



# PROGRAMMATION AUTOMNE 2025

Loisirs Sainte-Madeleine et Sainte-Marie-Madeleine

Informations: Vanessa Gauthier

450 795-6272, poste 113 | [loisirs@stemariemadeleine.qc.ca](mailto:loisirs@stemariemadeleine.qc.ca)



## INSCRIPTION

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

**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.

## LIEUX DES ACTIVITÉS

### Salle municipale

3355, boul. Laurier, Sainte-Marie-Madeleine

### Salle communautaire

75, rue Saint-Simon, Sainte-Madeleine

### Gymnase de l'école Saint-Joseph – Spénard

150, rue du Cinquantenaire (entrée par la rue Spénard)

### Patinoire extérieure

100, rue Bernard, Sainte-Madeleine

## Yoga Parent-Enfant

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

**Quand:** Les mercredis de 18 h à 18 h 45  
du 17 septembre au 3 décembre

**Coût:** 115\$

**Min:** 8 participants | **Max:** 12 participants

**Description:** Venez découvrir le yoga en famille. Que ce soit avec un ou plusieurs de vos enfants, vous serez accompagnés par Madame Valérie Grenier pour travailler les postures de yoga. Nous adapterons les postures selon l'âge de l'enfant.

### Matériel requis:

Un tapis de sol par inscription, tenue adaptée.

★★ NOUVEAU ★★

Âge minimum : 5 ans



Inscription du 18 août au 7 septembre

## Soccer intérieur 7-9 ans

avec l'Académie de soccer Les Légendes

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

**Quand:** Les jeudis de 18 h 30 à 19 h 30  
du 25 septembre au 11 décembre

**Prof.:** M. Cédric Plourde

**Coût:** 80\$

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

**Description:** Saison de 12 semaines comportant 10 parties intermunicipales. Toutes les pratiques ainsi que 5 parties seront à Sainte-Madeleine. 5 parties seront à l'extérieur un autre soir dans la semaine selon l'horaire de la municipalité adverse. Tournoi prévu en fin de saison.

### Matériel requis:

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



Inscription du 18 août au 7 septembre

## Soccer intérieur 10-12 ans

avec l'Académie de soccer Les Légendes

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

**Quand:** Les jeudis de 19 h 30 à 20 h 30  
du 25 septembre au 11 décembre

**Prof.:** M. Cédric Plourde

**Coût:** 80\$

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

**Description:** Saison de 12 semaines comportant 10 parties intermunicipales. Toutes les pratiques ainsi que 5 parties seront à Sainte-Madeleine. 5 parties seront à l'extérieur un autre soir dans la semaine selon l'horaire de la municipalité adverse. Tournoi prévu en fin de saison.

### Matériel requis:

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



Inscription du 18 août au 7 septembre



# PROGRAMMATION AUTOMNE 2025

Loisirs Sainte-Madeleine et Sainte-Marie-Madeleine

Informations: Vanessa Gauthier

450 795-6272, poste 113 | [loisirs@stemariemadeleine.qc.ca](mailto:loisirs@stemariemadeleine.qc.ca)



## Danse Hip-Hop 4-7 ans

**Lieu:** Salle communautaire  
Sainte-Madeleine

**Quand:** Les jeudis de 18h à 18h45  
du 18 septembre au 4 décembre

**Coût:** 110\$

**Min:** 10 participants | **Max:** 15 participants

**Description:** Venez découvrir la danse Hip-Hop avec une jeune femme passionnée, qui pratique la danse depuis 15 ans. Vous y apprendrez des chorégraphies de groupe et travaillerez l'esprit d'équipe. Le cours sera adapté selon l'âge et le niveau des danseurs.

**Matériel requis:**

Tenue adaptée et chaussures confortables.



Inscription du 18 août au 7 septembre

## Danse Hip-Hop 8-11 ans

**Lieu:** Salle communautaire  
Sainte-Madeleine

**Quand:** Les jeudis de 18h45 à 19h30  
du 23 septembre au 4 décembre

**Coût:** 110\$

**Min:** 10 participants | **Max:** 15 participants

**Description:** Venez découvrir la danse Hip-Hop avec une jeune femme passionnée, qui pratique la danse depuis 15 ans. Vous y apprendrez des chorégraphies de groupe et travaillerez l'esprit d'équipe. Le cours sera adapté selon l'âge et le niveau des danseurs.

**Matériel requis:**

Tenue adaptée et chaussures confortables.



Inscription du 18 août au 7 septembre

## Cours de danse Country Débutant

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

**Quand:** Les mardis de 18h30 à 19h30  
du 23 septembre au 2 décembre  
Pas de cours le 11 novembre

**Prof.:** Mme Mireille Lefebvre

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

**Min:** 25 participants

**Description:** Cours de danse country rétro et country pop. Vous y verrez aussi les danses les plus populaires.

**Matériel:**

Vous devez apporter votre bouteille d'eau.

**IMPORTANT! INSCRIPTION OBLIGATOIRE** pour participer aux cours ainsi qu'aux danses pratiques. Possibilité de s'inscrire à un seul ou aux deux cours.



Inscription du 18 août au 7 septembre

## Cours de danse Country Débutant-intermédiaire

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

**Quand:** Les mardis de 19h30 à 20h30  
du 23 septembre au 2 décembre  
Pas de cours le 11 novembre

**Prof.:** Mme Mireille Lefebvre

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

**Min:** 25 participants

**Description:** Cours de danse country rétro et country pop, dont celles les plus populaires. Vous devez idéalement connaître quelques pas ou avoir déjà dansé pour suivre ce cours.

**Matériel:**

Vous devez apporter votre bouteille d'eau.

**IMPORTANT! INSCRIPTION OBLIGATOIRE** pour participer aux cours ainsi qu'aux danses pratiques. Possibilité de s'inscrire à un seul ou aux deux cours.



Inscription du 18 août au 7 septembre

## Cardio Vitalité

**Lieu:** Salle communautaire  
Sainte-Madeleine

**Quand:** Les vendredis de 9 h 30 à 10 h 30  
du 19 septembre au 5 décembre

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

**Coût:** 145\$

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

**Description:** Pour se mettre en forme en toute sérénité. Chaque séance comprend un échauffement, une période d'effort cardiovasculaire et de la musculation avec bande élastique (ou poids libres). Une période d'étirements clôture chaque entraînement.

**Matériel requis:**

Tapis de sol, bande élastique (ou poids libres) et bouteille d'eau.



Ouvert à tous !

Inscription du 18 août au 7 septembre

## Musculation Abdos et fesses

**Lieu:** Salle communautaire  
Sainte-Madeleine

**Quand:** Les mercredis de 17 h à 18 h  
du 17 septembre au 10 décembre  
Pas de cours le 1<sup>er</sup> octobre

**Prof.:** Mme Isabelle Devault

**Coût:** 115\$

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

**Description:** Le cours abdos-fessiers vous réserve des entraînements ciblés pour tonifier et raffermir les muscles du ventre, des cuisses et des fessiers.

**Matériel requis:**

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



Inscription du 18 août au 7 septembre

## Essentrics / Stretching

**Lieu:** Salle communautaire  
Sainte-Madeleine

**Quand:** Les mercredis de 16 h à 17 h  
du 17 septembre au 10 décembre  
Pas de cours le 1<sup>er</sup> octobre

**Prof.:** Mme Isabelle Devault

**Coût:** 115\$

**Min:** 12 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 requis:**

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



Inscription du 18 août au 7 septembre

## Initiation à la course

**Lieu de départ:** Patinoire extérieure  
Sainte-Madeleine

**Quand:** Les lundis de 18 h à 19 h 30  
du 15 septembre au 3 novembre

**Prof.:** Mme Justine Leblanc

**Coût:** 100\$

**Min:** 9 participants | **Max:** 15 participants

**Description:** Pendant 8 semaines, Justine, kinésiologue de KinéPlein Air, vous accompagnera à travers des séances éducatives et pratiques pour vous amener à courir de façon autonome et sécuritaire. Technique de course, progression, nutrition, récupération, étirements, renforcement musculaire et cycle menstruel seront abordés pour démystifier les croyances et vous permettre de courir avec plaisir.

**Matériel requis:** Souliers adaptés et vêtements selon la température.



Inscription du 18 août au 7 septembre



# PROGRAMMATION AUTOMNE 2025

Loisirs Sainte-Madeleine et Sainte-Marie-Madeleine

Informations: Vanessa Gauthier

450 795-6272, poste 113 | [loisirs@stemariemadeleine.qc.ca](mailto:loisirs@stemariemadeleine.qc.ca)



## Yoga Hatha Flow

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

**Quand:** Les mercredis de 19h à 20h  
du 17 septembre au 3 décembre

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

**Coût:** 135\$

**Min:** 12 participants

**Description:** Chaque semaine, nous travaillerons à dénouer, à assouplir et à 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 requis:**

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



Inscription du 18 août au 7 septembre

## Gardiens avertis

**Lieu:** Salle communautaire  
de Sainte-Madeleine

**Quand:** Le samedi 11 octobre  
de 8h à 15h30

**Durée:** 1 cours

**Prof:** Mme Carole Gélinas

**Coût:** 60\$ (volume inclus)

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

**Description:** Le cours présente les techniques de secourisme de base et les compétences nécessaires pour prendre soin des enfants. Au terme de la journée, les participants auront tous les outils en main afin de garder des enfants en toute confiance et en toute sécurité. Chaque participant repartira avec son manuel de la Croix-Rouge et sa carte d'attestation.

**Vous devez apporter:** Papier, crayon, poupée ou toutou d'environ 12 pouces et lunch froid.

Doit avoir 11 ans au moment du cours



Inscription du 18 août au 7 septembre

## Prêts à rester seuls!

**Lieu:** Salle communautaire  
de Sainte-Madeleine

**Quand:** Le dimanche 12 octobre  
de 9h à 15h

**Durée:** 1 cours

**Prof:** Mme Carole Gélinas

**Coût:** 48\$ (volume inclus)

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

**Description:** Durant cette journée, le participant apprendra les règles de sécurité à suivre lorsqu'on est seul, les techniques de secourisme de base et comment se préparer face aux situations imprévues. Chaque participant repartira avec son manuel de la Croix-Rouge.

**Vous devez apporter:**  
Papier, crayon et lunch froid.

Doit avoir 9 ans au moment du cours



Inscription du 18 août au 7 septembre