

## CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION

- Inscriptions en ligne sur <https://bit.ly/QIDIGO-SMM>
- Groupes limités :  
Inscriptions insuffisantes : l'activité devra être annulée;

### Pas d'accès ou pas à l'aise avec Internet ?

Appelez au 450 795-6272, poste 113, pour obtenir de l'aide à l'inscription.

## CONDITIONS COVID-19, GRIPPE ET VRS POUR LA SESSION HIVER 2024

- Toute personne présentant des symptômes de ces maladies contagieuses ou ayant été en contact avec une personne atteinte d'une maladie contagieuse, est priée de demeurer chez elle ou de porter le masque.
- Restez à l'affût des informations et des directives gouvernementales qui sont en constante évolution. Selon les conditions, des activités pourraient être à accès limité ou annulées. L'information sera publiée sur notre site Internet et notre page Facebook.

### Ateliers de dessin et de peinture – 5-6 ans

**Lieu :** Salle communautaire  
Sainte-Madeleine

**Quand :** Les samedis de 14 h 30 à 15 h 30  
du 3 février au 4 mai  
Pas de cours les 17 février et 9 mars

**Durée :** 12 cours

**Prof. :** Mme Linda Boyte

**Coût :** 150\$

**Min :** 6 participants | **Max :** 11 participants

**Description :** Expérimentation de différentes techniques mixtes (fusain et/ou pastel sec/gras, crayon graphite, feutre et aquarelle, initiation au pastel sec, crayons couleurs, etc.). Différents sujets seront proposés tels que dessin de nature morte, de paysage, de portrait, d'animaux et de personnages.

**Matériel :** L'élève doit se procurer un cahier à dessin technique mixte 12 x 16 pouces (spirale). Le reste du matériel est inclus.

★★ NOUVEAU ★★



Inscription du 2 au 21 janvier 2024

[atelierpeinturelindaboyte.com](http://atelierpeinturelindaboyte.com)

### Ateliers de dessin et de peinture – 7-11 ans

**Lieu :** Salle communautaire  
Sainte-Madeleine

**Quand :** Les samedis de 11 h à 12 h 25  
du 3 février au 4 mai  
Pas de cours les 17 février et 9 mars

**Durée :** 12 cours

**Prof. :** Mme Linda Boyte

**Coût :** 200\$

**Min :** 6 participants | **Max :** 11 participants

**Description :** Expérimentation de différentes techniques mixtes (fusain et/ou pastel sec/gras, crayon graphite, feutre et aquarelle, initiation au pastel sec, crayons couleurs, etc.). Différents sujets seront proposés tels que dessin de nature morte, de paysage, de portrait, d'animaux et de personnages.

**Matériel :** L'élève doit se procurer un cahier à dessin technique mixte 12 x 16 pouces (spirale). Le reste du matériel est inclus.

★★ NOUVEAU ★★



Inscription du 2 au 21 janvier 2024

[atelierpeinturelindaboyte.com](http://atelierpeinturelindaboyte.com)

### Ateliers de dessin et de peinture – 9-12 ans

**Lieu :** Salle communautaire  
Sainte-Madeleine

**Quand :** Les samedis de 13 h à 14 h 25  
du 3 février au 4 mai  
Pas de cours les 17 février et 9 mars

**Durée :** 12 cours

**Prof. :** Mme Linda Boyte

**Coût :** 200\$

**Min :** 6 participants | **Max :** 11 participants

**Description :** Expérimentation de différentes techniques mixtes (fusain et/ou pastel sec/gras, crayon graphite, feutre et aquarelle, initiation au pastel sec, crayons couleurs, etc.). Différents sujets seront proposés tels que dessin de nature morte, de paysage, de portrait, d'animaux et de personnages.

**Matériel :** L'élève doit se procurer un cahier à dessin technique mixte 12 x 16 pouces (spirale). Le reste du matériel est inclus.

★★ NOUVEAU ★★



Inscription du 2 au 21 janvier 2024

[atelierpeinturelindaboyte.com](http://atelierpeinturelindaboyte.com)

## Cours de chant 7-10 ans

**Lieu:** Église de Sainte-Marie-Madeleine

**Quand:** Les samedis de 13 h 30 à 14 h 30  
du 3 février au 27 avril  
Pas de cours le 7 mars

**Durée:** 12 cours

**Prof.:** Mme Mylène Charard  
Enseignante de musique depuis 1999  
dans les écoles et directrice de chorale.

**Coût:** 180\$

**Min:** 6 participants  
**Max:** 12 participants

**Description:** Initiation au chant par l'approche du chant choral en intégrant des notions de respirations, de techniques vocales et de lecture des notes, par des exercices ludiques et un répertoire actuel et de qualité.

**Matériel:** Doit apporter un costard, un crayon, une gomme à effacer et une bouteille d'eau.

★★ NOUVEAU ★★



Inscription du 2 au 21 janvier 2024

## Cours de chant 11-14 ans

**Lieu:** Église de Sainte-Marie-Madeleine

**Quand:** Les samedis de 14 h 45 à 15 h 45  
du 3 février au 27 avril  
Pas de cours le 7 mars

**Durée:** 12 cours

**Prof.:** Mme Mylène Charard  
Enseignante de musique depuis 1999  
dans les écoles et directrice de chorale.

**Coût:** 180\$

**Min:** 6 participants  
**Max:** 12 participants

**Description:** Initiation au chant par l'approche du chant choral en intégrant des notions de respirations, de techniques vocales et de lecture des notes, par des exercices ludiques et un répertoire actuel et de qualité.

**Matériel:** Doit apporter un costard, un crayon, une gomme à effacer et une bouteille d'eau.

★★ NOUVEAU ★★



Inscription du 2 au 21 janvier 2024

## Pound fit Parent/enfant 6 ans +

**Lieu:** Salle communautaire Sainte-Madeleine

**Quand:** Les jeudis de 18 h 15 à 19 h  
du 1<sup>er</sup> février au 11 avril  
Pas de cours le 7 mars

**Durée:** 10 cours

**Prof.:** Mme Lili Guénin

**Coût:** 120\$ 1 adulte / 1 enfant  
30\$ enfant suppl.

**Min:** 7 familles

**Description:** Une occasion en or de se défouler comme une rock star et de faire ressortir les talents de chacun dans un environnement amusant. Les jeunes découvriront une nouvelle alternative pour bouger à travers un entraînement qui fusionne le mouvement et la musique.

**Matériel à prévoir:** Les patelles et bouteille d'eau.  
**Matériel fourni:** Le tapis et les baguettes seront fournis.

★★ NOUVEAU ★★



Inscription du 2 au 21 janvier 2024

## Cours de danse Passion Musique

**Lieu:** Salle municipale  
Sainte-Marie-Madeleine

**Quand:** Les jeudis de 18 h 30 à 20 h 30  
du 1<sup>er</sup> février au 11 avril  
Pas de cours le 7 mars

**Durée:** 10 cours

**Prof.:** Mme Linda Paré et M. Alain Leclerc

**Coût:** 144\$

**Min:** 10 participants

**Description:** Bougez dans le plaisir! Cours de danse en ligne, sociale, partenaire et country pour tous avec ou sans expérience. Vous apprendrez les danses les plus populaires. Un beau moment pour socialiser, danser et vous amuser.

**Matériel:**  
Vous devez apporter votre bouteille d'eau

★★ NOUVEAU ★★



Inscription du 2 au 21 janvier 2024

## Danse Country et Country Pop – Débutant

**Lieu:** Salle municipale  
Sainte-Marie-Madeleine

**Quand:** Les mardis de 19 h à 20 h  
du 30 janvier au 16 avril  
Pas de cours les 5 et 12 mars

**Durée:** 10 cours

**Prof.:** Mme Mireille Lefebvre

**Coût:** 120\$ pour 1 cours  
180\$ pour 2 cours

**Min:** 10 participants

**Description:** La danse country est une activité agréable, complète et bénéfique pour la coordination, la mémoire, la concentration, l'équilibre. Les danses enseignées seront celles les plus populaires et qui se dansent souvent un peu partout.

**Matériel:** Vous devez apporter votre bouteille d'eau.

**IMPORTANT!** Vous devez **OBLIGATOIREMENT** être inscrit pour participer aux cours ainsi qu'aux danses pratiques.



Inscription du 2 au 21 janvier 2024

## Danse Country et Country Pop – Novice

**Lieu:** Salle municipale  
Sainte-Marie-Madeleine

**Quand:** Les mardis de 20 h à 21 h  
du 30 janvier au 16 avril  
Pas de cours les 5 et 12 mars

**Durée:** 10 cours

**Prof.:** Mme Mireille Lefebvre

**Coût:** 120\$ pour 1 cours  
180\$ pour 2 cours

**Min:** 10 participants

**Description:** La danse country est une activité agréable, complète et bénéfique pour la coordination, la mémoire, la concentration, l'équilibre. Les danses enseignées seront celles les plus populaires et qui se dansent souvent un peu partout.

**Matériel:** Vous devez apporter votre bouteille d'eau.

**IMPORTANT!** Vous devez **OBLIGATOIREMENT** être inscrit pour participer aux cours ainsi qu'aux danses pratiques.



Inscription du 2 au 21 janvier 2024

## Pound fit

**Lieu:** École Saint-Joseph – Spénard

**Quand:** Les lundis de 19 h 30 à 20 h 15  
du 29 janvier au 22 avril  
Pas de cours le 4 mars

**Durée:** 12 cours

**Prof.:** Mme Isabelle Devault

**Coût:** 110\$

**Min:** 12 participants | **Max:** 20 participants

**Description:** Le Pound Fit se pratique avec des bâtons appelés Ripstix qui ressemblent à des baguettes de batterie. Le cours est un mélange de cardio, de pilates et de fitness et consiste à marquer le rythme de la musique avec ses bâtons. Le but est de sculpter et de tonifier les muscles du haut du corps de même que les cuisses et les fesses, tout en brûlant des calories.

**Matériel à prévoir:** Tapis de sol.

**Matériel fourni:** Les baguettes sont fournies.



Inscription du 2 au 21 janvier 2024

## Cardio Vitalité

**Lieu:** Salle municipale  
Sainte-Marie-Madeleine

**Quand:** Les vendredis de 9 h 30 à 10 h 30  
du 2 février au 12 avril  
Pas de cours le 8 mars

**Durée:** 10 cours

**Prof.:** Mme Mélanie Bergeron  
Certifiée CanFitPro Canada et  
franchisée Cardio Plein Air

**Coût:** 132,50\$

**Min:** 10 participants | **Max:** 20 participants

**Description:** Chaque séance comprend échauffement, période d'effort cardiovasculaire et musculation avec bande élastique (ou poids libres). Une période d'étirements clôture chaque entraînement. Ce programme préconise une approche progressive et motivante qui permet à chaque participant de bouger à son rythme.

**Matériel à prévoir:** Tapis de sol, bande élastique (ou poids libres) et bouteille d'eau.



Inscription du 2 au 21 janvier 2024

## Soccer intérieur 7 à 9 ans

avec l'Académie de soccer Les Légendes

**Lieu:** École Saint-Joseph—Spénard

**Quand:** Les mardis de 18 h 15 à 19 h 15  
du 30 janvier au 23 avril  
Pas de cours le 5 mars

**Durée:** 12 cours

**Prof.:** M. Cédric Plourde

**Coût:** 50\$

**Min:** 10 participants | **Max:** 16 participants

**Description:** L'Académie de soccer Les Légendes offre aux jeunes joueurs et joueuses des techniques de base, du perfectionnement, de la coordination, des échauffements, des ateliers de pratique et des étirements. Des parties intermunicipales auront lieu durant la saison d'automne.

**Accessoires obligatoires:**

Espadrilles ou chaussures FUTSAL, protège-tibias, ballon et bouteille d'eau.



Inscription du 2 au 21 janvier 2024

## Soccer intérieur 10 à 12 ans

avec l'Académie de soccer Les Légendes

**Lieu:** École Saint-Joseph—Spénard

**Quand:** Les mardis de 19 h 00 à 20 h 30  
du 30 janvier au 23 avril  
Pas de cours le 5 mars

**Durée:** 12 cours

**Prof.:** M. Cédric Plourde

**Coût:** 50\$

**Min:** 10 participants | **Max:** 16 participants

**Description:** L'Académie de soccer Les Légendes offre aux jeunes joueurs et joueuses des techniques de base, du perfectionnement, de la coordination, des échauffements, des ateliers de pratique et des étirements. Des parties intermunicipales auront lieu durant la saison d'automne.

**Accessoires obligatoires:**

Espadrilles ou chaussures FUTSAL, protège-tibias, ballon et bouteille d'eau.



Inscription du 2 au 21 janvier 2024

## Musculation Abdos fesses

**Lieu:** École Saint-Joseph—Spénard

**Quand:** Les lundis de 18 h 15 à 19 h 15  
du 29 janvier au 22 avril  
Pas de cours le 4 mars

**Durée:** 12 cours

**Prof.:** Mme Isabelle Devault

**Coût:** 110\$

**Min:** 12 participants

**Max:** 25 participants

**Description:**

Ce cours vise à renforcer, à tonifier et à raffermir les muscles du ventre, du dos, des fesses et des cuisses.

**Matériel:**

Vous devez apporter votre bouteille d'eau et un tapis de sol.



Inscription du 2 au 21 janvier 2024

## Essentrics/Stretching

**Lieu:** Salle communautaire  
Sainte-Madeleine

**Quand:** Les mercredis de 13 h 30 à 14 h 30  
du 31 janvier au 24 avril  
Pas de cours le 6 mars

**Durée:** 12 cours

**Prof.:** Mme Isabelle Devault

**Coût:** 130\$

**Min:** 10 participants | **Max:** 20 participants

**Description:** Ce mélange de cours vise à améliorer la flexibilité, la souplesse de tous les muscles, l'étirement, le renforcement musculaire et l'amélioration de la posture. Un réel bien-être pour libérer les tensions musculaires, corriger les raideurs et améliorer la concentration.

**Matériel:**

Vous devez apporter votre bouteille d'eau et un tapis de sol.



Inscription du 2 au 21 janvier 2024

## Yoga Hatha Flow

**Lieu:** Salle municipale  
Sainte-Marie-Madeleine

**Quand:** Les mercredis de 18 h 45 à 19 h 45  
du 31 janvier au 24 avril  
Pas de cours le 6 mars

**Durée:** 12 cours

**Prof.:** Mme Lison Leblanc  
Enseignante de yoga certifiée cumulant  
plus de 900 heures de formation

**Coût:** 130\$

**Min:** 8 participants

**Description:** Chaque semaine, nous travaillerons à dénouer, assouplir et renforcer le corps tout en prenant soin de notre système nerveux autonome afin de générer cet état de paix intérieure que nous recherchons tant. Nous verrons différentes postures et enchaînements de yoga, de même que des techniques de respiration et de relaxation.

**Matériel:** Vous devez apporter votre tapis de sol et votre bouteille d'eau.



Inscription du 2 au 21 janvier 2024

## Famille et papilles

**Lieu:** Salle communautaire  
Sainte-Madeleine

**Quand:** Les dimanches 25 février,  
24 mars et 21 avril  
de 9 h à 12 h 30

**Durée:** 1 cours

**Resp.:** M. Yan Richard

**Coût:** 48\$

**Min:** 3 familles comprenant 1 adulte  
et 1-2 enfants de 5 ans et +

**Max:** 4 familles comprenant 1 adulte  
et 1-2 enfants de 5 ans et +

### Description:

Les ateliers sont un moment idéal pour partager une activité en famille et pour essayer de nouvelles recettes. Le chef vous donnera des conseils et des démonstrations.

À la fin de chaque atelier, les familles pourront apporter les recettes cuisinées pour les déguster à la maison. Au menu, une entrée, un repas et un dessert.

### Matériel:

Tous les aliments sont inclus.  
Une liste de matériel sera envoyée  
une semaine avant le cours.



Inscription du 2 au 21 janvier 2024

### COURS 1



### 25 février – 9 h à 12 h 30

Crème de laitues  
Poulet marinade piquante  
Galettes d'avoine

*\*Photos à titre indicatif seulement*

### COURS 2



### 24 mars – 9 h à 12 h 30

Crème de carottes  
Boulettes indonésiennes  
Biscuits au yogourt

*\*Photos à titre indicatif seulement*

### COURS 3



### 21 avril – 9 h à 12 h 30

Soupe Won Ton  
Porc et chou au gratin  
Biscuits à la mélasse

*\*Photos à titre indicatif seulement*

## Gardiens avertis

**Lieu:** Salle communautaire  
Sainte-Madeleine

**Quand:** Samedi 6 avril  
de 8 h à 16 h

**Durée:** 1 cours

**Prof:** Mme Carole Gélinas

**Coût:** 61 \$

**Min:** 10 participants | **Max:** 18 participants

| **Doit avoir 11 ans au moment du cours**

### Description:

Le cours présente les techniques de secourisme de base et les compétences pour prendre soin des enfants. Les jeunes apprendront également à prévenir les urgences.

### Vous devez apporter:

Poupée ou toutou grandeur bébé, crayon à mine, papier pour prendre des notes, 1 ou 2 collations et un dîner froid.



Inscription du 2 au 21 janvier 2024

## Prêts à rester seuls!

**Lieu:** Salle communautaire  
Sainte-Madeleine

**Quand:** Dimanche 7 avril  
de 9 h à 15 h 30

**Durée:** 1 cours

**Prof:** Mme Carole Gélinas

**Coût:** 48 \$

**Min:** 10 participants | **Max:** 18 participants

| **Doit avoir 9 ans au moment du cours**

### Description:

Les jeunes apprendront à prendre des responsabilités, à établir et à suivre des règles de sécurité, à se préparer aux situations imprévues et aux techniques de secourisme de base.

### Vous devez apporter:

Crayon à mine et efface, papier pour prendre des notes, 1 ou 2 collations et un dîner froid.



Inscription du 2 au 21 janvier 2024

### Salle municipale Sainte-Marie-Madeleine

(anciennement la Cabane à sucre Tétreault)  
3355, boul. Laurier, Sainte-Marie-Madeleine

### Salle communautaire Sainte-Madeleine

75, rue Saint-Simon, Sainte-Madeleine

### École Saint-Joseph – Spénard

150, rue du Cinquantenaire, Sainte-Madeleine  
(Entrée du gymnase : rue Spénard)

### Église de Sainte-Marie-Madeleine

845, rue Saint-Simon, Sainte-Madeleine

## ★★ ATTENTION ★★

Aucun remboursement ne sera émis lors d'abandon volontaire du participant.

Pour toutes autres raisons, une preuve d'un professionnel sera demandée ainsi qu'un courriel explicatif de la demande. Toutes les demandes seront étudiées à la fin de la session.