, respect d'eux-mêmes et des autres, etc.
Informations : cadetsbdf@hotmail.ca

Âge : Filles et garçons de 12 à 18 ans
Horaire : Soirées d'instructions les mercredis de 18 h 30 à 21 h 15 et autres soirées/journées optionnelles
Lieu : École Rive-Nord
Durée : début janvier à mi-mai
Début : 5 janvier 2022
Coût : GRATUIT

Gymnastique

Cours offerts par



Informations et inscription à partir
du 15 décembre : www.royalgym.ca



Saison 2022 - À l'école Le Rucher
100, 33^e avenue, Bois-des-Filion J6Z 2C4

Le Taekwondo est un art martial traditionnel complet qui s'adresse à tous les groupes d'âge. Un volet sportif est enseigné aux jeunes et moins jeunes. Le Hoshin Moosool est la synthèse des arts martiaux coréens et ne s'adresse qu'aux pratiquants de 16 ans et plus. Inscription en continu toute la session selon les places disponibles, en ligne au www.taekwondoboisdeshion.com ou en personne aux heures de cours. Prévoir des frais supplémentaires pour l'uniforme, les assurances et le passage de grade.

Information : Maître Serge Couture 514 792-7333.

Inscription : 5 et 7 janvier 2022
entre 18 h et 20 h 30
(en personne à l'école Le Rucher)

Début : 10 janvier 2022

HORAIRE :

Lundi 18 h 30 à 19 h 30 – 6 à 12 ans - Taekwondo

Lundi 19 h 30 à 20 h 30 – 13 ans et +
Taekwondo et Hoshin Moosool

Lundi 20 h 30 à 21 h
Taekwondo ceinture noire et Hoshin Moosool

Mercredi 18 h 30 à 19 h 30 – 6 à 12 ans jaune et plus
Taekwondo

Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30 – 13 ans et +
Taekwondo et Hoshin Moosool

Mercredi de 20 h 30 à 21 h
Taekwondo ceinture noire et Hoshin Moosool

Vendredi de 18 h 30 à 19 h 30 – 6 à 12 ans - Taekwondo

Vendredi de 19 h 30 à 20 h 30 – 13 ans et +
Taekwondo Moosool et Hoshin Moosool

Veuillez communiquer avec Taekwondo Bois-des-Filion
pour connaître les tarifs.



ENFANTS | ADOLESCENTS

Tennis 3-4 ANS

Psychomotricité travaillée à travers différents jeux et exercices plaisants, en lien avec le tennis.

Horaire : Dimanche de 9 h à 10 h
Niveau : Tous
Lieu : École Secondaire Rive-Nord
Date : 30 janvier
Durée : 4 semaines
Coût : 45 \$



Tennis 5-6 ANS

Ce programme introduit les bases du tennis par le biais d'une balle dépressurisée et d'un terrain réduit. Les joueurs apprennent les composantes de base de l'échange, du service et du jeu au filet ainsi que plusieurs autres activités qui visent à développer une coordination inhérente au tennis.

Horaire : Dimanche de 10 h à 11 h
Niveau : Tous
Lieu : École Secondaire Rive-Nord
Date : 30 janvier
Durée : 4 semaines
Coût : 45 \$

Tennis 7-8 ANS

Le jeu se déroule sur les ¾ de la grandeur d'un terrain de tennis régulier, avec des balles dépressurisées. Les joueurs apprennent à servir, échanger, marquer des points et jouer au filet.

Horaire : Dimanche de 11 h à 12 h
Niveau : Tous
Lieu : École secondaire Rive-Nord
Date : 30 janvier
Durée : 4 semaines
Coût : 45 \$

Tennis 9-10 ans

Les joueurs apprennent à servir, échanger, marquer des points et jouer au filet, en simple et en double, sur un terrain de tennis régulier, avec des balles de transition dépressurisées. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer une habileté et accélérer l'apprentissage.

Horaire : Dimanche de 12 h à 13 h
Niveau : Tous
Lieu : École Secondaire Rive-Nord
Date : 30 janvier
Durée : 4 semaines
Coût : 45 \$

Tennis 11-14 ans

Touch tennis

Ce sport est un tennis miniature qui permet de favoriser l'échange entre les joueurs. Les joueurs expérimentés ainsi que les joueurs qui n'ont jamais pris de raquette dans leur main auparavant apprendront facilement et rapidement tout en s'amusant !

Horaire : Dimanche de 13 h à 14 h
Niveau : Tous
Lieu : École Secondaire Rive-Nord
Date : 30 janvier
Durée : 4 semaines
Coût : 45 \$

Sportball

Les petits sportifs (sans le parent)

Les petits sportifs de 4 à 8 ans auront la chance de découvrir huit sports, dans un environnement non compétitif et structuré, permettant le développement de leur niveau de confiance dans le sport! Équipement fourni.

Âge : 4 à 6 ans
Horaire : Dimanche 9 h 25 à 10 h 20
Lieu : École Le Rucher
Durée : 8 semaines
Début : 23 janvier (pause prévue le 27 février 2022)
Coût : 145 \$

Âge : 6 à 8 ans
Horaire : Dimanche 11 h 30 à 12 h 25
Lieu : École Le Rucher
Durée : 8 semaines
Début : 23 janvier (pause prévue le 27 février 2022)
Coût : 145 \$

L'ABC du sport (parents-enfants)

L'ABC du sport dès 2 ans! Votre tout-petit développera sa motricité et sa confiance en lui tout en apprenant les habiletés de huit sports. Entraîneur certifié Sportball. L'équipement est fourni.

Âge : 2 à 3 ans
Horaire : Dimanche 8 h 30 à 9 h 10
Lieu : École Le Rucher
Durée : 8 semaines
Début : 23 janvier (pause prévue le 27 février 2022)
Coût : 140 \$

Âge : 3 à 4 ans
Horaire : Dimanche 10 h 35 à 11 h 15
Lieu : École Le Rucher
Durée : 8 semaines
Début : 23 janvier (Pause prévue le 27 février 2022)

ADULTES | CULTURE

Danse country

Un cours divertissant basé sur l'enseignement de pas, de figures et de chorégraphies dans une ambiance de plaisir pour les amateurs de musique et de danse country.

Âge : Tous
Horaire : Lundi 18 h 45 à 19 h 55
Niveau : Débutant
Lieu : Chalet des citoyens, salle complète
Début : 24 janvier
Durée : 12 semaines
Coûts : 65 \$

Âge : Tous
Horaire : Lundi 20 h 15 à 21 h 25
Niveau : Intermédiaire
Lieu : Chalet des citoyens, salle complète
Début : 24 janvier
Durée : 12 semaines
Coûts : 65 \$

Danse country partenaire

Un cours de divertissement et d'apprentissage de pas, de figures et de chorégraphies dans une ambiance de plaisir. Soirées thématiques supplémentaires pour les amateurs de musique et de danse country avec partenaire.

En respect des mesures sanitaires applicables, les partenaires doivent résider à la même adresse. Preuve de résidence demandée lors du premier cours.

Âge : Tous
Horaire : Mardi 18 h 45 à 19 h 55
Niveau : Débutant
Lieu : École Félix-Leclerc
Début : 25 janvier
Durée : 12 semaines
Coûts : 65 \$

Pré requis : Danse country partenaire – débutant
Âge : Tous
Horaire : Mardi 20 h 15 à 21 h 25
Niveau : Intermédiaire
Lieu : École Félix-Leclerc
Début : 25 janvier
Durée : 12 semaines
Coûts : 65 \$



Initiation à la méditation

La méditation apporte plusieurs bienfaits au niveau physique et mental. Apprenez, entre autres, à relâcher vos tensions musculaires, stimuler votre système immunitaire et réduire votre niveau de stress. Dans ce processus d'initiation à la méditation, vous apprendrez aussi à lâcher prise et à vous détendre. Le pouvoir de la méditation vient de la pratique, nul besoin d'outils, simplement respirer.

Information : 514 805-2102

Âge : 16 ans et plus
Niveau : Tous
Horaire : Lundi 19 h à 20 h
Lieu : Centre des loisirs – Salle polyvalente
Début : 24 janvier
Durée : 10 semaines
Coûts : 95 \$

Âge : 16 ans et plus
Niveau : Tous
Horaire : Mardi 9 h à 10 h
Lieu : Centre des loisirs – Salle polyvalente
Début : 25 janvier
Durée : 10 semaines
Coûts : 95 \$



Yoga dynamique

Yoga traditionnel, axé sur l'alignement postural, accessible à tous, présenté dans un langage aussi simple que les séquences à exécuter. Postures soutenues de stabilisation afin d'améliorer le tonus, la flexibilité pour ainsi acquérir plus de force et maximiser la concentration dans le respect des limites de chacun.

Âge : 16 ans et +
 Niveau : Tous
 Horaire : Jeudi 18 h 15 à 19 h 15
 Lieu : Centre des loisirs – Salle polyvalente
 Début : 27 janvier
 Durée : 10 semaines
 Coûts : 90 \$
 Matériel obligatoire : Tapis

Aucun prêt de matériel. Au besoin, il est suggéré d'apporter une ceinture de robe de chambre et un bloc d'entraînement en mousse.

Yoga extra détente

Ce cours s'adresse à tous ceux et celles qui désirent réduire leur niveau de stress et s'offrir un moment de calme, de paix et de sérénité. Exploration des bienfaits de la relaxation profonde à travers des postures de yoga tout en douceur.

Âge : 16 ans et +
 Niveau : Tous
 Horaire : Jeudi 19 h 45 à 20 h 45
 Lieu : Centre des loisirs – Salle polyvalente
 Début : 27 janvier
 Durée : 10 semaines
 Coûts : 90 \$
 Matériel obligatoire : Tapis

Aucun prêt de matériel. Au besoin, il est suggéré d'apporter une ceinture de robe de chambre et un bloc d'entraînement en mousse.

Mouvement conscient

Pratiquer le mouvement conscient, c'est se mettre à l'écoute de soi en faisant l'expérience d'une détente profonde.

Il s'agit d'une approche globale du corps, un outil de prévention et d'éveil corporel qui mène à une meilleure qualité de vie. Les mouvements permettent de visiter chaque partie de votre corps et de les étirer lentement et en douceur. À l'aide de petites balles et d'un bâton mousse, vous amènerez votre corps dans la détente, vous bougerez en respectant vos limites et arriverez à lâcher prise l'espace de quelques secondes qui deviendront des minutes. Ce faisant, vous apprendrez à respirer, à calmer votre mental et à apaiser vos douleurs physiques. Venez vous déposer, à votre rythme, sans jugement, sans attente et sans performance.

Information : 514 805-2102

Âge : Tous
 Niveau : Tous
 Horaire : Jeudi 10 h à 11 h 30
 Lieu : Maison Limoges-Perron
 Début : 27 janvier
 Durée : 10 semaines
 Coûts : 90 \$



ADULTES | SPORTS

Badminton

Location de terrains de badminton pour une session de 10 semaines. Possibilité de jeu simple ou double, par bulle familiale. Vous devez être un minimum de deux joueurs.

Âge : Tous
Horaire : Lundi 19 h à 22 h
Jeudi 19 h à 22 h
Samedi 19 h à 22 h
Lieu : Centre des loisirs
Durée : 10 semaines
Début : 24 janvier
Coût : 65 \$ par terrain (location d'une heure par semaine pour 10 semaines)
10 \$ par terrain (location d'une heure).
Badminton libre selon la disponibilité des terrains.

Matériel obligatoire : Raquette et volant. Il est suggéré d'apporter une serviette.

Cardio 50 +

Cours de conditionnement physique complet incluant une partie cardiovasculaire sans impact, une période de musculation ainsi que des étirements pour bien terminer l'entraînement. Chacun travaille à son rythme.

Âge : Tous
Niveau : Débutant
Horaire : Lundi 9 h 30 à 10 h 30
Lieu : Centre des loisirs
Salle polyvalente
Début : 24 janvier
Durées : 12 semaines
Coûts : 95 \$
Âge : Tous
Niveau : Débutant
Horaire : Mercredi 9 h 30 à 10 h 30
Lieu : Centre des loisirs
Salle polyvalente
Début : 26 janvier
Durée : 12 semaines
Coûts : 95 \$



Cardio-tonus

Entraînement complet qui vous permettra d'améliorer votre endurance cardiovasculaire et votre force musculaire. Entraînement varié, sécuritaire et accessible à tous.

Niveau : Tous
Âge : 16 ans et +
Horaire : Mardi 19 h à 20 h
Lieu : Centre des loisirs
Salle polyvalente
Début : 25 janvier
Durée : 12 semaines
Coûts : 95 \$

Zumba

Le programme Zumba regroupe plusieurs types de danses. Les mouvements dynamiques de fitness permettent de travailler le cardio tout en s'amusant. Il propose de nombreuses variations rythmées selon la musique.

Niveau : Tous
Âge : 16 ans et plus
Horaire : Jeudi 18 h 30 à 19 h 30
Lieu : Chalet des citoyens
Début : 27 janvier
Durée : 12 semaines
Coûts : 95 \$

ENTENTES INTERMUNICIPALES

Notez que la liste complète des cours offerts dans le cadre de l'entente intermunicipale peut être consultée en ligne au <https://villebdf.ca/cours-activites>.

BOIS-DES-FILION ●

Par Internet ou au Service des loisirs et vie communautaire à compter du 5 janvier, 9 h.

Service des loisirs, culture et vie communautaire

479, boulevard Adolphe-Chapleau
Bois-des-Filion (Qc) J6Z 2L1
450 621-1460, poste 148
Programmation et inscriptions au www.villebdf.ca

BLAINVILLE ●

Par Internet et au Centre récréoaquatique à compter du 13 décembre, 19 h
Carte de non-résident requise pour l'inscription, disponible gratuitement au Centre Récréoaquatique de Blainville
450 434-5275

Centre Récréoaquatique

190, rue Marie-Chapleau
Blainville (Qc) J7C 0E7
450 434-5275

Programmation et inscriptions au www.blainville.ca

BOISBRIAND ●

Par téléphone ou au Service des loisirs à compter du 4 janvier, 18 h.

Service des loisirs

940, Grande-Allée
Boisbriand (Qc) J7G 2J7
450 437-2727

Programmation disponible au www.ville.boisbriand.qc.ca

LORRAINE ●

Par Internet ou à l'hôtel de ville à compter du 13 décembre, 9 h

Hôtel de ville

33, chemin De Gaulle
Lorraine (Qc) J6Z 3W9
450 621-8550, poste 275
Programmation disponible au www.ville.lorraine.qc.ca

ROSEMÈRE ●

Par Internet ou au Service des loisirs à compter du 23 novembre, 19 h
Carte de non-résident requise pour l'inscription, disponible gratuitement à la bibliothèque de Rosemère

Service des loisirs

325, boul. de la Grande-Côte
Rosemère (Qc) J7A 1K2
450 621-3500, poste 7380
Programmation et inscription au www.ville.rosemere.qc.ca

SAINTE-ANNE-DES-PLAINES ●

Par Internet, ou au Service des loisirs à compter du 25 novembre, 9 h

Service des loisirs

141, boul. Ste-Anne
Sainte-Anne-des-Plaines (Qc) J0N 1H0
450 478-0211, poste 2016
Programmation et formulaire disponibles au www.villesadp.ca

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE REMBOURSEMENT

Une preuve de résidence est requise pour s'inscrire. Une carte gratuite de citoyen ou une carte de non-résident d'une ville de la MRC de Thérèse-De Blainville est obligatoire dans les villes suivantes : Rosemère, Sainte-Thérèse et Blainville. Veuillez communiquer avec la municipalité concernée pour obtenir des renseignements et pour l'inscription. Les lieux des activités seront indiqués au moment de l'inscription. Les modalités de remboursement sont celles en vigueur dans la municipalité qui offre l'atelier.

SAINTE-THÉRÈSE ●

À compter du 14 décembre, 9 h
Par Internet : 14 décembre à compter de 9 h
En personne : 5 janvier à compter de 9 h

Service de la culture et des loisirs, Maison du citoyen

37, rue Turgeon
Sainte-Thérèse (Qc) J7E 3H2
450 434-1440, poste 2540
Programmation et inscription au www.sainte-therese.ca

ENTENTES INTERMUNICIPALES

ACTIVITÉ	NIVEAU	DATE	JOUR HEURE	VILLE	COÛT	
Aînés branchés 50+ Tablettes et téléphones Android	Posséder une tablette ou un téléphone Android	2 mars (6 semaines)	Mercredi 8 h 30 à 11 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	100 \$ et le participant doit être membre de la FADQQ	●
Aînés branchés 50+ Tablettes et téléphones Apple	Posséder une tablette ou un téléphone Apple	12 janvier (6 semaines)	Mercredi 8 h 30 à 11 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	100 \$ et le participant doit être membre de la FADQQ	●
Aînés branchés 50+ Facebook & Messenger pour téléphones, tablettes et ordinateurs	Posséder une tablette, téléphone ou ordinateur portable et maîtriser les fonctions de base	20 avril (3 semaines)	Mercredi 8 h 30 à 11 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	55 \$ et le participant doit être membre de la FADQQ	●
Anglais Débutant 1	Aucun	27 janvier (12 semaines)	Judi 9 h 30 à 11 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	160 \$ +15 \$ comptant pour le manuel au professeur	●
Anglais Débutant niveau 1	Aucun	31 janvier (10 semaines)	Lundi 19 h à 21 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	125 \$	●
Anglais Intermédiaire 1	Débutant 3 ou équivalent	25 janvier (12 semaines)	Mardi 13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	160 \$ +15 \$ comptant pour le manuel au professeur	●
Anglais Intermédiaire Plus	Débutant 3	27 janvier (12 semaines)	Judi 13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	160 \$ +15 \$ comptant pour le matériel au professeur	●
Aquarelle Avancé	Être en cheminement depuis quelques années en aquarelle	12 janvier (12 semaines)	Mercredi 9 h 30 à 12 h 30	ROSEMÈRE	181 \$ + matériel	●
Aquarelle Débutant	Aucun	13 janvier (12 semaines)	Judi 12 h 30 à 15 h 30	ROSEMÈRE	181 \$ + matériel	●
Aquarelle Intermédiaire	Avoir déjà fait de l'aquarelle	11 janvier (12 semaines)	Mardi 12 h 30 à 15 h 30	ROSEMÈRE	181 \$ + matériel	●
Atelier culinaire Adieu les lunchs routiniers	Aucun	21 janvier (1 atelier)	Vendredi 19 h à 20 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	30 \$	●
Atelier culinaire - Sushis	Aucun	19 février (1 atelier)	Samedi 13 h à 14 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	30 \$	●
Ateliers d'écriture Tous	Aucun	24 janvier / 7 et 21 février 7 et 21 mars / 4 avril (5 semaines)	Lundi 13 h à 15 h 30	LORRAINE	65 \$	●
Automassages avec balles 50+ Tous	Aucun	27 janvier (12 semaines)	Judi 11 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ +25 \$ pour les balles (payable au professeur) Apportez votre tapis et une serviette ainsi que vos balles si vous en avez	●
Cardio 50 + Tous	Aucun	24 janvier (12 semaines)	Lundi 9 h 30 à 10 h 30	BOIS-DES-FILION	95 \$	●
Cardio 50+ Tous	Aucun	26 janvier (12 semaines)	Mercredi 9 h 30 à 10 h 30	BOIS-DES-FILION	95 \$	●
Cardio-raquette Tous	Aucun	19 janvier (12 semaines)	Mercredi 19 h à 20 h	LORRAINE	105 \$	●
Cardio-Nordique Tous	Aucun	17 janvier (12 semaines)	Lundi 10 h 30 à 11 h 30	LORRAINE	105 \$	●

ENTENTES INTERMUNICIPALES

ACTIVITÉ	NIVEAU	DATE	JOUR HEURE	VILLE	COÛT	
Cardio-tonus Tous	Aucun	25 janvier (12 semaines)	Mardi 19 h à 20 h	BOIS-DES-FILION	95 \$	●
Circuit Nature 50 + Tous	Aucun	27 janvier (12 semaines)	Judi 9 h 30 à 10 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis ou une serviette	●
Conditionnement physique	Aucun	4 janvier (10 semaines)	Mardi 9 h 15 à 10 h 15	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	65 \$	●
Conditionnement physique	Aucun	6 janvier (10 semaines)	Judi 9 h 15 à 10 h 15	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	65 \$	●
Danse country en ligne Débutant	Aucun	13 janvier (12 semaines)	Lundi 19 h à 20 h 15	BOISBRIAND	65 \$	●
Danse country en ligne Intermédiaire	Avoir suivi débutant	13 janvier (12 semaines)	Lundi 20 h 15 à 21 h 30	BOISBRIAND	65 \$	●
Danse country Débutant	Aucun	24 janvier (12 semaines)	Lundi 18 h 45 à 19 h 55	BOIS-DES-FILION	65 \$	●
Danse country Débutant	Aucun	26 janvier (12 semaines)	Mercredi 19 h à 20 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	65 \$	●
Danse country Intermédiaire	Avoir suivi débutant	24 janvier (12 semaines)	Lundi 20 h 15 à 21 h 25	BOIS-DES-FILION	65 \$	●
Danse country Intermédiaire	Débutant	26 janvier (12 semaines)	Mercredi 20 h 15 à 21 h 15	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	65 \$	●
Danse country partenaire Débutant	Aucun	25 janvier (12 semaines)	Mardi 18 h 45 à 19 h 55	BOIS-DES-FILION	65 \$	●
Danse country partenaire Intermédiaire	Avoir suivi débutant	25 janvier (12 semaines)	Mardi 20 h 15 à 21 h 25	BOIS-DES-FILION	65 \$	●
Dessin Général Débutant	Aucun	25 janvier (12 semaines)	Mardi 9 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	235 \$ ± 100 \$ de matériel	●
Dessin Général Intermédiaire	Débutant ou équivalent	26 janvier (12 semaines)	Mercredi 9 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	235 \$ ± 100 \$ de matériel	●
Dessin Modèle vivant nu et habillé Débutant	Dessin débutant ou équivalent en lien avec les arts visuels	24 janvier (12 semaines)	Lundi 9 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	300 \$ ± 100 \$ de matériel	●
Dessin Modèle vivant nu et habillé Débutant	Dessin débutant ou équivalent en lien avec les arts visuels	24 janvier (12 semaines)	Lundi 13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	300 \$ ± 100 \$ de matériel	●
Dessin Portrait Débutant et Intermédiaire	Aucun	25 janvier (12 semaines)	Mardi 13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	235 \$ ± 100 \$ de matériel	●
Espagnol Débutant	Aucun	20 janvier (10 semaines)	Judi 19 h à 21 h	LORRAINE	130 \$ + matériel	●
Espagnol Débutant 1	Aucun	26 janvier (12 semaines)	Mercredi 19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	160 \$ +35 \$ comptant pour le manuel au professeur	●
Espagnol Débutant Niveau 1	Aucun	1 février (10 semaines)	Mardi 19 h à 21 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	125 \$	●
Espagnol Débutant Niveau 2	Début niveau 1 ou équivalent	2 février (10 semaines)	Mercredi 19 h à 21 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	125 \$	●
Espagnol Débutant 2	Débutant ou équivalent	27 janvier (12 semaines)	Judi 9 h 30 à 11 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	160 \$ +35 \$ comptant pour le manuel au professeur	●
Espagnol Intermédiaire	Débutant	19 janvier (10 semaines)	Mercredi 9 h 30 à 11 h 30	LORRAINE	160 \$ + matériel	●
Espagnol Intermédiaire 1	Débutant 3 ou équivalent	25 janvier (12 semaines)	Mardi 9 h 30 à 11 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	160 \$ +35 \$ comptant pour le manuel au professeur	●

ENTENTES INTERMUNICIPALES

ACTIVITÉ	NIVEAU	DATE	JOUR HEURE	VILLE	COÛT	
Espagnol Intermédiaire Plus	Débutant 3 ou équivalent	27 janvier (12 semaines)	Judi 19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	160 \$ +35 \$ comptant pour le manuel au professeur	●
Essentrics Tous	Aucun	27 janvier (12 semaines)	Judi 18 h 20 à 19 h 20	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis	●
Essentrics 50+ Débutant avec base	Avec base	24 janvier (12 semaines)	Lundi 11 h 10 à 12 h 10	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis	●
Essentrics 50+ Débutant avec base	Avec base	24 janvier (12 semaines)	Lundi 13 h 50 à 14 h 50	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis	●
Essentrics 50+ Débutant avec base	Avec base	26 janvier (12 semaines)	Mercredi 11 h 10 à 12 h 10	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis	●
Essentrics 50+ Débutant avec base	Avec base	26 janvier (12 semaines)	Mercredi 13 h 50 à 14 h 50	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis	●
Essentrics Dynamique 50+ Avec expérience	Pour gens actif	24 janvier (12 semaines)	Lundi 8 h 30 à 9 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis	●
Essentrics Dynamique 50+ Avec expérience	Pour gens actif	26 janvier (12 semaines)	Mercredi 8 h 30 à 9 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis	●
Français Débutant 1	Aucun	24 janvier (12 semaines)	Lundi 19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	160 \$ 15 \$ comptant pour le ma- nuel au professeur	●
Français Débutant 2	Débutant 1	26 janvier (12 semaines)	Mercredi 19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	160 \$ 15 \$ comptant pour le ma- nuel au professeur	●
Guitare (cours particuliers) Débutant Intermédiaire Avancé	Aucun	8 ou 9 janvier (12 semaines)	Samedi ou dimanche Selon l'horaire du professeur, entre 9 h et 17 h	SAINTE-ANNE- DES-PLAINES	Coût à déterminer avec le professeur	●
Méditation Tous	Aucun	24 janvier (10 semaines)	Lundi 19 h à 20 h	BOIS-DES-FILION	95 \$	●
Méditation Tous	Aucun	25 janvier (10 semaines)	Mardi 9 h à 10 h	BOIS-DES-FILION	95 \$	●
Mouvement conscient Tous	Aucun	27 janvier (10 semaines)	Judi 10 h à 11 h 30	BOIS-DES-FILION	95 \$	●
Mise en forme Tous	Aucun	28 janvier (12 semaines) Relâche : 15 avril	Vendredi 9 h à 10 h	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis	●
Nidra Yoga Tous	Aucun	25 janvier (12 semaines)	Mardi 18 h 10 à 19 h 10	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis	●
Peinture à l'huile Niveau 3	9 à 12 ans d'expérience continue	12 janvier (12 semaines)	Mercredi 13 h à 15 h 30	ROSEMÈRE	166 \$ + matériel	●
Peinture à l'huile Niveau 1 et 2	0 à 8 ans d'expérience continue	13 janvier (12 semaines)	Judi 9 h à 11 h 30	ROSEMÈRE	166 \$ + matériel	●
Peinture à l'huile Niveau 4	Plus de 12 ans d'expérience continue	11 janvier (12 semaines)	Mardi 9 h à 11 h 30	ROSEMÈRE	166 \$ + matériel	●
Peinture Huile et acrylique Tous	Aucun	19 janvier (12 semaines)	Mercredi 19 h à 21 h 30	BLAINVILLE	135 \$ plus matériel	●
Peinture Huile et acrylique Tous	Aucun	26 janvier (12 semaines)	Mercredi 13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	235 \$ ± 100 \$ de matériel	●

ENTENTES INTERMUNICIPALES

ACTIVITÉ	NIVEAU	DATE	JOUR HEURE	VILLE	COÛT	
Photographie Niveau 1 - Initiation Tous	Posséder un appareil photo numérique ayant les réglages manuels	24 janvier (10 semaines)	Lundi 19 h à 21 h 45	BLAINVILLE	140 \$	●
Photographie Atelier: Photo créative Tous	Posséder un appareil photo numérique ayant les réglages manuels	11 avril (1 semaine)	Lundi 19 h à 21 h 45	BLAINVILLE	25 \$	●
Photographie Atelier: Figer l'action Tous	Posséder un appareil photo numérique ayant les réglages manuels	25 avril (1 semaine)	Lundi 19 h à 21 h 45	BLAINVILLE	25 \$	●
Pilates Tous	Aucun	24 janvier (12 semaines)	Lundi 18 h à 19 h	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis	●
Pilates Tous	Aucun	27 janvier (12 semaines)	Jeudi 9 h à 10 h	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis	●
Piyoga Tous	Aucun	25 janvier (12 semaines)	Mardi 19 h 30 à 20 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis	●
Piyoga Tous	Aucun	26 janvier (12 semaines)	Mercredi 18 h 10 à 19 h 10	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis	●
Terre cuite Tous	Aucun	24 janvier (10 semaines)	Lundi 12 h 30 à 15 h 30	BLAINVILLE	130 \$	●
Tonus musculaire et étirements 50+ Tous	Aucun	25 janvier (12 semaines)	Mardi 13 h 30 à 14 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis	●
Tricot Tous	Aucun	25 janvier (12 semaines)	Mardi 13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	120 \$	●
Tricot Tous	Aucun	27 janvier (12 semaines)	Jeudi 9 h 30 à 11 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	120 \$	●
Tricot Tous	Aucun	27 janvier (12 semaines)	Jeudi 13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	120 \$	●
Vitrail Tous	Aucun	13 janvier (12 semaines)	Jeudi 19 h à 21 h 30	ROSEMÈRE	202 \$ + matériel	●
Yin yoga Tous	Aucun	27 janvier (12 semaines)	Jeudi 13 h 30 à 15 h	SAINTE-THÉRÈSE	110 \$ Apportez votre tapis	●
Yoga Tous	Aucun	24 janvier (6 semaines)	Lundi 18 h 30 à 19 h 45	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	90 \$	●
Yoga Tous	Aucun	24 janvier (6 semaines)	Lundi 20 h à 21 h 15	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	90 \$	●
Yoga Tous niveau	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Jeudi 13 h 15 à 14 h 30	LORRAINE	105 \$	●
Yoga adapté oncologie	Aucun	30 janvier (12 semaines) Relâche 17 avril	Dimanche 10 h à 11 h	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis et deux couvertures ou serviettes Questionnaire à compléter	●
Yoga détente Tous niveaux	Aucun	18 janvier (12 semaines)	Mardi 19 h 45 à 21 h	LORRAINE	105 \$	●
Yoga doux Tous	Aucun	15 janvier (12 semaines)	Mercredi 18 h à 19 h 15	BOISBRIAND	100 \$	●
Yoga dynamique Tous	Aucun	15 janvier (12 semaines)	Mercredi 18 h à 19 h 15	BOISBRIAND	100 \$	●

ENTENTES INTERMUNICIPALES

ACTIVITÉ	NIVEAU	DATE	JOUR HEURE	VILLE	COÛT	
Yoga dynamique Tous	Aucun	27 janvier (10 semaines)	Jeudi 18 h 15 à 19 h 15	BOIS-DES-FILION	90 \$	●
Yoga dynamique Tous niveaux	Aucun	18 janvier (12 semaines)	Mardi 18 h 15 à 19 h 30	LORRAINE	105 \$	●
Yoga extra détente Tous	Aucun	27 janvier (12 semaines)	Jeudi 19 h 45 à 20 h 45	BOIS-DES-FILION	90 \$	●
Yoga Hatha Tous	Aucun	14 janvier (12 semaines)	Mardi 13 h 30 à 14 h 45	BOISBRIAND	100 \$	●
Yoga Hatha Tous	Aucun	14 janvier (12 semaines)	Mardi 19 h 15 à 20 h 30	BOISBRIAND	100 \$	●
Yoga Hatha Niveau 2	Base en yoga	15 janvier (12 semaines)	Mercredi 19 h 30 à 20 h 45	BOISBRIAND	100\$	●
Yoga Hatha Débutant	Aucun	26 janvier (12 semaines)	Mercredi 19 h 30 à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	110 \$ Apportez votre tapis	●
Yoga Hatha Intermédiaire	Aucun	27 janvier (12 semaines)	Jeudi 19 h 40 à 21 h 10	SAINTE-THÉRÈSE	110 \$ Apportez votre tapis	●
Yoga 50+ Tous	Aucun	24 janvier (12 semaines)	Lundi 15 h 10 à 16 h 40	SAINTE-THÉRÈSE	110 \$ Apportez votre tapis	●
Yoga 50+ Tous	Aucun	25 janvier (12 semaines)	Mardi 15 h à 16 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	110 \$ Apportez votre tapis	●
Yoga Tonik 50+ Tous	Aucun	26 janvier (12 semaines)	Mercredi 15 h 15 à 16 h 45	SAINTE-THÉRÈSE	110 \$ Apportez votre tapis	●
Zumba Tous	Aucun	27 janvier (15 semaines)	Jeudi 19 h à 20 h	BOIS-DES-FILION	95 \$	●
Zumba fitness Tous	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Jeudi 19 h à 20 h	LORRAINE	105 \$	●
Zumba or Débutant avec base	Avec base	26 janvier (12 semaines)	Mercredi 9 h 50 à 10 h 50	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$	●
Zumba or Intermédiaire	Débutant	24 janvier (12 semaines)	Lundi 9 h 50 à 10 h 50	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$	●
Zumba or Intermédiaire	Débutant	24 janvier (12 semaines)	Lundi 12 h 30 à 13 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$	●
Zumba or toning avec petits poids Tous	Aucun	26 janvier (12 semaines)	Mercredi 12 h 30 à 13 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$	●

INSCRIPTION JUSQU'AU 22 DÉCEMBRE

villebdf.ca/feerie

**CONCOURS
PRIX À
GAGNER!**

série
de Noël
BOIS-DES-FILION



INSTALLEZ
vos décorations



INSCRIVEZ
votre résidence



EFFECTUEZ
le parcours!

HORAIRE DES PATINOIRES

PARC ROGER	PARC LESAGE	PARC PAUL-PERRON	PLACE DU MILLÉNAIRE	PARC ÉMILE-PIGEON
Entre 24° et 25° sur du Vallon	Coin Édouard Lafortune et 33e Avenue	Adolphe-Chapleau Entre 53° et 55° Avenue	Coin Adolphe-Chapleau et 335	Avenue des Bois-Francis
PATINOIRE	PATINOIRE	PATINOIRE	ANNEAU DE GLACE	SENTIER DE GLACE
HOCKEY PETITE SURFACE	HOCKEY	PATIN LIBRE	PATIN LIBRE	

DURANT LES VACANCES DE NOËL ET LA RELÂCHE SCOLAIRE, L'HORAIRE DE FIN DE SEMAINE PRÉVAUT

BONNE SAISON!



BOIS-DES-FILION

Service des loisirs, culture et vie communautaire
375, boul. Adolphe-Chapleau
Bois-des-Filion (Québec)
J6Z 1H1

Téléphone : **450 621-1460, poste 148**
Courriel : **loisirs@villebdf.ca**
Site Internet : **villebdf.ca/cours-activites**



Imprimé sur papier Enviro 100 - Certifié FSC
100 % recyclé avec des encres végétales