

INFO LOISIRS
DE NAPIERVILLE ET SAINT-CYPRIEN-DE-NAPIERVILLE

ACTIVITÉS AU CHALET

- Table de Ping-Pong
- Hockey sur table
- Soccer sur table
- Jeux de société

Horaire : de mai à août 2015
Lundi au vendredi de 18h à 21h30

Coût : Du civisme et de la bonne humeur !!!

TENNIS

CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE POUR TOUS LES JOUEURS SUR LES TERRAINS

Horaire : de mai à octobre 2015

De 7h à 23h

Coût : Carte familiale	50 \$
Individuelle 18 ans et plus	25 \$
Individuelle 17 ans et moins	15 \$

***** Cours d'initiation au Tennis *****

Donné par un instructeur certifié dans le cadre du programme Tennis plus Banque Nationale avec Wilson.

Le forfait comprend :

- Une raquette de marque Wilson
- Une boîte de balles de marque Wilson
- 4 heures de cours
- 8 heures de jeux supervisés

Horaire : 25 mai au 25 juin

Les cours auront lieu en soirée et le samedi. L'horaire vous sera transmis par le professeur.

(Peut varier en cas de pluie)

Coût : 75 \$

VOLLEY-BALL DE PLAGE

Deux terrains disponibles 7 jours sur 7

Entre 8h et 23h

- Terrain près de l'hôtel de ville de Saint-Cyprien
- Terrain des Loisirs de Napierville

LE PARC DES BRAVES

Pétanque, Croquet et Shuffleboard

Derrière l'église

3 jeux disponibles pour tous.

Le parc est éclairé pour des parties en soirée. Disponible également durant le week-end en famille.

Info : Loisirs de Napierville 450-245-3983

CAMP DE JOUR

5 à 12 ans

Horaire : du 22 juin au 28 août 2015

Semaine 1: École des sorciers

25 juin : Club des génies (sciences) et sortie aux Alouettes de Montréal en soirée

26 juin : Rallye magique

Semaine 2 : Safari

29 juin : Chasse aux insectes et course à relais des animaux

30 juin : Zoologie avec le Club des génies

1 juillet : Sortie zoo de Granby

2 juillet : Visite d'une ferme

3 juillet : Zoothérapie éducative (Caroline et les chiens)

Semaine 3 : Autour du monde

6 juillet : Amérique - Sports nationaux

7 juillet : Asie - Cours d'arts martiaux, karaté et yoga

8 juillet : Camping

9 juillet : Amérindien - Fabrication de capteurs de rêves et totems (soirée des tout-petits)

10 juillet : 1^{er} conflit mondial des grands sportifs

Semaine 4 : Sportive

13 juillet : Tir à l'arc, escalade et atelier de handball

14 juillet : Mise en forme et zumba

15 juillet : Sortie équestre à l'École d'équitation 1101

16 juillet : Deck hockey, ultimate frisbee, omnikin

17 juillet : Course couleurs & guerre d'eau

Semaine 5 : Fiesta

20 juillet : Fabrication de crème glacée

21 juillet : Casino

22 juillet : Camping

23 juillet : Beach party & disco piscine (en soirée)

24 juillet : Olympiades

Semaine 6 : Semaine verte

27 juillet : Initiation au compostage

28 juillet : Arboriculture

29 juillet : Sortie au Funtropolis

30 juillet : Robots en objets recyclés

31 juillet : Cuisine santé

Semaine 7 : Extrême

3 août : Entraînement «comme dans l'armée»

4 août : Pique-nique au bois

5 août : Camping & dodo dans le bois en soirée

6 août : Katag

7 août : Fort Gérard

Semaine 8 : Superstar

10 août : Karaoké

11 août : Murale «les étoiles du camp de jour»

12 août : Sortie cirque ou arbre en arbre

13 août : Préparation des décors et pratique des numéros

14 août : Pratique générale, guerre d'eau finale & spectacle en soirée

Semaine 9 : Journées spéciales

17 août : Noël

18 août : Poisson d'avril

19 août : Camping

20 août : Journée gars/filles

21 août : Pâques : chasse aux cocos

Semaine 10 : Astronomie

24 août : Fabrication d'un système solaire

25 août : Chasse aux trésors des extra-terrestres

26 août: **Sortie Disc-golf à St-Bernard**

27 août: Bibliothèque & légendes sur le système solaire

28 août : Pièce de théâtre

Coût : À la semaine

1 ^{er} enfant	65 \$
2 ^e enfant	60 \$
3 ^e enfant	55 \$
4 ^e enfant et plus	<u>Gratuit</u>

À la journée

20 \$
par enfant

Service de garde ouvert de 7h à 9h et de 16h à 18h pour les enfants inscrits au camp de jour. 7 \$ par jour.

SPÉCIAUX

3 jours de camp de jour : 50 \$ au lieu de 60 \$

3 jours de camp de jour + sortie : 75 \$ au lieu de 85 \$

5 jours de camp de jour avec le service de garde matin/soir : la 5^e journée de service de garde GRATUITE

6 Sorties à l'horaire :

Alouettes de Montréal en soirée

Zoo de Granby

École d'équitation 1101 (sortie équestre)

Funtropolis

École de cirque ou arbre en arbre

Disc-golf à St-Bernard

La piscine à tous les jours, l'arène en cas de pluie pour les activités intérieures.

PISCINE MUNICIPALE

Bain Libre

Horaire : du 25 juin au 28 août 2015

Lundi au dimanche 13h à 17h
18h à 20h

Coût : Pour la saison

Carte familiale 75 \$

Carte individuelle adultes 40 \$

Carte individuelle 17 ans et - 20 \$

Coût : À la visite

18 ans et plus 3.50 \$

17 ans et moins 2.00 \$

Cours de natation

Horaire : 1^{ière} session 25 juin au 10 juillet

2^e session 13 juillet au 28 juillet

3^e session 29 juillet au 14 août

Les cours durent 1 heure tous les matins entre 9h et 12h durant 10 jours selon le niveau.

Coût : 75 \$ par session

Poussettes en forme / Maman-Bébé / Porte-bébé

Animatrice : Catherine David

Clientèle : Pour tous

Dates : Du 29 juin au 7 septembre 2015 (11 semaines)

Horaire : Lundi 9h à 10h30

Coût : 82.50 \$ Si places disponibles : 10 \$ à la visite

Endroit : Centre communautaire

Note : **Inscriptions : www.napierville.ca**

APPORTEZ UN TAPIS DE SOL ou une serviette

Cours ayant lieu à l'extérieur lorsque la température le permet.

*** Cours jumelé avec Cardio Musculation**



Description : Entraînement complet, cardiovasculaire, musculaire et étirements spécifique pour les femmes enceintes et les nouvelles mamans avec porte-bébés ou en POUSETTE. Idéal pour garder la forme pendant la grossesse et la remise en forme après l'accouchement. Exercices variés adaptés à chacun permettant le raffermissement du corps entier.

CARDIO-MUSCULATION

Animatrice : Catherine David
Clientèle : Adultes (16 ans et +)
Dates : Du 29 juin au 7 septembre 2015 (11 semaines)
Horaire : Lundi 9h à 10h30
Coût : 82.50 \$ Si places disponibles : 10 \$ à la visite
Endroit : Centre communautaire

Note : **Inscriptions** : www.napierville.ca

APPORTEZ UN TAPIS DE SOL ou une serviette

Cours ayant lieu à l'extérieur lorsque la température le permet.

* Cours jumelé avec Poussettes en forme



Description : Entraînement complet, cardio-vasculaire, musculation et étirements pour adultes. Exercices variés adaptés à chacun afin de maximiser la remise en forme et/ou la dépense calorique ainsi que le raffermissement du corps entier. Quelques exercices pour les muscles abdominaux et les muscles fessiers seront également inclus dans ce cours.

CARDIO-MUSCULATION

Animatrice : Catherine David
Clientèle : Adultes (16 ans et +)
Dates : Du 1^{er} juillet au 9 septembre 2015 (11 semaines)
Horaire : Mercredi 18h30 à 19h55
Coût : 55 \$ Si places disponibles : 10 \$ à la visite
Endroit : Centre communautaire

Note : **Inscriptions** : www.napierville.ca

APPORTEZ UN TAPIS DE SOL ou une serviette

Cours ayant lieu à l'extérieur lorsque la température le permet.

Description : Entraînement complet, cardio-vasculaire, musculation et étirements pour adultes. Exercices variés adaptés à chacun afin de maximiser la remise en forme et/ou la dépense calorique ainsi que le raffermissement du corps entier. Quelques exercices pour les muscles abdominaux et les muscles fessiers seront également inclus dans ce cours.



POWER ABDO-FESSIERS

Animatrice: Catherine David
Clientèle : Pour tous
Dates : Du 1^{er} juillet au 9 septembre 2015 (11 semaines)
Horaire : Mercredi 20h à 21h
Coût : 55 \$ Si places disponibles : 10 \$ à la visite
Endroit : Centre communautaire

Note : **Inscriptions** : www.napierville.ca

APPORTEZ UN TAPIS DE SOL ou une serviette ainsi que des espadrilles.

Description : Entraînement intensif axé sur les abdominaux, les muscles fessiers et les cuisses. Optez pour cette séance d'exercices fonctionnels et surtout sécuritaires. Maîtrisez le gainage abdominal pour un ventre plat.



MARCHE DYNAMIQUE

Animatrice : Daphnée Quintal
Clientèle : Adultes (16 ans et +)
Dates : Du 3 juillet au 11 septembre 2015 (11 semaines)
Horaire : Vendredi 9h à 10h25
Coût : 82.50 \$ Si places disponibles : 10 \$ à la visite
Endroit : Centre communautaire

Note : **Inscriptions** : www.napierville.ca

APPORTEZ UN TAPIS DE SOL ou une serviette

Description : Allant chacun à votre vitesse, ce cours se fera en intervalles. Vous ferez des séquences de COURSE et/ou MARCHE RAPIDE alternées de certains exercices. Entraînement complet, cardiovasculaire, musculaire et étirements, adapté pour tous selon votre condition physique. Idéal pour les personnes qui souhaitent rester actives et maintenir une bonne forme physique ou se remettre en forme. Exercices variés permettant le raffermissement du corps entier. Inclus dans cette séance, des exercices axés sur les abdominaux, les muscles fessiers et les cuisses. Optez pour cette séance d'exercices fonctionnels et surtout sécuritaires.



ZUMBA GOLD pour TOUS (Adultes, 55 ans et +, Femmes enceintes, Porte-Bébé)

Animatrice : Daphnée Quintal

Clientèle : Pour tous (débutants, séniors (55 ans et +), femmes enceintes et les personnes avec porte-bébé)

Dates : Du 3 juillet au 11 septembre 2015 (11 semaines)

Horaire : Vendredi 10h30 à 11h30

Coût : 55 \$ Si places disponibles : 10 \$ à la visite

Endroit : Centre communautaire

Note : **Inscriptions : www.napierville.ca**



Description : Zumba Gold cible les débutants, les séniors (55 ans et +), les femmes enceintes et les personnes avec porte-bébé. Ce cours reprend la formule Zumba et en modifie les mouvements et le rythme afin de s'adapter aux besoins de chacun. Ce qui ne change pas, ce sont tous les éléments qui ont fait la célébrité de Zumba Fitness-Party : une musique latine pétillante (comme la salsa, le merengue, la cumbia et le reggaeton), des mouvements grisants et faciles à suivre et une atmosphère de fête stimulante. Il s'agit d'un cours de danse / fitness organisé dans une ambiance amicale et, surtout, amusante. Vous aurez 10-15 minutes de FLEXIBILITÉ à la fin de chaque séance. La FLEXIBILITÉ aide à avoir une meilleure coordination motrice et une meilleure posture. Elle diminue les risques de blessures, diminue le stress, permet une économie d'énergie et augmente l'amplitude de mouvement. La FLEXIBILITÉ est TRÈS BÉNÉFIQUE pour votre CORPS !

YOGA

Lieux : Hôtel de ville de Saint-Cyprien-de-Napierville

Durée : Du 7 juillet au 25 août (8 semaines)

Horaire : Les mardis 9h30 à 11h30

Coût : 80 \$ Si places disponibles : 10 \$ à la visite

Responsable: Pascale De Vigne 450-246-4682

Description (Hatha yoga) Ce cours comprend de la méditation des postures (Asanas) entrecoupées de pauses permettant de retrouver calme et détente durant toute la pratique. Une attention est mise sur la respiration (Pranayama), la conscience de soi et sur l'alignement du corps afin de permettre une détente efficace et une meilleure circulation de l'énergie. Ce cours s'adresse à tous, pour un corps plus souple, plus fort ainsi qu'un esprit calme et un bien-être intérieur.

Ce qui s'en vient cet été aux

Loisirs de Napierville et Saint-Cyprien-de-Napierville:

2 mai	Soccer en folie
16 mai	Défi des trotteurs Fête des Patriotes
28 au 30 mai	Inscriptions session d'été
8 juin	1 ^{er} des lundis musicaux
12 juin	Bal des élèves de 6 ^e année
23-24 juin	Fête nationale des québécois
29 juin	2 ^e des lundis musicaux
11 juillet	Tournoi de Zorb soccer (soccer bulle)
13 juillet	3 ^e des lundis musicaux
7 -9 août	FQCC (groupe de motorisés en visite)
8 août	Tournoi Beach volley-ball
21-23 août	Méqaboom

INSCRIPTIONS POUR TOUTES CES ACTIVITÉS

En ligne à partir du 4 mai 2015 au www.napierville.ca sous l'onglet nos loisirs, programmation été 2015.

Pour le camp de jour, l'inscription doit être fait en personne sur place aux dates suivantes :

Quand : 28 et 29 mai 9h à 21h
30 mai 9h à 12h

Où : Chalet des loisirs situé au 325, rue St-Louis à Napierville

Paiement : Chaque inscription devra être payée sur place. Les chèques postdatés sont acceptés à la condition qu'ils soient encaissables au début de l'activité. Le numéro d'assurance-maladie sera nécessaire lors de l'inscription. Soyez assurés que nous faisons notre possible afin de vous donner le meilleur service qui soit. Nous sommes toujours à l'écoute de vos besoins et accueillons favorablement les idées nouvelles peu importe le groupe d'âge.

Vous pouvez nous visiter au www.napierville.ca ou au www.st-cypriendenapierville.com

Nous écrire glaplante@napierville.ca ou loisirs@st-cypriendenapierville.ca

Nous téléphoner au : 450-245-3983 ou 450-245-3658