Programme de LOISIRS

PRINTEMPS-ÉTÉ **2024**

EN LIGNE SEULEMENT Web

Boucherville

PRINTEMPS-ÉTÉ 2024

Chères Bouchervilloises,
Chers Bouchervillois,

La sortie du *Programme de loisirs printemps-été* est synonyme de nouveautés et d'activités variées.

D'abord, dès le 11 mars, surveillez la sortie du *Répertoire des camps*, exclusivement en ligne, au **boucherville.ca/campsdejour**. Vous y découvrirez toutes les options de camps offerts aux jeunes de 5 à 17 ans pour l'été. D'ailleurs, ne manquez pas le Salon des camps qui se tiendra le 21 mars prochain au Centre multifonctionnel Francine-Gadbois ! Ce sera l'occasion de rencontrer les responsables des différents programmes et de poser toutes vos questions.

Ensuite, pour célébrer l'arrivée du printemps, vous êtes invités à vous sucrer le bec au Marché public Lionel-Daunais lors de l'activité spéciale Cabane à sucre du 7 avril.

Le 26 mai, enfilez vos casques et participez à la Vélo-fête de la famille présentée par Desjardins, de retour au parc de la Mairie. Au programme : parcours à vélo, pique-nique, animation et plus encore !

Dès la fin du mois de mai, le Carnet culturel estival sera distribué à tous les citoyens. Des activités culturelles de toute sorte pour colorer votre été y seront dévoilées, dont les détails sur les Airs d'été Desjardins, ces magnifiques spectacles sur le parvis de l'église Sainte-Famille, ainsi que les soirées Cinéma-pop et le Club de lecture estival TD, réservé aux enfants de 12 ans et moins.

Le 15 juin, lors du Rendez-vous de la Mairie, vous aurez droit à un merveilleux concert symphonique en plein air avec *Queen symphonique* dans le charmant parc de la Rivière-aux-Pins, où vous revivrez les plus grands succès de ce monument du rock britannique.

Dans le cadre de la fête nationale, le 23 juin, le Vieux Boucherville se transformera pour vous accueillir dans un univers chaleureux et festif. Le 24 juin, c'est avec beaucoup d'excitation que sont attendus petits et grands pour la grande fête familiale au parc de la Rivière-aux-Pins. Le thème de cette année est l'aventure !

Les inscriptions pour la 8e édition du Triathlon-Duathlon sont déjà ouvertes, avec 14 catégories différentes cette année ! Une fois de plus, l'argent amassé dans le cadre de l'événement du 29 septembre sera remis à trois organismes de bienfaisance de Boucherville : le Centre de Répit-Dépannage aux Quatre Poches, la Fondation Source Bleue et la Fondation Jeanne-Crevier.

Les Boîtes Actives seront de retour dans les parcs Joseph-Huet, Bois-de-Brouage, Antoine-Girouard et Jean-De Noyon. Ces boîtes permettent un accès libre-service à du matériel sportif et récréatif, et ce, gratuitement, afin d'encourager les citoyens de tous âges à rester actifs.

J'aimerais conclure en vous parlant de deux nouveautés pour les amateurs de sports à roulettes : le parc de planche à roulettes comporte maintenant une piste à rouleaux (pumptrack) et de nouveaux modules. Des heures de plaisir en perspective !

Les membres du conseil municipal et moi-même vous souhaitons un magnifique printemps et de nombreux bons moments en compagnie de vos proches.

Jean Martel
Maire

Boucherville

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

	PAGE		PAGE
Points de service, horaires et carte Accès-Boucherville	5	Triathlon-Duathlon	10
Procédures d'inscription et remboursement	6	Bain libre	15
Inscription en ligne - guide d'utilisation	7	Café centre d'art	42
Navette fluviale	8	Bibliothèque	43

CALENDRIERS DES CONFÉRENCES

	PAGE
Conférences	11, 12

ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES PAR LA VILLE

	PAGE		PAGE
Autisme Montérégie	50	Club des astronomes amateurs de Boucherville	44
Carrefour jeunesse-emploi Marguerite d'Youville	52	Comité d'allaitement maternel—CALM	53
Centre de yoga Boucherville	65	Comité d'entraide de Boucherville	54
Club cycliste Boucherville	63	École de voile de Boucherville	79
Club d'aviron de Boucherville	63	Fondation Source Bleue	54
Club de BMX de Boucherville	70	Groupe Al-Anon	54
Club de conditionnement physique de Boucherville	72	Kino Rive-Sud	44
Club de football de Boucherville Inc.	80	L'Atelier des arts visuels de Boucherville	45
Club de gymnastique Les Réflexes	81	L'Escale familiale de Boucherville	55
Club de patinage artistique de Boucherville	84	Ligue de Touch football de Boucherville	89
Club de scrabble « A BOUCH-B »	44	Maison des jeunes La Piaule de Boucherville	59
Club de soccer Boucherville	85	Passeport loisirs	45
Club de taekwondo Boucherville	88	Tennis - Ville de Boucherville	91-94
Club des archers de Boucherville	70	Milieux naturels - Ornithologie - Ville de Boucherville	90

ACTIVITÉS DE LA VILLE ET DE SES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES	PAGE	Préscolaire	Enfant	Adolescent	Adulte	ACTIVITÉS DE LA VILLE ET DE SES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES	PAGE	Préscolaire	Enfant	Adolescent	Adulte
Activité du comité d'allaitement CALM	53		✖	✖	✖	Cheerleading	80		✖	✖	
Activités Autisme Montérégie	50			✖	✖	Circuit musculation (ballon de stabilité)	74			✖	✖
Aéro-boxe	72		✖	✖	✖	Club d'art	59			✖	
Aide aux devoirs	55		✖			Cours de gardiens avertis	60		✖	✖	
Astronomes amateurs	44		✖	✖	✖	Croquis urbain et carnet de voyage	45				✖
Ateliers culinaires	59			✖		Cyclisme sur route	63		✖	✖	
Aviron groupes corporatifs et scolaires	64				✖	Danse en ligne - Souliers magiques	45				✖
Aviron libre	63				✖	Découverte du parc de la Frayère	90		✖	✖	✖
BMX compétitif	72		✖	✖	✖	Dessiner sur l'herbe	45		✖	✖	
BMX loisir	71			✖	✖	Essentrics	75			✖	✖
Cardio-tonus	73			✖	✖	Football	80		✖	✖	

ACTIVITÉS DE LA VILLE ET DE SES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES	PAGE	Préscolaire	Enfant	Adolescent	Adulte
Friperie	60			✖	
Golf	76			✖	✖
Groupe Al-Anon	54				✖
Soutien pour personnes endeuillées	54				✖
Gymnastique adultes	83				✖
Gymnastique enfants	81		✖	✖	
Halte-garderie communautaire	55	✖	✖		
Hatha yoga	67			✖	✖
Initiation à l'aviron	63				✖
L'espace M.Y	52			✖	✖
Le garde-manger	54				✖
Les poupons papotent	56				✖
Les vendredis pédago	56		✖		
Ligue de flag football mixte	89		✖	✖	✖
Littéralement	61			✖	
Live intérieur Pendragon	61			✖	
Massage pour bébé	56				✖
Patinage plus (PP)	84				✖
Patinage STAR	84	✖	✖	✖	
Pratiques libres de Touch/Flag football	89		✖	✖	✖
Projections de courts-métrages	44		✖	✖	✖

ACTIVITÉS DE LA VILLE ET DE SES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES	PAGE	Préscolaire	Enfant	Adolescent	Adulte
Respiration-relaxation-méditation	65			✖	✖
Scrabble duplicate	44			✖	✖
Seul à la maison	58		✖	✖	
Soccer	85	✖	✖	✖	✖
Stage de voile	79			✖	✖
Stretch-relaxation (anti-stress)	77			✖	✖
Stretch-postural	77			✖	✖
Taekwondo	88	✖	✖	✖	✖
Tennis – Ville de Boucherville	91-94	✖	✖	✖	✖
Tir à l'arc	70	✖	✖	✖	✖
Vélotrotteurs (Draisiennes)	70	✖			
Vinyasa flow	78			✖	✖
Yoga doux	66			✖	✖
Yoga prénatal	67				✖
Zumba | Zumba gold	79			✖	✖

ACTIVITÉS DU SECTEUR PRIVÉ	PAGE
École de golf L'oiselet	95
École Hélios	96
Cardio plein air	97
École Les Trois Saisons	98

Ce symbole est inséré dans les grilles d'activités lorsque celles-ci sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Le programme de loisirs est conçu par la Ville de Boucherville.

- Conception et coordination : Direction des loisirs, des arts, de la culture et de la vie communautaire.
- Graphisme : Direction des communications et des relations publiques.

Programme de loisirs Automne 2024 | La prochaine édition du programme de loisirs sera disponible en ligne en août.

La Ville de Boucherville est fière d'adhérer au **Programme de Carte accompagnement loisir (CAL)**. L'accès à une activité est gratuit pour l'accompagnateur d'une personne ayant une déficience entraînant une incapacité significative et persistante et qui est sujette à rencontrer des obstacles dans l'accomplissement d'activités courantes.

L'accompagnateur est une personne dont la présence à l'activité est essentielle à la participation de la personne handicapée. La personne handicapée, doit quant à elle, payer le prix de son entrée comme tout autre citoyen. Pour vous procurer la carte, visitez le site Web carteloisir.ca ou composez le 1 833 693-2253.

DIRECTION DES LOISIRS, DES ARTS, DE LA CULTURE ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

DIRECTION DES SAINES HABITUDES DE VIE, DU SPORT ET DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

Info-loisirs : 450 449-8640
infoloisirs@boucherville.ca

POINTS DE SERVICE ET HORAIRES

Les citoyens peuvent se présenter à la réception de ces trois points de service pour :

- Se procurer ou renouveler la carte Accès-Boucherville;
- S'inscrire et s'informer sur les activités de loisirs offertes à la Ville de Boucherville;
- Y déposer les inscriptions aux activités de certaines organisations accréditées de la Ville de Boucherville.

Pour connaître les modalités d'inscriptions spécifiques pour chacune des activités, veuillez vous référer aux consignes apparaissant dans les tableaux d'activités présentés dans ce programme.

RÉCEPTION DU COMPLEXE AQUATIQUE LAURIE-EVE-CORMIER

490, chemin du Lac

HORAIRE RÉGULIER

Lundi au vendredi : 6 h 15 à 21 h 15
Samedi et dimanche : 8 h à 20 h

RÉCEPTION DU CENTRE MULTIFONCTIONNEL FRANCINE-GADBOIS

1075, rue Lionel-Daunais

HORAIRE RÉGULIER

Lundi au jeudi : 10 h à 16 h
Samedi et dimanche : 10 h à 16 h 30

FERMÉE : 22 juin au 2 septembre
JOURS FÉRIÉS : RÉCEPTION FERMÉE

RÉCEPTION DU CAFÉ CENTRE D'ART

536, boulevard Marie-Victorin

HORAIRE RÉGULIER

Lundi au vendredi : 9 h à 21 h
Samedi : 9 h à 16 h
Dimanche : 10 h à 16 h

JOURS FÉRIÉS : RÉCEPTION FERMÉE

En dehors des heures d'ouverture des points de service, vous pouvez déposer vos inscriptions dans la boîte prévue à cet effet.

CARTE ACCÈS-BOUCHERVILLE

La carte Accès-Boucherville est obligatoire pour s'inscrire et participer aux activités de la Ville de Boucherville et à celles de ses organisations accréditées.

La carte Accès-Boucherville :

- Est une preuve de résidence;
- Tient lieu de carte d'abonné à la bibliothèque;
- N'est plus valide, s'il y a déménagement à l'extérieur de Boucherville avant l'échéance de l'abonnement;
- **La carte doit être valide à la date du commencement de l'activité ainsi que pour toute sa durée.**

COMMENT PROCÉDER ?

Se présenter, dans l'un des points de service selon l'horaire d'ouverture.

Nouvelle adhésion
Fournir les preuves de résidence requises.

Renouvellement
Apporter les cartes à renouveler ainsi que les preuves de résidence requises.

Preuves de résidence acceptées :

- Carte d'identité avec photo et adresse (permis de conduire);
- Relevé de compte récent (comptes de taxes, d'électricité, de téléphone, de carte de crédit, etc.);
- Bulletin scolaire et carte étudiante (25 ans et moins);
- Certificat de naissance ou carte d'hôpital sur lesquels on retrouve le nom des parents (17 ans et moins).

COÛTS

Résidents

Abonnement exclusif à la bibliothèque	Gratuit
Carte individuelle (valide 2 ans)	11 $
Carte individuelle 65 ans et + (valide 4 ans)	14 $
Carte familiale* (valide 2 ans)	26 $
Remplacement d'une carte perdue	5 $

* La carte familiale peut inclure un maximum de 2 adultes ainsi que tous les enfant âgés de 17 ans et moins, ou encore, les étudiants à temps plein âgés de 18 à 25 ans, habitant avec leurs parents.

Non-résidents*

Carte individuelle	74 $/an ou 9 $/mois
Carte familiale	180 $/an

* La carte Accès-Boucherville pour les non-résidents donne également accès à la bibliothèque.

N. B. : Ces frais ne sont pas remboursables.

ACTIVITÉS DE LOISIRS DE LA VILLE

INSCRIPTION EN LIGNE

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

Repérez la date inscrite dans l'encadré de chacune des activités admissibles pour connaître la date et l'heure du début de la période d'inscription.

- **Consultez la rubrique « Guide d'utilisation »** à la page 7 du programme ou le **boucherville.ca/inscriptionloisirs**, pour connaître les étapes d'inscription.
- Vous n'avez pas Internet à la maison ? **La bibliothèque Montarville-Boucher-De La Bruère met gratuitement à votre disposition des postes informatiques vous permettant d'accéder à Internet.** Consultez les heures d'ouverture de la bibliothèque à la page 43.
- **Reçu d'inscription : Imprimez votre reçu comme preuve d'inscription.** Vous serez avisé par courriel ou par téléphone en cas d'annulation ou de changement d'horaire.

INSCRIPTION EN PERSONNE

Repérez la date d'inscription dans le logo prévu à cet effet sur les différentes pages des activités. À compter de 19 h le jour des inscriptions, présentez-vous au **Café centre d'art (536, boulevard Marie-Victorin)** pour faire votre choix d'activité.

- Ayez en main la carte Accès-Boucherville du participant à inscrire.
- Prévoyez un paiement en argent comptant, par chèque en date du jour, par carte de débit ou par carte de crédit Visa ou Mastercard.

Au lendemain de la date des inscriptions, il sera possible de vous inscrire dans l'un de nos trois points de service. Pour connaître les heures d'ouverture, consultez le **boucherville.ca/nous-joindre**.

INSCRIPTION POUR LES NON-RÉSIDENTS

L'inscription aux activités de loisirs pour les non-résidents de la Ville de Boucherville a lieu après celle des résidents, en ligne ou en personne.

ACTIVITÉS DES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES

Veuillez suivre les consignes d'inscription spécifiées pour chacune des activités choisies.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

ANNULATION DE L'ACTIVITÉ PAR LA VILLE

La Ville de Boucherville se réserve le droit d'annuler une activité dans le cas où le nombre de participants s'avère insuffisant ou si un événement fortuit survient. Un remboursement intégral ou partiel pourra être obtenu si la Ville de Boucherville annule ou modifie les conditions de l'activité.

ANNULATION DE L'ACTIVITÉ PAR LE PARTICIPANT

Cinq jours et plus avant le début de l'activité :
La demande sera acceptée sans restriction, mais des frais de 15 % seront applicables pour **chaque activité** annulée.

Moins de cinq jours avant et après le début de l'activité :
Seule une demande de remboursement pour cause de **force majeure** sera considérée : décès, blessure, accident, incendie, etc. Elle devra être accompagnée d'une preuve appuyant cette demande. Si elle survient après le début de l'activité, le remboursement sera calculé au prorata des activités écoulées et aucun remboursement ne sera traité si plus de 50 % des cours sont écoulés. Des frais de 15 % seront aussi applicables pour **chaque activité** annulée.

PROCÉDURE DE REMBOURSEMENT

Compléter le formulaire en ligne disponible au **boucherville.ca/inscriptionloisirs**.

La date de réception de ce courriel sera considérée comme la date officielle de la demande. Le calcul du prorata sera effectué à partir de cette date.

ASSURANCE

Lorsque vous participez à une activité, la Ville ne peut aucunement être tenue responsable des incidents ou accidents pouvant survenir, à moins qu'il y ait faute ou négligence de la part de la Ville ou de ses employés.

La politique de remboursement s'applique-t-elle aux activités des organisations accréditées ?

Non. Les organisations sont soumises à la Loi sur la protection du consommateur. La loi prévoit que le participant peut mettre fin en tout temps au contrat de service à exécution successive (en l'occurrence une inscription à une activité qui s'échelonne sur plusieurs jours ou semaines moyennant rémunération) qui le lie à l'organisme qui dispense le service. Veuillez communiquer avec les responsables de l'organisation pour connaître leurs modalités de remboursement.

PLATEFORME D'inscription AUX ACTIVITÉS DE loisirs !

Créez-vous un compte *dès maintenant!*

La création d'un compte est nécessaire avant de pouvoir procéder à une inscription.

Rendez-vous au **boucherville.ca/inscriptionloisirs**.

Web

Une fois votre compte créé, l'inscription aux activités se fait également au **boucherville.ca/inscriptionloisirs**.

Facilitez votre accès au site d'inscription en ligne : ajoutez cette page Web à vos favoris ! Effectuez cette procédure dès maintenant pour gagner du temps le jour de l'inscription.

AVANT DE PROCÉDER À L'INSCRIPTION,

il est important de prendre connaissance des renseignements suivants :

1. **La carte Accès-Boucherville est obligatoire** seulement pour le participant, mais une carte Accès-Boucherville dont le détenteur est âgé de 18 ans et plus est requise pour la création d'un compte. Le parent payeur qui acquittera les frais peut obtenir un numéro de dossier en appelant au 450 449-8640 ou en se présentant dans l'un des points de service. Ce numéro de dossier lui permettra de se créer un compte sur la nouvelle plateforme d'inscription.
2. **Le paiement peut s'effectuer par carte de crédit.**

   MasterCard ou VISA
3. **Si vous éprouvez des difficultés lors de l'inscription,** consultez les étapes ci-dessous ou téléphonez au 450 449-8640 pour obtenir l'aide d'un agent.

Note : Il est très important de vérifier la date d'expiration au bas de la carte du participant. **La carte Accès-Boucherville doit être valide à la date du commencement de l'activité ainsi que pour toute sa durée.** Une carte expirée empêchera l'inscription. Dans ce cas, vous devez procéder au renouvellement de la carte. Consultez la procédure à la page 5 du programme ou sur le site de la Ville au **boucherville.ca/carteacces**.

Étape 1 Choix de l'activité

Effectuez une recherche par mot-clé dans la barre de recherche prévue à cet effet ou encore sélectionnez l'icône qui représente l'activité souhaitée.

Étape 2 Ajout de l'activité

Sélectionnez l'activité de votre choix en cliquant sur le petit « + » située à droite de chaque activité pour l'ajouter à votre panier d'achat.

Étape 3 Identification des personnes à inscrire

Choisissez le participant à inscrire à l'activité. S'il s'agit de quelqu'un d'autre qu'un membre de votre famille, cliquez sur « Autre personne ». Le numéro de carte Accès-Boucherville de cette autre personne, ainsi que sa date de naissance ou son numéro de téléphone vous seront demandés.

Étape 4 Gestion du panier

Cliquez sur « Continuer la recherche » pour ajouter d'autres activités à votre panier, ou encore cliquez sur « Confirmer le panier » pour procéder au paiement. Les items resteront dans votre panier pendant une certaine période de temps allouée, après quoi ils seront automatiquement retirés si vous ne poursuivez pas vos achats.

À tout moment vous pouvez consulter votre panier d'achat. Vous pouvez retirer une activité en cliquant sur le « x » situé en haut à droite de cette dernière.

Étape 5 Paiement

Pour procéder au paiement de la ou des activités, rendez-vous dans votre panier d'achat et validez les informations d'inscription pour être bien certain de votre choix. Cliquez ensuite sur « Confirmer la transaction ».

Sélectionnez un mode de paiement et acceptez les conditions d'utilisation pour l'achat en ligne en cochant la case prévue à cet effet.

Entrez vos informations de paiement et cliquez sur « Payer ».

Le sommaire de la transaction apparaîtra et vous recevrez par courriel un reçu de transaction ainsi qu'un reçu d'inscription.

NAVETTE FLUVIALE
SAISON 2024

Dès le 8 juin, la navette fluviale BGR reliera les berges de Boucherville au Parc national des Îles-de-Boucherville (SEPAQ). Profitez-en pour découvrir le Vieux-Boucherville ainsi que les îles. L'embarquement se fait à partir du quai Yvon-Julien (boul. Marie-Victorin et boul. De Montarville) en direction de l'île Grosbois.

HORAIRE*

Départ aux heures depuis le quai Yvon-Julien à Boucherville.

Premier départ à compter de 9 h.
Fréquence augmentée en période d'affluence.

Dernier départ du quai de l'île Grosbois : 17 h 30

*L'horaire des croisières pourrait être modifié.

EN SERVICE

8 juin au 2 septembre : 7 jours sur 7

7 septembre au 13 octobre : samedi et dimanche

Le service est offert durant les jours fériés suivants :
Fête nationale du Québec, Fête du Canada, Fête du Travail et Action de grâce

PREUVE DE RÉSIDENCE

Afin de profiter des tarifs résidents, les utilisateurs de Boucherville devront présenter une preuve de résidence chaque fois qu'ils utiliseront la navette. Sans cette preuve, ils devront débourser le tarif des non-résidents. Il en va de même pour la carte annuelle Parc ou Réseau. Chaque utilisateur devra la présenter à l'embarquement, pour éviter de débourser les frais d'accès quotidien au Parc national des Îles-de-Boucherville.

HORAIRE, TARIFS, TRAJETS

navark.ca/ile-grosbois-boucherville • 514 871-8356, poste 1

Pour connaître

les **événements municipaux**

et ceux des

organismes accrédités

consultez le

boucherville.ca/calendrier

Boucherville

TRIATHLON BOUCHERVILLE-2024 DUATHLON

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

Participez à la 8e édition du Triathlon-Duathlon de Boucherville au profit de trois organismes humanitaires de Boucherville.

- Centre de Répit-Dépannage aux Quatre Poches
- Fondation Source Bleue
- Fondation Jeanne-Crevier

Cet événement inclut des épreuves sprint et olympique pour les disciplines triathlon et duathlon. Que vous soyez débutant ou expert, vous trouverez parmi l'une des 14 catégories offertes, celle qui vous conviendra.

PRENEZ CONNAISSANCE DE L'HORAIRE OFFICIEL DE DÉPART.

Celui-ci vous sera acheminé par courriel à compter du 26 septembre à 14 h.

INFORMATION GÉNÉRALE

Beau temps, mauvais temps !

Départ : Parc Pierre-Laporte
490, chemin du Lac

BÉNÉVOLES

Deux façons de vous inscrire :

- Par téléphone auprès du Centre d'action bénévole de Boucherville, 450 655-9081, poste 232;
- Par courriel à soutien.organismes@cabboucherville.ca

LES FRAIS INCLUENT :

- Dossard
- Chronométrage à puce
- Point de rafraîchissement
- Bonnet de bain
- Services de premiers soins et de sécurité sur le parcours
- Médaille de participation (facultatif lors de votre choix sur le formulaire d'inscription)
- Article promotionnel
- Repas

Le prix affiché est pour les membres de Triathlon Québec.
Des frais s'appliquent pour les non-membres. Taxes et frais de transactions en sus.

TRIATHLON CATÉGORIES	NATATION	VÉLO	COURSE	INSCRIPTION / FRAIS jusqu'au 30 avril, 23 h 59	INSCRIPTION / FRAIS 1er mai au 31 août, 23 h 59	INSCRIPTION / FRAIS 1er au 22 septembre, 23 h 59
JEUNESSE 2 - U7 ET U9 6 à 9 ans	50 m	1,5 km	500 m	35 $	35 $	35 $
JEUNESSE 3 - U9 ET U11 8 à 11 ans	100 m	3 km	1 km	40 $	40 $	40 $
JEUNESSE 4 - U11 ET U13 10 à 13 ans	200 m	5 km	1 km	50 $	50 $	50 $
DÉVELOPPEMENT – 12-15 ans	350 m	10 km	2,5 km	60 $	60 $	60 $
INITIATION – 16 ans et +	350 m	10 km	2,5 km	70 $	85 $	100 $
SPRINT – 16 ans et +	750 m	20 km	5 km	100 $	115 $	130 $
SPRINT – ÉQUIPE ET ENTREPRISE* 14 ans et +	750 m	20 km	5 km	170 $/équipe	185 $/équipe	200 $/équipe
OLYMPIQUE – 18 ans et +	1,5 km	40 km	10 km	120 $	135 $	150 $
OLYMPIQUE - ÉQUIPE* 16 ans et +	1,5 km	40 km	10 km	170 $/équipe	185 $/équipe	200 $/équipe

*Équipe et entreprise : Un athlète par épreuve

DUATHLON CATÉGORIES	COURSE	VÉLO	COURSE	INSCRIPTION / FRAIS jusqu'au 30 avril, 23 h 59	INSCRIPTION / FRAIS 1er mai au 31 août, 23 h 59	INSCRIPTION / FRAIS 1er au 22 septembre, 23 h 59
INITIATION – 12 ans et +	2,5 km	10 km	1 km	60 $	75 $	90 $
SPRINT – 16 ans et +	5 km	20 km	2,5 km	90 $	105 $	120 $
SPRINT - ÉQUIPE ET ENTREPRISE* 14 ans et +	5 km	20 km	2,5 km	160 $/équipe	175 $/équipe	190 $/équipe
OLYMPIQUE - COUPE QUÉBEC 18 ans et +	10 km	40 km	5 km	110 $	125 $	140 $
OLYMPIQUE - ÉQUIPE* 16 ans et +	10 km	40 km	5 km	160 $/équipe	175 $/équipe	190 $/équipe

Les règlements sont ceux de Triathlon Québec, et ce, pour toutes les épreuves.

RENSEIGNEMENTS : TRIATHLON@BOUCHERVILLE.CA, 450 449-8100, POSTE 8019

Pour les catégories « Sprint » et « Olympique » un reçu de 50 $ pour don de bienfaisance sera acheminé. Exception : participants aux catégories « Jeunesse, Développement et Initiation ». Pour les participants inscrits dans les catégories « Équipe et entreprise », un reçu de 20 $ sera remis individuellement.

BOUCHERVILLE.CA/TRIATHLON

Boucherville

SUIVEZ-NOUS !

MARS 2024

13 mars, 10 avril, 8 mai, 5 juin, 3 et 31 juillet, 28 août, à 13 h 30

Le bénévolat vous interpelle ?

Centre d'action bénévole de Boucherville

Le bénévolat vous interpelle, mais vous souhaitez en connaître davantage avant de vous impliquer dans une activité ? Assistez à la séance d'information publique.

ENDROIT : Maison du bénévolat

COÛT : Gratuit

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :
Sylvie Cayer, 450 655-9081 poste 223,
s.cayer@cabboucherville.ca,
cabboucherville.ca

19 mars, de 19 h à 21 h

Oser être un parent imparfait

Autisme Montérégie

« Prendre soin de soi, c'est bien beau », mais comment faire lorsque l'on est parent d'un enfant autiste avec tous les défis que cela implique ? On pense souvent que pour prendre soin de soi, il faut ajouter des choses à sa liste de tâches. Et s'il suffisait plutôt d'en retirer ? Si on apprenait à s'en demander moins ? Et finalement, si l'on s'habituait à accepter que notre imperfection soit suffisante ?

ENDROIT : Présentation virtuelle

COÛT : 5 $/membre et 30 $/non-membre

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :
La date limite d'inscription est le jeudi 14 mars.
Réservation sur le site Web de l'organisme.

Julie Larose, Diane St-Germain
450 646-2742 poste 0
administration@autismemonteregie.org
autismemonteregie.org/evenements/conferences

AVRIL 2024

2 avril, de 19 h à 21 h

Mieux comprendre le trouble du spectre de l'autisme (TSA)

Autisme Montérégie

Cette conférence permet de se familiariser avec les sphères de développement qui sont atteintes dans le trouble du spectre de l'autisme ainsi que les besoins derrière les comportements caractéristiques des personnes autistes, les hypothèses sur les causes sous-jacentes, les différents impacts possibles sur la vie quotidienne et les approches bénéfiques pour mieux accompagner les personnes autistes dans leur cheminement.

ENDROIT : Présentation virtuelle

COÛT : 10 $/membre et 30 $/non-membre

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :
La date limite d'inscription est le jeudi 28 mars.
Réservation sur le site Web de l'organisme.

Julie Larose, Diane St-Germain
450 646-2742 poste 0
administration@autismemonteregie.org
autismemonteregie.org/evenements/conferences

9 avril, de 19 h à 21 h

Comment améliorer mes relations amicales et amoureuses

(Réservée aux adolescents et adultes autistes)

Autisme Montérégie

Conférence permettant aux personnes autistes de réfléchir aux enjeux reliés à l'autisme dans leurs relations amicales et amoureuses et de répondre aux questions suivantes : Comment développer et entretenir de bonnes relations ? Comment tenir compte de mes besoins et de ceux de l'autre dans mes relations ? Des outils seront proposés aux participants afin de les aider à améliorer leurs relations.

ENDROIT : Présentation virtuelle

COÛT : 5 $/membre et 20 $/non-membre

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :
La date limite d'inscription est le jeudi 4 avril.
Réservation sur le site Web de l'organisme.

Julie Larose, Diane St-Germain
450 646-2742 poste 0
administration@autismemonteregie.org
autismemonteregie.org/evenements/conferences

24 avril, 19 h 30

Protéger notre patrimoine architectural

par Basel Abbara

Société d'histoire des Îles-Percées de Boucherville

La conservation et la mise en valeur d'un bâtiment patrimonial nécessite une compréhension de ses éléments architecturaux, tels que les matériaux, la forme, l'emplacement, les configurations spatiales, etc. La restauration de ces composantes engendre des interventions conformes et adéquates qui respectent l'intégrité de ses caractéristiques originales.

ENDROIT : Hôtel de ville de Boucherville

COÛT : Gratuit pour les membres et 10 $ pour les visiteurs

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :
Françoise Rivest, 450 906-1462, rivest60@gmail.com, histoireboucherville.org

JUIN 2024

12 juin, 19 h 30

Michel Jean

Société d'histoire des Îles-Percées de Boucherville

Michel Jean est un écrivain et chef d'antenne. Après ses études, il a travaillé à Radio-Canada et, depuis 2005, on le retrouve à TVA. Il a écrit douze livres, dont les ventes s'élèvent à plus de 380 000 exemplaires au Québec. Michel Jean est innu de Mashteuiatsh et ses origines autochtones résonnent dans plusieurs de ses écrits, dont Kukum qui rend hommage à son arrière-grand-mère.

ENDROIT : École secondaire De Mortagne

COÛT : Gratuit

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :
Françoise Rivest, 450 906-1462, rivest60@gmail.com, histoireboucherville.org

PRINTEMPS
ÉTÉ
2024

BIEN VIEILLIR À BOUCHERVILLE

DÉCOUVREZ LES ACTIVITÉS, LES CONFÉRENCES ET LES ÉVÉNEMENTS OFFERTS PAR LA VILLE DE BOUCHERVILLE ET SES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES DESTINÉS À LA CLIENTÈLE AÎNÉE DANS LA BROCHURE *BIEN VIEILLIR À BOUCHERVILLE* DISTRIBUÉE À PARTIR DU 11 MARS.

ACTION SANTÉ 50 ANS ET PLUS
ASSOCIATION DES JOUEURS DE BRIDGE DE BOUCHERVILLE
CARREFOUR DES AÎNÉS DE BOUCHERVILLE
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BOUCHERVILLE
CERCLE DE FERMIÈRES BOUCHERVILLE • COUVIGE DES DENTELLIÈRES
ENTR'AÎNÉS ACTIFS • CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE • LUNCH CLUB

Boucherville

BIEN VIEILLIR À BOUCHERVILLE

CONNAISSEZ-VOUS

LE PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS ?

AIDE FINANCIÈRE
max. de 500 $/an

Offert aux familles en situation de vulnérabilité financière

Cette initiative, mise sur pied en collaboration avec le Comité d'entraide de Boucherville, l'Escale familiale et le projet Ponts de l'entraide, permet aux familles et aux citoyens de Boucherville en situation de vulnérabilité financière de s'inscrire gratuitement à des activités récréatives offertes par la Ville ou par les organismes participant au programme.

Des partenariats ont été mis en place avec certains organismes sportifs, culturels et communautaires accrédités afin que le coût des services et des activités ne soit pas un frein à l'épanouissement de nos citoyens.

L'offre de services dépend toutefois de la capacité d'accueil de chacune des activités.

Chaque participant au programme peut bénéficier du service pour un maximum de 500 $ par an.

Pour connaître les détails et les critères du programme communiquez avec nous à l'adresse suivante : communautaire@boucherville.ca

L'analyse des dossiers est effectuée en toute confidentialité par un partenaire externe; seul le document d'approbation sera transmis à la Ville.

Pour une demande d'adhésion, contactez Annie Lussier, coordonnatrice des Ponts de l'entraide, au 438 378-3048 ou par courriel à info@pontsdelentraide.org.

Boucherville

Les horaires et tarifs du bain libre sont maintenant accessibles au **boucherville.ca/bains-libres**.

Le Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier comprend 3 bassins : le **bassin Sandrine-Mainville**, qui comporte 10 couloirs, le **bassin Paul-Daemen**, qui compte 8 couloirs, ainsi qu'un **bassin récréatif**.

Types de bains offerts :

ENTRAÎNEMENT
Baignade pour toutes les clientèles pouvant nager sur une distance de 50 mètres sans arrêt.
Nage en couloirs seulement.

POUR TOUS
Baignade pour toutes les clientèles.
Aucun équipement récréatif.
Sans couloirs.

RÉCRÉATIF
Baignade pour toutes les clientèles. Sans couloirs.
Équipement mis à la disposition des baigneurs :
chambres à air, ballons, serpents de mer, glissade ou tremplins dont un de 3 mètres, ouvert samedi et dimanche seulement.

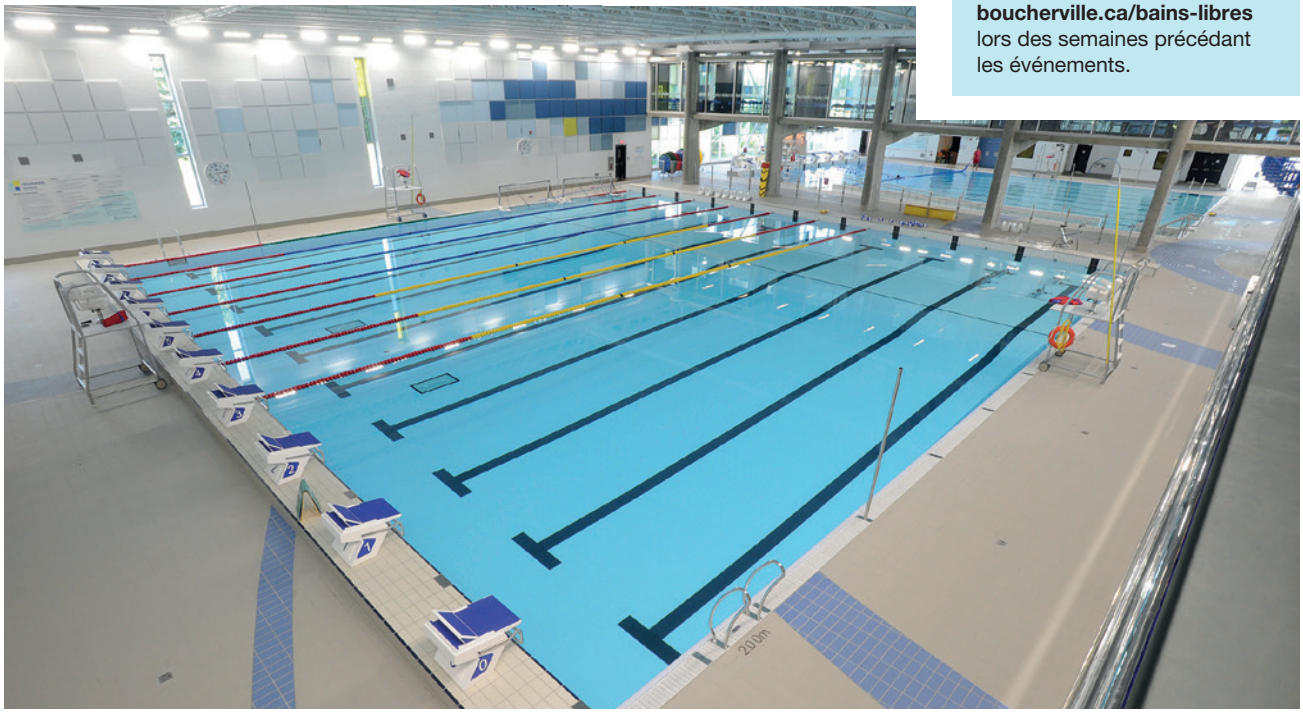
L'été, des piscines extérieures sont aussi accessibles au Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier et à la piscine Paul-VI, située au 670, rue Le Laboureur.

Les enfants de moins de 7 ans doivent être sous la supervision constante d'un adulte (16 ans et plus) présent dans l'eau. L'adulte-accompagnateur doit, en tout temps, se trouver à un bras de distance de l'enfant sous sa supervision.

Les parents ne sont pas autorisés dans l'enceinte de la piscine pendant les cours.

Veuillez noter que le nombre de couloirs peut varier s'il y a ajout ou retrait de certaines activités. Un minimum de 3 couloirs est offert pendant le bain entraînement.

Plusieurs bains libres peuvent aussi être annulés. Les informations à ce sujet seront publiées au **boucherville.ca/bains-libres** lors des semaines précédant les événements.



COURS NIVEAUX PRÉSCOLAIRES

Veuillez lire attentivement les descriptions des différents niveaux avant de procéder à l'inscription. N'hésitez pas à nous contacter au besoin!

Cours AVEC parents dans l'eau

PARENT ET ENFANT 1 | Âge : 4 à 12 mois

Préalable : Votre bébé doit être capable de tenir sa tête sans aide.

Votre bébé apprivoisera l'eau avec vous : il apprendra à flotter, à se déplacer sur le ventre, sur le dos et en position verticale et à effectuer les entrées et sorties en eau peu profonde.

PARENT ET ENFANT 2 | Âge: minimum 12 mois jusqu'à 24 mois

Votre bébé apprendra la respiration rythmée, les déplacements vers l'avant et vers l'arrière avec aide. Il apprendra aussi la flottaison sur le ventre, sur le dos et les retournements.

PARENT ET ENFANT 3 | Âge : 2 à 3 ans

Votre enfant apprendra l'immersion complète, la flottaison et les glissements sur le ventre et sur le dos. Il apprendra à sauter avec aide, à effectuer un battement de jambes et à nager sur le ventre.

Cours de transition

Dès les premiers cours, le parent commencera à ne plus accompagner son enfant dans l'eau pour quelques minutes du cours. Le parent n'accompagnera plus son enfant dans l'eau vers la mi-session pour que son enfant termine la session sans son parent dans l'eau pour toute la durée du cours.

PRÉSCOLAIRE 1 | Âge : 3 à 5 ans • **Aide flottante fournie**

Préalable : Parent et enfant 3 ou enfant n'ayant jamais suivi de cours de natation.

L'enfant commence à ne pas être accompagné d'un parent. Il apprendra à nager à l'horizontale sans objet flottant dans les mains.

Cours SANS parents dans l'eau

PRÉSCOLAIRE 2 | Âge : 3 à 5 ans • **Aide flottante fournie**

Préalable : Préscolaire 1

L'enfant doit être capable de nager à l'horizontale sans objet flottant. Il peut entrer et sortir de l'eau, sauter dans l'eau à hauteur de poitrine, avec de l'aide, et flotter sur le ventre et sur le dos.

PRÉSCOLAIRE 3 | Âge : 3 à 5 ans • **sans aide flottante**

Préalable : Préscolaire 2

L'enfant est capable de nager à l'horizontale, il peut sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine, s'immerger et expirer sous l'eau.

PRÉSCOLAIRE 4 | Âge : 3 à 5 ans • **sans aide flottante**

Préalable : Préscolaire 3

L'enfant est capable de nager sur le ventre et sur le dos, il peut sauter en eau profonde, en portant un gilet de sauvetage et retenir son souffle sous l'eau.

PRÉSCOLAIRE 5 | Âge : 3 à 5 ans • **sans aide flottante**

Préalable : Préscolaire 4

L'enfant est capable de nager sur le ventre et sur le dos, il peut sauter seul en eau profonde, nager au crawl sur 5 m, en portant un gilet de sauvetage, effectuer un battement de jambes alternatif sur le ventre, sur le dos et sur le côté.

COURS NIVEAUX NAGEUR/JEUNE SAUVETEUR/ÉTOILE DE BRONZE

Cours SANS parents dans l'eau

NAGEUR 1 | Âge : 5 à 12 ans • **Aide flottante fournie**

L'enfant a de 5 à 12 ans et n'a jamais suivi de cours de natation, ou a suivi un cours de natation dans un niveau préscolaire.

NAGEUR 2 | Âge : 5 à 12 ans • **Sans aide flottante**

Préalable : Nageur 1 ou Préscolaire 4

L'enfant est capable de sauter seul dans l'eau à hauteur de la poitrine, et en eau profonde, en portant un gilet de sauvetage. Il peut ouvrir les yeux, retenir son souffle et expirer dans l'eau. Il peut flotter et battre des jambes dans l'eau.

NAGEUR 3 | Âge : 5 à 12 ans

Préalable : Nageur 2 ou Préscolaire 5

L'enfant peut sauter en eau profonde, effectuer une roulade latérale, en portant un gilet de sauvetage et se maintenir à la surface pendant 15 s. Il peut nager 10 m sur le ventre et sur le dos.

NAGEUR 4

Préalable : Nageur 3

L'enfant peut nager sur place pendant 30 s, effectuer des plongeons à genoux et des culbutes avant, nager 10 m avec un coup de pied fouetté sur le dos et nager 15 m au crawl et au dos crawlé.

NAGEUR 5

Préalable : Nageur 4

L'enfant peut réussir la norme canadienne Nager pour survivre, rouler en eau profonde, nager sur place, nager 50 m, nager 15 m, avec coup de pied fouetté sur le ventre, effectuer les bras de la brasse avec respiration. Il doit être capable de nager sur le crawl et le dos crawlé sur 25 m.

NAGEUR 6

Préalable : Nageur 5

L'enfant doit effectuer des plongeons à fleur d'eau et des boulets de canon, effectuer un coup de pied rotatif et un coup de pied en ciseaux. Nager le crawl, le dos crawlé sur 50 m, nager la brasse et sprinter sur 25 m et effectuer un entraînement par intervalles de 4 x 50 m.

JEUNE SAUVETEUR INITIÉ

Préalable : Nageur 6

L'enfant doit effectuer des sauts d'arrêt et des sauts compacts. Il doit maintenir ses jambes à la surface pendant 45 s, sprinter sur 25 m à la brasse, nager le crawl et le dos crawlé sur 100 m, puis effectuer un entraînement par intervalles de 300 m.

JEUNE SAUVETEUR AVERTI

Préalable : Jeune sauveteur initié

A préférablement terminé avec succès le niveau Jeune sauveteur initié.

JEUNE SAUVETEUR EXPERT

Préalable : Jeune sauveteur averti

A préférablement terminé avec succès le niveau Jeune sauveteur averti.

ÉTOILE DE BRONZE

Préalable : Jeune sauveteur expert

A préférablement terminé avec succès le niveau Jeune sauveteur expert.

SESSION PRINTEMPS 2024

Lundi au jeudi : 15 avril au 13 juin

Samedi et Dimanche : 13 avril au 16 juin
(**Congés :** 18 et 19 mai)

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

Jeudi 21 mars, 19 h, pour les résidents
Lundi 25 mars, 19 h, pour les non-résidents

ACTIVITÉ	CODE		HORAIRE	COÛT
Cours AVEC parents dans l'eau				
Parent Enfant 1 (4 à 12 mois)	PE-01-31	Lundi	10 h à 10 h 35	74 $
	PE-01-32	Lundi	10 h 45 à 11 h 20	
	PE-01-33	Mardi	10 h à 10 h 35	
	PE-01-34	Mercredi	10 h à 10 h 35	
	PE-01-35	Samedi	10 h 45 à 11 h 20	
	PE-01-36	Dimanche	9 h 15 à 9 h 50	
Parent Enfant 2 (12 à 24 mois)	PE-02-31	Mardi	10 h 45 à 11 h 20	
	PE-02-32	Jeudi	10 h à 10 h 35	
	PE-02-33	Samedi	8 h 30 à 9 h 05	
	PE-02-34	Samedi	11 h 30 à 12 h 05	
	PE-02-35	Dimanche	8 h 30 à 9 h 05	
Parent Enfant 3 (2 à 3 ans)	PE-03-31	Lundi	18 h à 18 h 35	
	PE-03-32	Jeudi	10 h 45 à 11 h 20	
	PE-03-33	Jeudi	18 h à 18 h 35	
	PE-03-34	Samedi	10 h à 10 h 35	
	PE-03-35	Samedi	13 h à 13 h 35	
	PE-03-36	Dimanche	9 h 15 à 9 h 50	
	PE-03-37	Dimanche	10 h à 10 h 35	
Cours de transition				
Préscolaire 1 (3 à 5 ans)	PS-01-31	Lundi	18 h 45 à 19 h 20	74 $
	PS-01-32	Samedi	9 h 15 à 9 h 50	
	PS-01-33	Samedi	12 h 15 à 12 h 50	
	PS-01-34	Dimanche	10 h 45 à 11 h 20	
	PS-01-35	Dimanche	12 h 15 à 12 h 50	
Cours SANS parents dans l'eau				
Préscolaire 2 (3 à 5 ans)	PS-02-31	Mardi	18 h à 18 h 35	74 $
	PS-02-32	Mercredi	18 h 45 à 19 h 20	
	PS-02-33	Samedi	8 h 30 à 9 h 05	
	PS-02-34	Samedi	11 h à 11 h 35	
	PS-02-35	Samedi	12 h 45 à 13 h 20	
	PS-02-36	Dimanche	11 h 30 à 12 h 05	
	PS-02-37	Dimanche	13 h à 13 h 35	
Préscolaire 3 (3 à 5 ans)	PS-03-31	Mardi	18 h 45 à 19 h 20	
	PS-03-32	Samedi	10 h 15 à 10 h 50	
	PS-03-33	Samedi	10 h 45 à 11 h 20	
	PS-03-34	Dimanche	9 h 15 à 9 h 50	
	PS-03-35	Dimanche	10 h à 10 h 35	
Préscolaire 4 (3 à 5 ans)	PS-04-31	Mercredi	18 h 45 à 19 h 20	
	PS-04-32	Samedi	10 h 15 à 10 h 50	
	PS-04-33	Dimanche	10 h 45 à 11 h 20	
Préscolaire 5 (3 à 5 ans)	PS-05-31	Mercredi	18 h à 18 h 35	
	PS-05-32	Samedi	11 h à 11 h 35	

ACTIVITÉ	CODE		HORAIRE	COÛT
Cours SANS parents dans l'eau				
Nageur 1 (5 à 12 ans)	NA-01-31	Lundi	18 h à 18 h 35	74 $
	NA-01-32	Mercredi	18 h à 18 h 35	
	NA-01-33	Jeudi	18 h à 18 h 35	
	NA-01-34	Samedi	13 h 30 à 14 h 05	
	NA-01-35	Dimanche	9 h 15 à 9 h 50	
	NA-01-36	Dimanche	10 h à 10 h 35	
	NA-01-37	Dimanche	12 h 30 à 13 h 05	
Nageur 2 (5 à 12 ans)	NA-02-31	Lundi	18 h 45 à 19 h 20	
	NA-02-32	Mercredi	18 h à 18 h 35	
	NA-02-33	Jeudi	18 h 45 à 19 h 20	
	NA-02-34	Samedi	8 h 30 à 9 h 05	
	NA-02-35	Samedi	12 h 45 à 13 h 20	
	NA-02-36	Dimanche	8 h 30 à 9 h 05	
	NA-02-37	Dimanche	10 h 45 à 11 h 20	
Nageur 3 (5 à 12 ans)	NA-03-31	Mercredi	18 h à 18 h 50	80 $
	NA-03-32	Jeudi	18 h à 18 h 50	
	NA-03-33	Samedi	9 h 15 à 10 h 05	
	NA-03-34	Samedi	13 h 30 à 14 h 20	
	NA-03-35	Dimanche	11 h 30 à 12 h 20	
Nageur 4 (5 à 12 ans)	NA-04-31	Mercredi	18 h 15 à 19 h 05	
	NA-04-32	Jeudi	18 h à 18 h 50	
	NA-04-33	Samedi	11 h 45 à 12 h 35	
	NA-04-34	Dimanche	11 h 30 à 12 h 20	
Nageur 5 (5 à 12 ans)	NA-05-31	Lundi	18 h 15 à 19 h 05	
	NA-05-32	Samedi	9 h 15 à 10 h 05	
	NA-05-33	Samedi	12 h 45 à 13 h 35	
	NA-05-34	Dimanche	9 h à 9 h 50	
Nageur 6 (5 à 12 ans)	NA-06-31	Mardi	18 h 15 à 19 h 05	
	NA-06-32	Samedi	9 h 15 à 10 h 05	
	NA-06-33	Samedi	12 h 45 à 13 h 35	
	NA-06-34	Dimanche	10 h à 10 h 50	

LES HORAIRES PEUVENT ÊTRE MODIFIÉS SELON LE NOMBRE D'INSCRIPTIONS

Informations importantes aux parents :
Il est impossible de reprendre un cours manqué.

ÉVALUATION EN VUE DE L'INSCRIPTION :

Vous ne connaissez pas le niveau de votre enfant? Faites-le évaluer par un moniteur.

Quand : 16 et 17 mars entre 15 h à 16 h | **Coût :** 5,25 $
(Aucune réservation nécessaire)

Vous pouvez aussi obtenir un rendez-vous à votre convenance au coût de 10,50 $ par évaluation, en composant le 450 449-8100, poste 51221.

FORMATION SPÉCIALISÉE JEUNE SAUVETEUR ET ÉTOILE DE BRONZE

Ville de Boucherville ACCÈS-LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 21 mars, 19 h, pour les résidents et à compter du 25 mars, 19 h, pour les non-résidents.

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

Faisant partie des programmes de la Société de sauvetage, le programme Jeune sauveteur est destiné aux jeunes de 8 à 13 ans qui souhaitent perfectionner leurs styles de nage, leur endurance et leur vitesse, et s'amuser à développer des habiletés de sauvetage et un comportement sécuritaire près des plans d'eau. La progression utilisée dans les trois niveaux permet aux participants d'acquérir la base des compétences qui leur permettra de progresser vers les niveaux de bronze.

Étoile de bronze est une excellente préparation pour la réussite de la Médaille de bronze et offre une initiative amusante au sauvetage sportif. Un brevet de la Société de sauvetage est accordé pour le niveau Étoile de bronze. Le module Forme physique s'adresse aux nageurs de tous les âges qui veulent améliorer leur forme physique dans l'eau et rester actifs pour la vie.

Important : Présence obligatoire à tous les cours. Les horaires sont sujets à changement. Tous les cours peuvent être annulés lorsqu'il n'y a pas suffisamment de participants.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier
Renseignements : 450 449-8640, infoloisirs@boucherville.ca

JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (Être âgé de 8 à 13 ans et avoir réussi *Nageur 6*.)

Horaire		Dates	Code	Coût
Mar	18 h à 19 h 05	16 avril au 11 juin	JSI-31	96 $
Sam	10 h 15 à 11 h 20	13 avril au 15 juin*	JSI-32	
Dim	11 h à 12 h 05	14 avril au 16 juin*	JSI-33	

JEUNE SAUVETEUR AVERTI (Être âgé de 8 à 13 ans et avoir réussi *Jeune sauveteur initié*.)

Horaire		Dates	Code	Coût
Jeu	18 h à 19 h 05	18 avril au 13 juin	JSA-31	96 $
Sam	10 h 15 à 11 h 20	13 avril au 15 juin*	JSA-32	
Dim	12 h 15 à 13 h 20	14 avril au 16 juin*	JSA-33	

JEUNE SAUVETEUR EXPERT (Être âgé de 8 à 13 ans et avoir réussi *Jeune sauveteur averti*.)

Horaire		Dates	Code	Coût
Jeu	18 h à 19 h 05	18 avril au 13 juin	JSE-31	96 $
Sam	11 h 30 à 12 h 35	13 avril au 15 juin*	JSE-32	
Dim	12 h 15 à 13 h 20	14 avril au 16 juin*	JSE-33	

***Congés :** 18 et 19 mai | **Note :** Aucun examen, évaluation progressive.

ÉTOILE DE BRONZE (Être capable de nager 100 m ou *Jeune sauveteur expert* réussi.)

***Clientèle :** 11 ans et + recommandé*

Horaire		Dates	Code	Coût
Sam	11 h 30 à 12 h 35	13 avril au 15 juin*	EB-31	144 $
Dim	11 h à 12 h 05	14 avril au 16 juin*	EB-32	

***Congés :** 18 et 19 mai | **Matériel en sus :** Masque de poche (28 $), disponible à la réception.

FORMATION SPÉCIALISÉE - PRINTEMPS Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 19 mars, 19 h, pour les résidents et à compter du 25 mars, 19 h, pour les non-résidents.

Ces cours font partie des programmes de la Société de sauvetage. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionnée par le ministère.

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

Coût : Cours, brevet et manuels gratuits. Le masque de poche (28 $, disponible à la réception) et le coût de la carte Accès pour l'inscription ne sont pas inclus dans la subvention.

Important : Présence obligatoire à tous les cours. Les horaires sont sujets à changement. Tous les cours peuvent être annulés lorsqu'il n'y a pas suffisamment de participants.

Places limitées : Si vous ne pouvez plus participer à la formation, il est important d'annuler votre inscription pour libérer la place.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, infoloisirs@boucherville.ca

PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL

(Cours de premier soins pour les 14 ans et + et *Croix de bronze* réussi ou en cours.)

Le cours est offert gratuitement seulement pour les candidats qui suivent les formations pour devenir sauveteur national et qui ont un dossier (numéro de brevet) à la Société de sauvetage.

Clientèle : *14 ans et +*

Horaire		Dates	Code	Coût
Sam/ Dim	8 h 30 à 16 h 30 (16 h en classe)	19 et 25 mai	AQ-SU-31	Gratuit

MÉDAILLE DE BRONZE

Le candidat doit être un bon nageur capable de nager 400 m en continu et démontrer tous les styles de nage et techniques du niveau Étoile de bronze.

Clientèle : *13 ans et +*

Horaire		Dates	Examen en piscine	Code	Coût
Sam/ Dim	8 h 15 à 12 h 15 (16 h en piscine)	13, 14, 20 et 21 avril	27 avril 8 h 15 à 10 h 15	AQ-MB-31	Gratuit

Préalable : Avoir 13 ans et + à l'examen ou détenir le brevet *Étoile de bronze.*

Note : Les candidats qui ne détiennent pas le préalable Étoile de bronze doivent faire l'évaluation à 5, 25 $, du 16 et 17 mars, ou appeler au 450 449-8100, p. 51221, pour vérifier s'ils ont les capacités de natation demandées pour suivre le cours. Si vous détenez le brevet Étoile de bronze et que vous avez moins de 13 ans à l'examen final, communiquez au 450 449-8100, p. 51221 avant la période d'inscription. La preuve de préalable Étoile de bronze doit être fournie à marie-josee.audy@boucherville.ca.

CROIX DE BRONZE (Aucun âge minimum. Détenir le brevet *Médaille de bronze*.)

Horaire		Dates	Examen en piscine	Code	Coût
Sam/ Dim	8 h 15 à 12 h 15 (20 h en piscine)	28 avril, 4, 5, 11, et 12 mai	18 mai 8 h 15 à 10 h 15	AQ-CB-31	Gratuit

Préalable : Aucun âge minimum. Détenir le brevet *Médaille de bronze*.

Tous les candidats qui ne sont pas inscrits au cours AQ-MB-31 doivent remettre une copie du préalable exigé à marie-josee.audy@boucherville.ca avant le premier cours.

FORMATION SPÉCIALISÉE - PRINTEMPS Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 19 mars, 19 h, pour les résidents et à compter du 25 mars, 19 h, pour les non-résidents.

Ces cours font partie des programmes de la Société de sauvetage. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionnée par le ministère.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, infoloisirs@boucherville.ca

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

MONITEUR CONJOINT (MONITEUR DE NATATION ET MONITEUR EN SAUVETAGE)

(Avoir 15 ans avant la dernière journée du cours et détenir le brevet Croix de bronze.)

Le cours moniteur conjoint est exigeant et demande beaucoup de préparation de la part du candidat. Nous recommandons de suivre la formation sauveteur national avant la formation moniteur conjoint pour faciliter l'apprentissage de la partie moniteur en sauvetage.

Cette formation leadership de niveau 1 peut se terminer après la date du dernier cours pour certains candidats qui n'auraient pas terminé de développer les 13 compétences de leadership dans l'horaire établi.

Horaire		Dates	Partie pratique durant le cours	Code	Coût
Ven	18 h à 20 h 30 (en classe)	12 avril	27 avril, 4 et 11 mai de 9 h à 12 h 30	AQ-MC-31	Gratuit
	20 h 45 à 21 h 45 (en piscine)				
	18 h à 19 h 30 (en classe)	19 avril au 14 juin			
	19 h 45 à 21 h 15 (en piscine)				

Tous les candidats doivent remettre une copie du préalable exigé à marie-josee.audy@boucherville.ca avant le premier cours.

SAUVETEUR NATIONAL

(Avoir 15 ans et + à l'examen et Croix *de bronze* et *Premiers soins - Général* réussi.)

Horaire		Dates	Examen en piscine	Code	Coût
Dim	7 h 30 à 10 h 30 (en piscine)	14 avril au 9 juin	16 juin 8 h 15 à 11 h 45	AQ-SN-31*	Gratuit
	11 h à 13 h (en classe)				
Sam/ Dim	8 h 15 à 12 h 15 (en piscine)	26 mai, 1er, 2, 8, 9 et 15 juin	16 juin 8 h 15 à 11 h 45	AQ-SN-32	
	12 h 45 à 15 h 30 (cours 1 à 5 en classe)				
	12 h 45 à 15 h (cours 6 en classe)				

***Congé :** 19 mai

Tous les candidats qui ne sont pas inscrits aux cours AQ-CB-31 et AQ-SU-31 doivent remettre une copie des préalables exigés à marie-josee.audy@boucherville.ca avant le premier cours.

FORMATION NAGER POUR LA VIE — Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 21 mars, 19 h, pour les résidents et à compter du 25 mars, 19 h, pour les non-résidents. Inscription en ligne dès le 20 mars, 19 h, pour les résidents, pour les groupes : FP-15-31, FP-15-32 et FP-15-33.

Particularités du cours : Vous pourrez choisir vous-même vos objectifs, afin d'améliorer votre condition physique dans son ensemble. Ce cours peut aussi vous permettre de maintenir la forme physique et de vous préparer aux cours de sauvetage.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, infoloisirs@boucherville.ca

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

FORME PHYSIQUE

Module utilisant une approche structurée fondée sur des principes et pratiques d'entraînement qui ont fait leurs preuves, comprenant l'entraînement par intervalles, les sprints et les nages sur grandes distances.

Clientèle : *10 ans et +*

Horaire		Dates	Code	Coût
Mer	18 h à 19 h 05	17 avril au 12 juin	FP-10-31	96 $
Sam	13 h 45 à 14 h 50	13 avril au 15 juin*	FP-10-32	
Dim	13 h 30 à 14 h 35	14 avril au 16 juin*	FP-10-33	

Clientèle : *15 ans et +*

Horaire		Dates	Code	Coût
Jeu	19 h 05 à 20 h 10	18 avril au 13 juin	FP-15-31	96 $
Sam	13 h 45 à 14 h 50	13 avril au 15 juin*	FP-15-32	
Dim	13 h 30 à 14 h 35	14 avril au 16 juin*	FP-15-33	

***Congés :** 18 et 19 mai

MISE EN FORME AQUATIQUE – PRINTEMPS — Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 20 mars, 19 h, pour les résidents et à compter du 26 mars, 19 h, pour les non-résidents. Clientèle : 16 ans et +.

Avis important : Les cours de mise en forme aquatique décrits ci-dessous exigent certains efforts physiques. Vous devrez confirmer que votre médecin n'a émis aucun avis contraire à la pratique de cette activité physique lors de votre inscription. Tous les cours peuvent être annulés lorsqu'il n'y a pas suffisamment de participants.

Absences : Une absence à un cours équivaut à un cours perdu.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, infoloisirs@boucherville.ca

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

AQUADANSE (Être à l'aise dans l'eau)

Vous désirez apprendre des chorégraphies tout en vous entraînant? Ce cours est pour vous! Aquaforme tonique et stimulant sur musique variée.

Horaire		Dates	Code	Coût
Lun	10 h 45 à 11 h 40	8 avril au 3 juin	DA-31	71 $
Mer		10 avril au 5 juin	DA-32	

MISE EN FORME AQUATIQUE – PRINTEMPS Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 20 mars, 19 h, pour les résidents et à compter du 26 mars, 19 h, pour les non-résidents. Clientèle : 16 ans et +.

Absences : Une absence à un cours équivaut à un cours perdu.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, infoloisirs@boucherville.ca

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

AQUADOUCEUR (Être à l'aise dans l'eau)

Exercices en douceur visant à améliorer les capacités musculaires et cardiovasculaires pour les personnes ayant certaines limitations.

Horaire		Dates	Code	Coût
Mar	9 h 45 à 10 h 40	9 avril au 4 juin	DO-31	71 $
Ven		12 avril au 7 juin	DO-32	

AQUAFORME (Être à l'aise dans l'eau)

Exercices exécutés sur musique visant à améliorer les capacités musculaires et cardiovasculaires.

Horaire		Dates	Code	Coût
Lun	8 h 45 à 9 h 40	8 avril au 3 juin	F-32	71 $
	19 h 30 à 20 h 25		F-33	
Mar	8 h 45 à 9 h 40	9 avril au 4 juin	F-34	
	14 h 15 à 15 h 10		F-35	
	19 h 15 à 20 h 10		F-36	
Mer	8 h 45 à 9 h 40	10 avril au 5 juin	F-37	
	19 h 30 à 20 h 25		F-38	
Jeu	8 h 45 à 9 h 40	11 avril au 6 juin	F-39	
	19 h 15 à 20 h 10		F-40	
Ven	8 h 45 à 9 h 40	12 avril au 7 juin	F-41	
	10 h 45 à 11 h 40		F-42	

AQUAJOGGING EN EAU PROFONDE (Être à l'aise dans l'eau profonde)

Avec ceinture de flottaison (fournie), mouvements variés et stimulants sans impact au sol. Pour améliorer votre capacité cardiorespiratoire et votre endurance musculaire.

Horaire		Dates	Code	Coût
Lun	10 h 45 à 11 h 40	8 avril au 3 juin	J-31	75 $
	19 h 30 à 20 h 25		J-32	
Mar	19 h 15 à 20 h 10	9 avril au 4 juin	J-33	
Mer	10 h 45 à 11 h 40	10 avril au 5 juin	J-34	

MISE EN FORME AQUATIQUE – PRINTEMPS Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 20 mars, 19 h, pour les résidents et à compter du 26 mars, 19 h, pour les non-résidents. Clientèle : 16 ans et +.

Absences : Une absence à un cours équivaut à un cours perdu.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, infoloisirs@boucherville.ca

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

AQUAMIDI-EXPRESS (Être à l'aise dans l'eau)

Entraînement varié sur musique visant à améliorer les capacités musculaires et cardiovasculaires.

Horaire		Dates	Code	Coût
Mar	12 h à 12 h 55	9 avril au 4 juin	ME-31	71 $

AQUAPOUSSETTE (Votre enfant doit tenir sa tête seul.)

Exercices aérobiques et de musculation s'adressant aux femmes ayant accouché et désirant se remettre en forme. Bébé vous accompagnera durant toute la séance, bien calé dans un siège flottant (fourni).

Horaire		Dates	Code	Coût
Jeu	8 h 45 à 9 h 40	11 avril au 6 juin	AP-31	71 $

AQUASUP (Être à l'aise dans l'eau et savoir nager)

Exercices dynamiques et de stabilité pour améliorer l'équilibre, le cardio et le tonus musculaire.

Horaire		Dates	Code	Coût
Mar	20 h 30 à 21 h 15	9 avril au 4 juin	SUP-31	76 $

COMBOSUP (Être à l'aise dans l'eau profonde et savoir nager en continu sur une distance de 100 m)

Combinaison du cours AquaSup suivi d'un entraînement en longueurs.

Horaire		Dates	Code	Coût
Jeu	20 h 30 à 21 h 35	11 avril au 6 juin	COSUP-31	86 $

AQUAVÉLO

Entraînement en piscine sur vélo aquatique visant l'amélioration des capacités cardiovasculaires et musculaires (endurance). Souliers d'eau acceptés. Les 15 premières minutes sont destinées à la mise à l'eau et à l'ajustement des vélos.

Horaire		Dates	Code	Coût
Lun	19 h 30 à 20 h 25	8 avril au 3 juin	AV-31	75 $
Mar	10 h à 10 h 55	9 avril au 4 juin	AV-32	
Mer	19 h 30 à 20 h 25	10 avril au 5 juin	AV-33	
Jeu	10 h à 10 h 55	11 avril au 6 juin	AV-34	

MISE EN FORME AQUATIQUE – PRINTEMPS Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 20 mars, 19 h, pour les résidents et à compter du 26 mars, 19 h, pour les non-résidents. Clientèle : 16 ans et +.

Absences : Une absence à un cours équivaut à un cours perdu.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, infoloisirs@boucherville.ca

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

AQUAVÉLO-LONGUEURS (Savoir nager sur une distance de 100 m et être à l'aise en partie profonde)

Entraînement en piscine sur vélo aquatique visant l'amélioration des capacités cardiovasculaires et musculaires (endurance) suivi d'un entraînement en longueurs. Les 5 premières minutes sont destinées à l'ajustement des vélos.

Horaire		Dates	Code	Coût
Lun	20 h 30 à 21 h 45	8 avril au 3 juin	AVL-31	92 $
Mer		10 avril au 5 juin	AVL-32	

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE (Savoir nager sur une distance de 100 m)

Exercices aérobiques et entraînement en longueurs permettant de développer et maintenir une excellente condition physique générale.

Horaire		Dates	Code	Coût
Lun	14 h 15 à 15 h 10	8 avril au 3 juin	CP-31	71 $
Mar	20 h 15 à 21 h 30	9 avril au 4 juin	CP-32	92 $
Mer	14 h 15 à 15 h 10	10 avril au 5 juin	CP-33	71 $

COURS PRÉNATAL

Cours s'adressant aux futures mamans ayant complété 14 semaines de grossesse, ou plus, et pour qui ce genre d'activité ne représente aucun risque.

Le coût sera revu en conséquence si votre date d'accouchement est prévue avant la fin de la session.

Horaire		Dates	Code	Coût
Lun	19 h 30 à 20 h 25	8 avril au 3 juin	PN-31	71 $
Mar	14 h 15 à 15 h 10	9 avril au 4 juin	PN-32	
Mer	18 h 45 à 19 h 40	10 avril au 5 juin	PN-33	
Jeu	14 h à 14 h 55	11 avril au 6 juin	PN-34	

INSCRIPTION : Consultez la page 5 pour connaître les heures d'ouverture.

MISE EN FORME AQUATIQUE – PRINTEMPS Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 20 mars, 19 h, pour les résidents et à compter du 26 mars, 19 h, pour les non-résidents. Clientèle : 16 ans et +.

Absences : Une absence à un cours équivaut à un cours perdu.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, infoloisirs@boucherville.ca

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

NAGEUR ADULTE – PROGRAMME NAGER POUR LA VIE – SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Le module Adulte s'adresse tant aux adultes qui commencent à nager qu'à ceux qui savent nager et qui veulent améliorer leurs styles de nage.

Adulte 1: Nagez de 10 à 15 m sur le ventre et sur le dos. Faites des entrées à l'eau en sautant à partir du bord de la piscine et récupérez des objets au fond de l'eau à la hauteur de la poitrine. Amélioration de votre condition physique et battements de jambes alternatifs par le biais d'entraînement par intervalles de 4 x 9 à 12 m.

Horaire		Dates	Code	Coût
Lun	20 h 30 à 21 h 20	8 avril au 3 juin	AD-01-31	70 $
Mer	19 h 45 à 20 h 35	10 avril au 5 juin	AD-01-32	
Jeu	13 h à 13 h 50	11 avril au 6 juin	AD-01-33	

Adulte 2 : Progressez en effectuant deux entraînements par intervalles de 4 x 25 m, en battant des jambes au crawl et au dos crawlé. Exécutez des entrées en plongeant et vous serez capable de démontrer les bras de la brasse en utilisant la bonne technique de respiration sur une distance de 10 à 15 m. Nagez sur place de 1 à 2 minutes et faites des appuis renversés en eau peu profonde.

Horaire		Dates	Code	Coût
Mer	20 h 30 à 21 h 20	10 avril au 5 juin	AD-02-31	70 $
Jeu	15 h à 15 h 50	11 avril au 6 juin	AD-02-32	

Adulte 3 : Apprenez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d'arrêts et les sauts compacts. Faites des entraînements sur 300 m et des sprints de 25 à 50 m. Maîtrisez votre crawl, votre dos crawlé et votre brasse.

Horaire		Dates	Code	Coût
Mar	12 h à 12 h 50	9 avril au 4 juin	AD-03-31	70 $
Jeu	20 h 15 à 21 h 05	11 avril au 6 juin	AD-03-32	

Forme physique 15 ans et plus : Choisissez vos objectifs afin d'améliorer votre condition physique. Ce module utilise une approche structurée qui est fondée sur des principes et des pratiques d'entraînement qui ont fait leurs preuves, y compris l'entraînement par intervalles, les sprints et les nages sur de grandes distances. Ce cours permet de maintenir la forme physique et prépare aux cours de sauvetage.

Horaire		Dates	Code	Coût
Jeu	19 h 05 à 20 h 10	18 avril au 13 juin	FP-15-31	96 $
Sam	13 h 45 à 14 h 50	13 avril au 15 juin*	FP-15-32	
Dim	13 h 30 à 14 h 35	14 avril au 16 juin*	FP-15-33	

***Congés :** 18 et 19 mai

SESSION ÉTÉ 2024

Samedi et Dimanche : 6 juillet au 18 août

INSCRIPTION EN LIGNE
BOUCHERVILLE.CA

Jeudi 13 juin, 19 h, pour les résidents
Lundi 17 juin, 19 h, pour les non-résidents

ACTIVITÉ	CODE		HORAIRE	COÛT
Cours AVEC parents dans l'eau				
Parent Enfant 1 (4 à 12 mois)	PE-01-41	Samedi	8 h à 8 h 35	58 $
	PE-01-42	Dimanche	8 h à 8 h 35	
Parent Enfant 2 (12 à 24 mois)	PE-02-41	Samedi	8 h 45 à 9 h 20	
	PE-02-42	Samedi	10 h 15 à 10 h 50	
	PE-02-43	Dimanche	8 h 45 à 9 h 20	
Parent Enfant 3 (2 à 3 ans)	PE-03-41	Samedi	9 h 30 à 10 h 05	
	PE-03-42	Dimanche	9 h 30 à 10 h 05	
	PE-03-43	Dimanche	10 h 15 à 10 h 50	
Cours de transition				
Préscolaire 1 (3 à 5 ans)	PS-01-41	Samedi	11 h à 11 h 35	58 $
	PS-01-42	Samedi	12 h 30 à 13 h 05	
	PS-01-43	Dimanche	11 h à 11 h 35	
	PS-01-44	Dimanche	12 h 30 à 13 h 05	
Cours SANS parents dans l'eau				
Préscolaire 2 (3 à 5 ans)	PS-02-41	Samedi	11 h à 11 h 35	58 $
	PS-02-42	Samedi	11 h 45 à 12 h 20	
	PS-02-43	Samedi	13 h 15 à 13 h 50	
	PS-02-44	Dimanche	11 h 45 à 12 h 20	
	PS-02-45	Dimanche	13 h 15 à 13 h 50	
Préscolaire 3 (3 à 5 ans)	PS-03-41	Samedi	10 h 15 à 10 h 50	
	PS-03-42	Samedi	12 h 30 à 13 h 05	
	PS-03-43	Dimanche	10 h 15 à 10 h 50	
	PS-03-44	Dimanche	11 h à 11 h 35	
Préscolaire 4 (3 à 5 ans)	PS-04-41	Samedi	9 h 30 à 10 h 05	
	PS-04-42	Samedi	12 h 30 à 13 h 05	
	PS-04-43	Dimanche	9 h 30 à 10 h 05	
Préscolaire 5 (3 à 5 ans)	PS-05-41	Samedi	11 h à 11 h 35	
	PS-05-42	Samedi	11 h 45 à 12 h 20	
	PS-05-43	Dimanche	11 h à 11 h 35	
	PS-05-44	Dimanche	11 h 45 à 12 h 20	

LES HORAIRES PEUVENT ÊTRE MODIFIÉS SELON LE NOMBRE D'INSCRIPTIONS

Informations importantes aux parents :

Il est impossible de reprendre un cours manqué.

ACTIVITÉ	CODE		HORAIRE	COÛT
Cours SANS parents dans l'eau				
Nageur 1 (5 à 12 ans)	NA-01-41	Samedi	9 h 30 à 10 h 05	58 $
	NA-01-42	Samedi	12 h 30 à 13 h 05	
	NA-01-43	Dimanche	9 h 30 à 10 h 05	
	NA-01-44	Dimanche	11 h 45 à 12 h 20	
Nageur 2 (5 à 12 ans)	NA-02-41	Samedi	10 h 15 à 10 h 50	
	NA-02-42	Samedi	11 h 45 à 12 h 20	
	NA-02-43	Samedi	12 h 30 à 13 h 05	
	NA-02-44	Dimanche	10 h 15 à 10 h 50	
Nageur 3 (5 à 12 ans)	NA-03-41	Samedi	9 h 30 à 10 h 20	62 $
	NA-03-42	Samedi	10 h 30 à 11h 20	
	NA-03-43	Samedi	11 h 30 à 12 h 20	
	NA-03-44	Dimanche	9 h 30 à 10 h 20	
	NA-03-45	Dimanche	10 h 30 à 11 h 20	
	NA-03-46	Dimanche	11 h 30 à 12 h 20	
Nageur 4 (5 à 12 ans)	NA-04-41	Samedi	8 h 30 à 9 h 20	
	NA-04-42	Samedi	11 h 30 à 12 h 20	
	NA-04-43	Dimanche	8 h 30 à 9 h 20	
	NA-04-44	Dimanche	10 h 30 à 11 h 20	
Nageur 5 (5 à 12 ans)	NA-05-41	Samedi	9 h 30 à 10 h 20	
	NA-05-42	Samedi	10 h 30 à 11 h 20	
	NA-05-43	Dimanche	9 h 45 à 10 h 35	
Nageur 6 (5 à 12 ans)	NA-06-41	Samedi	10 h 45 à 11 h 35	
	NA-06-42	Dimanche	9 h 30 à 10 h 20	
	NA-06-43	Dimanche	11 h 30 à 12 h 20	

ÉVALUATION EN VUE DE L'INSCRIPTION :

Vous ne connaissez pas le niveau de votre enfant? Faites-le évaluer par un moniteur.

Quand : 8 et 9 juin entre 15 h à 16 h

Coût : 5,25 $ (aucune réservation nécessaire)

Vous pouvez aussi obtenir un rendez-vous à votre convenance au coût de 10,50 $ par évaluation, en composant le 450 449-8100, poste 51221.

SESSION INTENSIVE 1

Mardi au jeudi : 25 juin au 4 juillet

SESSION INTENSIVE 2

Lundi au jeudi : 8 au 18 juillet

ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	COÛT	ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	COÛT
Cours AVEC parents dans l'eau							
Parent Enfant 1 à 3 (4 mois à 3 ans, niveaux jumelés)	PE-51	10 h 45 à 11 h 20	50 $	**Parent Enfant 1 à 3** (4 mois à 3 ans, niveaux jumelés)	PE-61	10 h 45 à 11 h 20	66 $
Cours de transition							
Préscolaire 1 (3 à 5 ans)	PS-01-51 PS-01-52	11 h 30 à 12 h 05 18 h 15 à 18 h 50	50 $	**Préscolaire 1** (3 à 5 ans)	PS-01-61 PS-01-62	11 h 30 à 12 h 05 18 h 15 à 18 h 50	66 $
Cours SANS parents dans l'eau							
Préscolaire 2 (3 à 5 ans)	PS-02-51 PS-02-52	11 h 15 à 11 h 50 18 h 15 à 18 h 50	50 $	**Préscolaire 2** (3 à 5 ans)	PS-02-61 PS-02-62	11 h 15 à 11 h 50 18 h 15 à 18 h 50	66 $
Préscolaire 3 (3 à 5 ans)	PS-03-51	19 h à 19 h 35		**Préscolaire 3** (3 à 5 ans)	PS-03-61	19 h à 19 h 35	
Préscolaire 4 (3 à 5 ans)	PS-04-51	17 h 15 à 17 h 50		**Préscolaire 4** (3 à 5 ans)	PS-04-61	17 h 15 à 17 h 50	
Préscolaire 5 (3 à 5 ans)	PS-05-51	18 h à 18 h 35		**Préscolaire 5** (3 à 5 ans)	PS-05-61	18 h à 18 h 35	
Nageur 1 (5 à 12 ans)	NA-01-51	17 h 15 à 17 h 50		**Nageur 1** (5 à 12 ans)	NA-01-61	17 h 15 à 17 h 50	
Nageur 2 (5 à 12 ans)	NA-02-51	18 h à 18 h 35		**Nageur 2** (5 à 12 ans)	NA-02-61	18 h à 18 h 35	
Nageur 3 (5 à 12 ans)	NA-03-51 NA-03-52	16 h 15 à 17 h 05 18 h 45 à 19 h 35	53 $	**Nageur 3** (5 à 12 ans)	NA-03-61 NA-03-62	16 h 15 à 17 h 05 18 h 45 à 19 h 35	71 $
Nageur 4 (5 à 12 ans)	NA-04-51	16 h 15 à 17 h 05		**Nageur 4** (5 à 12 ans)	NA-04-61	16 h 15 à 17 h 05	
Nageur 5 (5 à 12 ans)	NA-05-51	16 h à 16 h 50		**Nageur 5** (5 à 12 ans)	NA-05-61	16 h à 16 h 50	
Nageur 6 (5 à 12 ans)	NA-06-51	17 h à 17 h 50		**Nageur 6** (5 à 12 ans)	NA-06-61	17 h à 17 h 50	

ÉVALUATION EN VUE DE L'INSCRIPTION

Vous ne connaissez pas le niveau de votre enfant? Faites-le évaluer par un moniteur.

Quand : 8 et 9 juin, entre 15 h et 16 h

Coût : 5,25 $

Vous pouvez aussi obtenir un rendez-vous à votre convenance au coût de 10,50 $ par évaluation, en composant le 450 449-8100, poste 51221.

INSCRIPTION EN LIGNE
BOUCHERVILLE.CA

Jeudi 13 juin, 19 h, pour les résidents
Lundi 17 juin, 19 h, pour les non-résidents

LES HORAIRES PEUVENT ÊTRE MODIFIÉS SELON LE NOMBRE D'INSCRIPTIONS

Il est impossible de reprendre un cours manqué.

FORMATION SPÉCIALISÉE JEUNE SAUVETEUR Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 13 juin, 19 h, pour les résidents et à compter du 17 juin, 19 h, pour les non-résidents.

Faisant partie des programmes de la Société de sauvetage, le programme Jeune sauveteur est destiné aux jeunes de 8 à 13 ans qui souhaitent perfectionner leurs styles de nage, leur endurance et leur vitesse, et s'amuser à développer des habiletés de sauvetage et un comportement sécuritaire près des plans d'eau. La progression utilisée dans les trois niveaux permet aux participants d'acquérir la base des compétences qui leur permettra de progresser vers les niveaux de bronze.

Important : Présence obligatoire à tous les cours. Les horaires sont sujets à changement. Tous les cours peuvent être annulés lorsqu'il n'y a pas suffisamment de participants.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, infoloisirs@boucherville.ca

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (8 à 13 ans et *Nageur 6* réussi.)

Horaire		Dates	Code	Coût
Sam	9 h 15 à 10 h 35	6 juillet au 17 août	JSI-41	105 $
Dim	10 h 45 à 12 h 05	7 juillet au 18 août	JSI-42	
Mar au jeu	18 h à 19 h 35	25 juin au 4 juillet	JSI-51	107 $
Lun au jeu		8 au 18 juillet	JSI-61	143 $

JEUNE SAUVETEUR AVERTI (8 à 13 ans et *Jeune sauveteur initié* réussi.)

Horaire		Dates	Code	Coût
Sam	9 h 15 à 10 h 35	6 juillet au 17 août	JSA-41	105 $
Dim	10 h 45 à 12 h 05	7 juillet au 18 août	JSA-42	
Mar au jeu	18 h à 19 h 35	25 juin au 4 juillet	JSA-51	107 $
Lun au jeu		8 au 18 juillet	JSA-61	143 $

JEUNE SAUVETEUR EXPERT (8 à 13 ans et *Jeune sauveteur averti* réussi.)

Horaire		Dates	Code	Coût
Sam	9 h 15 à 10 h 35	6 juillet au 17 août	JSE-41	105 $
Dim	10 h 45 à 12 h 05	7 juillet au 18 août	JSE-42	
Mar au jeu	18 h à 19 h 35	25 juin au 4 juillet	JSE-51	107 $
Lun au jeu		8 au 18 juillet	JSE-61	143 $

FORMATION SPÉCIALISÉE ÉTOILE DE BRONZE Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 13 juin, 19 h, pour les résidents et à compter du 17 juin, 19 h, pour les non-résidents.

Étoile de bronze est une excellente préparation pour la réussite de la Médaille de bronze et offre une initiative amusante au sauvetage sportif. Un brevet de la Société de sauvetage est accordé pour le niveau Étoile de bronze.

Le module Forme physique s'adresse aux nageurs de tous les âges qui veulent améliorer leur forme physique dans l'eau et rester actifs pour la vie.

Important : Présence obligatoire à tous les cours. Les horaires sont sujets à changement. Tous les cours peuvent être annulés lorsqu'il n'y a pas suffisamment de participants.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, infoloisirs@boucherville.ca

ÉTOILE DE BRONZE (Être capable de nager 100 m ou *Jeune sauveteur expert* réussi.)

Clientèle : *11 ans et + recommandé*

Horaire		Dates	Code	Coût
Sam	10 h 45 à 12 h 20	6 juillet au 17 août	EB-41	158 $
Dim	9 h à 10 h 35	7 juillet au 18 août	EB-42	
Jeu/ Ven	16 h 30 à 19 h 20	27 juin au 5 juillet	EB-51	
		11 au 19 juillet	EB-61	

Matériel en sus : Masque de poche (28 $), disponible à la reception.

FORMATION SPÉCIALISÉE - ÉTÉ Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 22 mai, 19 h, pour les résidents et à compter du 27 mai, 19 h, pour les non-résidents.

Ces cours font partie des programmes de la Société de sauvetage. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionnée par le ministère.

Coût : Cours, brevet et manuels gratuits. Le masque de poche (28 $, disponible à la réception) et le coût de la carte Accès pour l'inscription ne sont pas inclus dans la subvention.

Important : Présence obligatoire à tous les cours. Les horaires sont sujets à changement. Tous les cours peuvent être annulés lorsqu'il n'y a pas suffisamment de participants.

Places limitées : Si vous ne pouvez plus participer à la formation, il est important d'annuler votre inscription pour libérer la place.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, infoloisirs@boucherville.ca

PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL

(Cours de premier soins pour les 14 ans et + et *Croix de bronze* réussi ou en cours)

Le cours est offert gratuitement seulement pour les candidats qui suivent les formations pour devenir sauveteur national et qui ont un dossier (numéro de brevet) à la Société de sauvetage.

Clientèle : *14 ans et +*

Horaire		Dates	Code	Coût
Sam/ Dim	8 h 30 à 16 h 30 (16 h en classe)	6 au 7 juillet	AQ-SU-41	Gratuit
		3 au 4 août	AQ-SU-42	

FORMATION SPÉCIALISÉE - ÉTÉ — Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 22 mai, 19 h, pour les résidents et à compter du 27 mai, 19 h, pour les non-résidents.

Ces cours font partie des programmes de la Société de sauvetage. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionnée par le ministère.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, infoloisirs@boucherville.ca

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

MÉDAILLE DE BRONZE (Avoir 13 ans et + à l'examen ou détenir le brevet *Étoile de bronze*)

Le candidat doit être un bon nageur capable de nager 400 m en continu et démontrer tous les styles de nage et techniques du niveau Étoile de bronze.

Clientèle : *13 ans et +*

Horaire		Dates	Examen en piscine	Code	Coût
Mar au ven	8 h 45 à 12 h 45 (16 h en piscine)	25 au 28 juin	28 juin 13 h 45 à 15 h 45	AQ-MB-41	Gratuit
Lun au jeu		22 au 25 juill.	26 juillet 8 h 45 à 10 h 45	AQ-MB-42	

Préalable : Les candidats qui ne détiennent pas le préalable Étoile de bronze doivent faire l'évaluation à 5,25 $, du 8 et 9 juin ou appeler au 450 449-8100, p. 51221, pour vérifier s'ils ont les capacités de natation demandées pour suivre le cours. Si vous détenez le brevet Étoile de bronze et que vous avez moins de 13 ans à l'examen final, communiquez au 450 449-8100, p. 51221 avant la période d'inscription. La preuve de préalable Étoile de bronze doit être fournie à marie-josee.audy@boucherville.ca.

CROIX DE BRONZE (Aucun âge minimum. Détenir le brevet *Médaille de bronze*.)

Horaire		Dates	Examen en piscine	Code	Coût
Lun au ven	8 h 45 à 12 h 45 (20 h en piscine)	1er au 5 juillet	5 juillet 13 h 45 à 15 h 45	AQ-CB-41	Gratuit
		29 juill. au 2 août	2 août 13 h 45 à 15 h 45	AQ-CB-42	

Tous les candidats qui ne sont pas inscrits au cours AQ-MB-41 doivent remettre une copie du préalable exigé à marie-josee.audy@boucherville.ca avant le premier cours.

SAUVETEUR NATIONAL

(Avoir 15 ans et + à l'examen et Croix de bronze et Premiers soins - Général réussi)

Horaire		Dates	Examen en piscine	Code	Coût
Lun au jeu	8 h 45 à 12 h 45 (en piscine) 13 h 30 à 16 h 30 (cours 1 à 4, en classe) 13 h 30 à 15 h 30 (cours 5 et 6, en classe)	8 au 17 juillet	18 juillet 8 h 45 à 12 h 15	AQ-SN-41	Gratuit
		5 au 14 août	15 août 8 h 45 à 12 h 15	AQ-SN-42	

Tous les candidats qui ne sont pas inscrits aux cours AQ-CB-41 et AQ-SU-41 doivent remettre une copie des préalables exigés à marie-josee.audy@boucherville.ca avant le premier cours.

SESSION ÉTÉ—NATATION COURS PRIVÉS Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 13 juin, 19 h, pour les résidents et à compter du 17 juin, 19 h, pour les non-résidents.

Note : Inscription limitée à une seule plage horaire par famille. L'inscription doit se faire au nom du parent payeur. Au moment de l'inscription, vous devrez remplir un formulaire où vous indiquerez le nom des participants (3 maximum).

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, infoloisirs@boucherville.ca

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

COURS PRIVÉS – BASSIN RÉCRÉATIF

Quatre cours privés offerts pour clientèle de niveau préscolaire à adulte. L'inscription se fait au nom du parent. Chaque inscription peut comprendre 3 membres de la même famille.

Clientèle : *Préscolaire*

Horaire		Dates	Code	Coût
Lun	10 h 45 à 11 h 20	22 juillet au 12 août	AQ-PRIB3-11	126 $
	11 h 30 à 12 h 05		AQ-PRIB3-12	
	18 h 15 à 18 h 50		AQ-PRIB3-13	
	19 h à 19 h 35		AQ-PRIB3-14	
Mar	10 h 45 à 11 h 20	23 juillet au 13 août	AQ-PRIB3-21	
	11 h 30 à 12 h 05		AQ-PRIB3-22	
	18 h 15 à 18 h 50		AQ-PRIB3-23	
	19 h à 19 h 35		AQ-PRIB3-24	
Mer	10 h 45 à 11 h 20	24 juillet au 14 août	AQ-PRIB3-31	
	11 h 30 à 12 h 05		AQ-PRIB3-32	
	18 h 15 à 18 h 50		AQ-PRIB3-33	
	19 h à 19 h 35		AQ-PRIB3-34	
Jeu	10 h 45 à 11 h 20	25 juillet au 15 août	AQ-PRIB3-41	
	11 h 30 à 12 h 05		AQ-PRIB3-42	
	18 h 15 à 18 h 50		AQ-PRIB3-43	
	19 h à 19 h 35		AQ-PRIB3-44	

SESSION ÉTÉ—NATATION COURS PRIVÉS Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 13 juin, 19 h, pour les résidents et à compter du 17 juin, 19 h, pour les non-résidents.

Note : Inscription limitée à une seule plage horaire par famille. L'inscription doit se faire au nom du parent payeur. Au moment de l'inscription, vous devrez remplir un formulaire où vous indiquerez le nom des participants (3 maximum).

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, infoloisirs@boucherville.ca

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

COURS PRIVÉS – BASSIN PAUL-DAEMEN

Quatre cours privés offerts pour clientèle de niveau préscolaire à adulte. L'inscription se fait au nom du parent. Chaque inscription peut comprendre 3 membres de la même famille.

Clientèle : *Préscolaire à nageur 3*

Horaire		Dates	Code	Coût
Lun	17 h 15 à 17 h 50	22 juillet au 12 août	AQ-PRIB2-13	126 $
	18 h à 18 h 35		AQ-PRIB2-14	
	18 h 45 à 19 h 35		AQ-PRIB2-15	158 $
Mar	18 h à 18 h 35	23 juillet au 13 août	AQ-PRIB2-24	126 $
Mer	17 h 15 à 17 h 50	24 juillet au 14 août	AQ-PRIB2-33	
	18 h à 18 h 35		AQ-PRIB2-34	
	18 h 45 à 19 h 35		AQ-PRIB2-35	158 $

Note : Certaines plages horaires sont en zone peu profonde seulement et conviennent aux enfants de niveau préscolaire à nageur 3.

Clientèle : *Préscolaire à adulte*

Horaire		Dates	Code	Coût
Lun	11 h 15 à 11 h 50	22 juillet au 12 août	AQ-PRIB2-11	126 $
	16 h 15 à 17 h 05		AQ-PRIB2-12	158 $
Mar	11 h 15 à 11 h 50	23 juillet au 13 août	AQ-PRIB2-21	126 $
	16 h 15 à 17 h 05		AQ-PRIB2-22	158 $
	17 h 15 à 17 h 50		AQ-PRIB2-23	126 $
	18 h 45 à 19 h 35		AQ-PRIB2-25	158 $
Mer	11 h 15 à 11 h 50	24 juillet au 14 août	AQ-PRIB2-31	126 $
	16 h 15 à 17 h 05		AQ-PRIB2-32	158 $

SESSION ÉTÉ—NATATION COURS PRIVÉS Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 13 juin, 19 h, pour les résidents et à compter du 17 juin, 19 h, pour les non-résidents.

Note : Inscription limitée à une seule plage horaire par famille. L'inscription doit se faire au nom du parent payeur. Au moment de l'inscription, vous devrez remplir un formulaire où vous indiquerez le nom des participants (3 maximum).

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, infoloisirs@boucherville.ca

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

COURS PRIVÉS – BASSIN PAUL-DAEMEN (SUITE)

Clientèle : *Préscolaire à adulte*

Horaire		Dates	Code	Coût
Jeu	11 h 15 à 11 h 50	25 juillet au 15 août	AQ-PRIB2-41	126 $
	16 h 15 à 17 h 05		AQ-PRIB2-42	158 $
	17 h 15 à 17 h 50		AQ-PRIB2-43	126 $
	18 h à 18 h 35		AQ-PRIB2-44	
	18 h 45 à 19 h 35		AQ-PRIB2-45	158 $

COURS PRIVÉS – BASSIN SANDRINE-MAINVILLE

Il y a 4 cours privés offerts dans le bassin Sandrine-Manville pour clientèle de niveau nageur 4 à adulte pouvant nager en couloir. L'inscription se fait au nom du parent. Chaque inscription peut comprendre 3 personnes de la même famille. Un (1) couloir est alloué pour la famille.

Clientèle : *Nageur 4 à adulte*

Horaire		Dates	Code	Coût
Lun	16 h 45 à 17 h 35	22 juillet au 12 août	AQ-PRIB1-11	158 $
	17 h 45 à 18 h 35		AQ-PRIB1-12	
	18 h 45 à 19 h 35		AQ-PRIB1-13	
Mar	16 h 45 à 17 h 35	23 juillet au 13 août	AQ-PRIB1-21	
	17 h 45 à 18 h 35		AQ-PRIB1-22	
	18 h 45 à 19 h 35		AQ-PRIB1-23	
Mer	16 h 45 à 17 h 35	24 juillet au 14 août	AQ-PRIB1-31	
	17 h 45 à 18 h 35		AQ-PRIB1-32	
	18 h 45 à 19 h 35		AQ-PRIB1-33	
Jeu	16 h 45 à 17 h 35	25 juillet au 15 août	AQ-PRIB1-41	
	17 h 45 à 18 h 35		AQ-PRIB1-42	
	18 h 45 à 19 h 35		AQ-PRIB1-43	

MISE EN FORME AQUATIQUE – ÉTÉ — Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 12 juin 19 h, pour les résidents et à compter du 18 juin, 19 h, pour les non-résidents. Clientèle : 16 ans et +.

Avis important : Les cours de mise en forme aquatique décrits ci-dessous exigent certains efforts physiques. Vous devrez confirmer que votre médecin n'a émis aucun avis contraire à la pratique de cette activité physique lors de votre inscription. Tous les cours peuvent être annulés lorsqu'il n'y a pas suffisamment de participants.

Absences : Une absence à un cours équivaut à un cours perdu.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, infoloisirs@boucherville.ca

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

AQUASOLEIL

Exercices exécutés en eau peu profonde sur une musique entraînante visant l'amélioration des capacités cardiorespiratoires et musculaires.

Horaire		Dates	Code	Coût
Lun	9 h à 9 h 55	24 juin au 12 août	SO-41	63 $
Mar		25 juin au 13 août	SO-42	
Mer		26 juin au 14 août	SO-43	
Jeu		27 juin au 15 août	SO-44	
Ven		28 juin au 16 août	SO-45	

Note : Les séances annulées dues à la météo (orage) seront reprises dans la semaine du 19 août, à la même heure. Veuillez tenir compte de cette information lors de votre inscription en ligne.

AQUAJOGGING AU SOLEIL – EN EAU PROFONDE (Être à l'aise en eau profonde.)

Avec ceinture de flottaison (fournie), mouvements variés et stimulants sans impact au sol.

Horaire		Dates	Code	Coût
Lun	9 h à 9 h 55	24 juin au 12 août	JO-41	65 $
Mar		25 juin au 13 août	JO-42	
Mer		26 juin au 14 août	JO-43	
Jeu		27 juin au 15 août	JO-44	

AQUAFORME

Exercices exécutés en eau peu profonde sur une musique entraînante visant l'amélioration des capacités cardiorespiratoires et musculaires.

Horaire		Dates	Code	Coût
Lun	19 h 45 à 20 h 40	24 juin au 12 août	F-41	63 $
Mer		26 juin au 14 août	F-42	

MISE EN FORME AQUATIQUE – ÉTÉ Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 12 juin 19 h, pour les résidents et à compter du 18 juin, 19 h, pour les non-résidents. Clientèle : 16 ans et +.

Absences : Une absence à un cours équivaut à un cours perdu.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, infoloisirs@boucherville.ca

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

AQUASUP (Être à l'aise dans l'eau et savoir nager.)

Exercices dynamiques et de stabilité pour améliorer l'équilibre, le cardio et le tonus musculaire.

Horaire		Dates	Code	Coût
Jeu	19 h à 19 h 45	27 juin au 15 août	SUP-41	67 $

COMBOSUP (Être à l'aise en eau profonde et savoir nager une distance de 100 m.)

Combinaison du cours AquaSup avec cours d'aquaforme, d'aquajogging et d'entraînement en longueurs.

Horaire		Dates	Code	Coût
Jeu	20 h à 21 h 05	27 juin au 15 août	COSUP-41	74 $

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN CIRCUIT

(Savoir nager sur une distance de 100 m et être à l'aise en partie profonde.)

Circuit offrant des stations variées de ± 20 min. Permet de développer et maintenir une excellente condition physique générale. Des stations d'aquajogging, d'aérobie, de musculation et d'entraînement en longueurs seront données en alternance tout au long de la session.

Horaire		Dates	Code	Coût
Mar	19 h 45 à 21 h 05	25 juin au 13 août	CPC-41	79 $

COURS PRÉNATAL

Ce cours s'adresse aux futures mamans qui ont complété 14 semaines de grossesse ou plus, et pour qui ce genre d'activité ne représente aucun risque. Le prix sera revu en conséquence si votre date d'accouchement est prévue avant la fin de la session.

Horaire		Dates	Code	Coût
Lun	19 h 45 à 20 h 40	24 juin au 12 août	PN-41	63 $
Mar	13 h à 13 h 55	25 juin au 13 août	PN-42	
Mer	19 h 45 à 20 h 40	26 juin au 14 août	PN-43	
Jeu	13 h à 13 h 55	27 juin au 15 août	PN-44	

INSCRIPTION : Consultez la page 5 pour connaître les heures d'ouverture.

MISE EN FORME AQUATIQUE – ÉTÉ — Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 12 juin 19 h, pour les résidents et à compter du 18 juin, 19 h, pour les non-résidents. Clientèle : 16 ans et +.

Absences : Une absence à un cours équivaut à un cours perdu.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, infoloisirs@boucherville.ca

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

NAGEUR ADULTE – PROGRAMME NAGER POUR LA VIE – SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Le module Adulte s'adresse tant aux adultes qui commencent à nager qu'à ceux qui savent nager et qui veulent améliorer leurs styles de nage.

Adulte 1: Nagez de 10 à 15 m sur le ventre et sur le dos. Faites des entrées à l'eau en sautant à partir du bord de la piscine et récupérez des objets au fond de l'eau à la hauteur de la poitrine. Amélioration de votre condition physique et battements de jambes alternatifs par le biais d'entraînement par intervalles de 4 x 9 à 12 m.

Horaire		Dates	Code	Coût
Lun	19 h 45 à 20 h 35	24 juin au 12 août	AD-01-41	62 $
Mar	12 h à 12 h 50	25 juin au 13 août	AD-01-42	

Adulte 2 : Progressez en effectuant deux entraînements par intervalles de 4 x 25 m, en battant des jambes au crawl et au dos crawlé. Exécutez des entrées en plongeant et vous serez capable de démontrer les bras de la brasse en utilisant la bonne technique de respiration sur une distance de 10 à 15 m. Nagez sur place de 1 à 2 minutes et faites des appuis renversés en eau peu profonde.

Horaire		Dates	Code	Coût
Mar	19 h 45 à 20 h 35	25 juin au 13 août	AD-02-41	62 $
Mer	12 h à 12 h 50	26 juin au 14 août	AD-02-42	

Adulte 3 : Apprenez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d'arrêts et les sauts compacts. Faites des entraînements sur 300 m et des sprints de 25 à 50 m. Maîtrisez votre crawl, votre dos crawlé et votre brasse.

Horaire		Dates	Code	Coût
Mer	19 h 45 à 20 h 35	26 juin au 14 août	AD-03-41	62 $
Jeu	12 h à 12 h 50	27 juin au 15 août	AD-03-42	

Forme physique 15 ans et plus : Choisissez vos objectifs afin d'améliorer votre condition physique dans son ensemble. Le module *Forme physique* utilise une approche structurée qui est fondée sur des principes et des pratiques d'entraînement qui ont fait leurs preuves, y compris l'entraînement par intervalles, les sprints et les nages sur de grandes distances. Ce cours permet de maintenir la forme physique et prépare aux cours de sauvetage.

Horaire		Dates	Code	Coût
Jeu	19 h 30 à 20 h 35	27 juin au 15 août	FP-15-41	84 $
Sam	11 h 45 à 12 h 50	6 juill. au 17 août	FP-15-42	74 $

FORMATION NAGER POUR LA VIE — Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 13 juin, 19 h, pour les résidents et à compter du 17 juin, 19 h, pour les non-résidents.

Particularités du cours : Vous pourrez choisir vous-même vos objectifs, afin d'améliorer votre condition physique dans son ensemble. Ce cours peut aussi vous permettre de maintenir la forme physique et de vous préparer aux cours de sauvetage.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, infoloisirs@boucherville.ca

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

FORME PHYSIQUE

Ce module utilise une approche structurée fondée sur des principes et pratiques d'entraînement qui ont fait leurs preuves, comprenant l'entraînement par intervalles, les sprints et les nages sur grandes distances.

Clientèle : *10 ans et +*

Horaire		Dates	Code	Coût
Jeu	17 h 30 à 18 h 35	27 juin au 15 août	FP-10-41	84 $
Sam	11 h 45 à 12 h 50	6 juillet au 17 août	FP-10-42	74 $

Clientèle : *15 ans et +*

Horaire		Dates	Code	Coût
Jeu	19 h 30 à 20 h 35	27 juin au 15 août	FP-15-41	84 $
Dim	11 h 45 à 12 h 50	7 juillet au 18 août	FP-15-42	74 $

CLUB DE NATATION MUSTANG BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne au cnmustang.com, dès le 16 février, 19 h.
Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Le Club de natation Mustang Boucherville existe depuis 1970. Nous avons développé des nageurs pour toutes les grandes compétitions internationales. Nous offrons des programmes de Sport-études, soient : Natation; Groupe d'âge compétitif (13 à 17 ans); Excellence; Olympiques spéciaux; Maîtres nageurs et Plongeon. Il y a aussi l'Académie Mustang qui regroupe les enfants de 7 à 12 ans désireux d'apprendre à nager dans un but compétitif.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier

Renseignements : coordonnatrice@cnmustang.com, cnmustang.com

ACADÉMIE MUSTANG (Savoir nager 25 m au crawl et au dos crawlé pour le niveau bronze)

Les programmes de l'Académie Mustang consistent en un apprentissage des habiletés de base de la natation dans un environnement axé sur le plaisir de nager.

Niveau : *Bronze 1*

Horaire		Dates	Coût
Lun/ Mer	16 h 15 à 17 h 15	1er avril au 12 juin	220 $

CLUB DE NATATION MUSTANG BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne au cnmustang.com, dès le 16 février, 19 h.
Carte Accès-Boucherville obligatoire.
Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier
Renseignements : 450 274-1134, gestion@cnmustang.com, cnmustang.com

ACADÉMIE MUSTANG (Évaluation obligatoire pour les nouveaux nageurs)

Niveau : *Bronze 2*

	Horaire	Dates	Coût
Mar/ Jeu	16 h 15 à 17 h 15	2 avril au 13 juin	220 $

Niveau : *Argent*

	Horaire	Dates	Coût
Mar/ Jeu	16 h 15 à 17 h 45	2 avril au 13 juin	260 $

CLUB D'ÉTÉ NOVICE ET AVANCÉ (Savoir nager)

Le club d'été de Natation Mustang s'adresse aux jeunes nageurs qui souhaitent améliorer leur technique de natation et s'entraîner un peu pendant l'été.

Groupe 1 novice : S'adresse aux nageurs débutants en natation compétitive (minimum être de niveau argent du programme olympique junior ou évaluation.)

	Horaire	Dates	Coût
Lun/ Mer/ Ven	13 h à 14 h	25 juin au 9 août	120 $

Préalable : Évaluation obligatoire si n'a pas réussi le niveau bronze du programme Olympique Junior.

Groupe 2 avancé : S'adresse aux nageurs plus expérimentés dont les compétitions de l'année sont terminées, mais qui veulent garder la forme en vue de la prochaine saison (2024-2025).

	Horaire	Dates	Coût
Lun au ven	13 h à 14 h 30	25 juin au 9 août	200 $

Préalable : Avoir ses standards coupe des régions ou évaluation.

CLUB D'ÉTÉ DES MAÎTRES (Savoir nager le crawl)

Entraînements de natation supervisés conçus pour les adultes qui pratiquent la natation (ou le triathlon) qui veulent améliorer leur forme physique, leurs techniques, leur vitesse et leur endurance. Le programme offre aux maîtres, six plages d'entraînements. Vous pouvez vous inscrire de 2 à 3 séances par semaine.

Clientèle : *Adulte*

	Horaire	Dates	Coût
Lun/ Mer/ Ven	5 h 45 à 7 h | 12 h à 13 h	25 juin au 16 août	115 $/2x sem. 170 $/3x sem.

CLUB DE NATATION MUSTANG BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne au cnmustang.com, dès le 16 février, 19 h.
Carte Accès-Boucherville obligatoire.
Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier
Renseignements : 450 274-1134, gestion@cnmustang.com, cnmustang.com

PLONGEON - GROUPE INTRODUCTION 1 ET 2

Introduction 1 : Le cours Introduction 1 est une initiation au plongeon. Il s'adresse aux enfants de 7 à 15 ans qui désirent apprendre les bases du plongeon dans un milieu sécuritaire.

L'accent est surtout mis sur les habiletés au sol, du bord de la piscine et du tremplin de 1 mètre. Les plongeurs s'initieront aux sauts et aux plongeons avant et arrière. Les cours sont d'une durée de 45 ou 60 minutes, à raison d'une fois par semaine.

Introduction 2 : Ce programme s'adresse aux plongeurs de 7 à 15 ans qui ont réussi le cours Introduction 1, mais qui ne veulent pas nécessairement faire de la compétition.

Ce programme peut servir de préparation au cours Compétition 1. Les plongeurs seront initiés aux périlleux avant, aux plongeons retournés et aux plongeons renversés. L'accent est mis sur les tremplins de 1 et de 3 mètres. Les cours sont d'une durée de 1 heure, à raison d'une fois par semaine.

Horaire		Dates	Coût
Mar	18 h à 18 h 45	2 avril au 11 juin | 9 juill. au 27 août	À venir
Ven	17 h 30 à 18 h 30	5 avril au 14 juin | 12 juill. au 30 août	
Sam	7 h à 7 h 45	6 avril au 15 juin | 13 juill. au 24 août	
Dim	14 h à 14 h 45	31 mars au 9 juin | 7 juill. au 25 août	

Renseignements : Félix Morin, 450 274-1134, entraineur-chef.plongeon@cnmustang.com

PLONGEON - GROUPE DE COMPÉTITION

Ce programme s'adresse aux enfants de 6 à 17 ans qui désirent s'initier à la compétition. Les athlètes font du conditionnement physique ainsi que du travail à sec et en piscine. L'athlète sera invité à des séances d'entraînement au Stade olympique.

Groupe de compétition 1 : À ce niveau, les plongeurs participent à des compétitions régionales et sont en voie d'être sur le circuit Espoir provincial.

Groupe de compétition 2 : À ce niveau, les plongeurs participent à des compétitions provinciales Espoir ainsi que des championnats provinciaux.

Niveau : *Entraînement à sec*

Horaire		Dates	Coût
Lun	17 h 30 à 19 h 30	1er avril au 17 juin | 8 juill. au 26 août	À venir
Mer		3 avril au 19 juin | 10 juill. au 28 août	
Ven		5 avril au 21 juin | 12 juill. au 30 août	

CLUB DE NATATION MUSTANG BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne au cnmustang.com, dès le 16 février, 19 h.
Carte Accès-Boucherville obligatoire.
Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier
Renseignements : 450 274-1134, gestion@cnmustang.com, cnmustang.com

PLONGEON - GROUPE SPLASH

Ce cours s'adresse aux enfants de 4 à 6 ans qui veulent s'initier au plongeon.

Pour s'inscrire, ils doivent être capables de nager 5 mètres seuls en eau profonde. Les cours sont d'une durée de 30 minutes, à raison d'une fois par semaine.

Horaire		Dates	Coût
Mer	17 h 15 à 17 h 45	3 avril au 12 juin | 10 juill. au 28 août	À venir
Dim	13 h 15 à 13 h 45	31 mars au 9 juin | 7 juill. au 25 août	

Renseignements : Félix Morin, 450 274-1134, entraineur-chef.plongeon@cnmustang.com

PLONGEON - GROUPE RELÈVE

Ce programme de précompétition s'adresse à des athlètes de 6 ans et plus qui veulent progresser et s'entraîner tout en s'amusant.

Les athlètes font du conditionnement physique et travaillent à l'occasion sur le trampolinette.
À ce niveau, les plongeurs peuvent participer à des compétitions régionales. Les cours sont d'une durée de 1 h 45 minutes, à raison de deux fois par semaine.

Horaire		Dates	Coût
Lun	17 h 30 à 19 h 30	1er avril au 17 juin | 10 juill. au 26 août	À venir
Mer		3 avril au 19 juin | 10 juill. au 28 août	

Préalable : L'athlète doit être évalué avant de s'inscrire dans ce groupe.
Renseignements : Félix Morin, 450 274-1134, entraineur-chef.plongeon@cnmustang.com

PLONGEON - GROUPE MAÎTRES

Le cours adulte est un cours d'initiation au plongeon.

Il s'adresse à toutes les personnes de 15 ans et plus qui désirent apprendre les bases du plongeon dans un milieu sécuritaire. L'entraînement personnalisé permet aux athlètes de se développer à leur rythme selon leurs objectifs personnels.

Horaire		Dates	Coût
Mer	18 h à 19 h 30	3 avril au 12 juin | 10 juill. au 28 août	À venir

Renseignements : Félix Morin, 450 274-1134, entraineur-chef.plongeon@cnmustang.com

DÉCOUVRIR LE PATRIMOINE DE BOUCHERVILLE

De concert avec la Société d'histoire des Îles-Percées et la Société du patrimoine de Boucherville, la Ville de Boucherville vous invite à la découverte des attraits patrimoniaux, témoins de plus de 350 ans d'histoire.

DES RESSOURCES POUR GUIDER VOTRE VISITE…

- **VISITES GUIDÉES**
  De l'église Sainte-Famille et du Vieux-Boucherville par la Société d'histoire des Îles-Percées.
  Renseignements :
  Louise Jodoin, 514 653-1228
  louise.jodoin@histoireboucherville.org
  histoireboucherville.org

- **LES CHRONIQUES DE BOUCHERVILLE**
  Série balado sur l'histoire de la ville : boucherville.ca/leschroniquesdeboucherville

- **CIRCUIT PATRIMONIAL**
  Le circuit propose un parcours sillonnant les rues du Vieux-Boucherville.

  Disponible dans les différents édifices municipaux ainsi qu'à partir de l'application mobile « Boucherville-Sorties et circuits ».

  Il vous permettra de découvrir la richesse du patrimoine bâti ainsi que les différents attraits qui ont façonné l'histoire locale.

Renseignements : 450 449-8651, boucherville.ca

DES ORGANISMES AU CŒUR DE L'HISTOIRE…

Société d'histoire des Îles-Percées BOUCHERVILLE

Pour rendre hommage et célébrer plus de 350 ans d'histoire à Boucherville, deux organismes participent activement à promouvoir et à mettre en valeur l'histoire et le patrimoine de la ville.

L'HISTOIRE ET LE PATRIMOINE VOUS INTÉRESSENT ?

Bienvenue aux nouveaux membres

COTISATION ANNUELLE :
Société d'histoire des Îles-Percées : individuelle : 25 $
Société du patrimoine de Boucherville :
individuelle : 10 $ • corporative : 25 $

LA MÉMOIRE D'UNE COLLECTIVITÉ !

Passionnée de l'histoire locale, de l'histoire des familles et de la connaissance du patrimoine de Boucherville, **la Société d'histoire des Îles-Percées** regroupe les amateurs d'histoire et de généalogie afin de perpétuer la mémoire collective et favoriser la recherche et la publication d'ouvrages.
Les dons de toutes sortes sont acceptés.
Dans le but de stimuler l'intérêt de la population pour l'histoire de Boucherville, la Société d'histoire des Îles-Percées propose une série d'activités et de ressources documentaires :

- Visites guidées (architecture, histoire et patrimoine)
- Cours et ateliers de généalogie
- Conférences mensuelles (voir page 15)
- Publications et documents d'archives
- Présentations historiques dans les écoles
- Source d'informations historiques

Renseignements : histoireboucherville.org

POUR PRÉSERVER L'HÉRITAGE…

Société du Patrimoine de Boucherville

Engagée dans la communauté à protéger un héritage qui prend place depuis plus de 350 ans, **la Société du patrimoine de Boucherville** contribue activement à la préservation et à la mise en valeur du patrimoine architectural, religieux, culturel et naturel de Boucherville.
Quelques-unes des réalisations et activités qui témoignent de cet engagement :

- Restauration du vitrail de la famille Boucher
- Concerts-bénéfice, conférences et expositions
- Protection des biens mobiliers et immobiliers dont les vestiges de la villa De La Broquerie
- Érection de monuments et plaques commémoratives
- Remise du prix du Mérite patrimonial
- Publications et documents d'archives

Renseignements :
secretaire@patrimoineboucherville.com
patrimoineboucherville.com

CARNET CULTUREL 2024 ÉTÉ

Consultez le *Carnet culturel été 2024* distribué dans toutes les résidences de Boucherville à la fin du mois de mai et en ligne au boucherville.ca, pour connaître la programmation culturelle.

- Programme d'animation de la bibliothèque
- Programmation du Café centre d'art • Diffusion des organismes
- Expositions • Événements culturels

UN MILIEU DE VIE AU CŒUR DU VIEUX-BOUCHERVILLE

VITRINE SUR LES ARTS • ESPACE DE CRÉATION • PROGRAMMATION CULTURELLE
LIEU DE RENCONTRES • MÉDIATION CULTURELLE • EXPOSITIONS

EN LIGNE

Billetterie en ligne
Consultez le boucherville.ca/billetterie pour tous les détails.
Info-billetterie : 450 449-8640

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi : 9 h à 21 h
Samedi : 9 h à 16 h
Dimanche : 10 h à 16 h
Jours fériés : FERMÉ

FERMÉ
Pâques : 29 mars et 1er avril
Journée nationale des Patriotes : 20 mai
Fête nationale : 24 juin
Fête du Canada : 1er juillet

Visitez le boucherville.ca/ccart.

CAFÉ CENTRE D'ART

VENEZ PROFITER
DES ACTIVITÉS ARTISTIQUES
AU CAFÉ CENTRE D'ART

boucherville.ca/ccart

Consultez le *Carnet culturel été 2024* distribué à la fin du mois de mai pour obtenir plus de détails sur le programme d'animation.

RENSEIGNEMENTS
Service des arts et de la culture : 450 449-8651
Ligne Info-loisirs : 450 449-8640
536, boul. Marie-Victorin
culture-patrimoine@boucherville.ca

HORAIRE RÉGULIER

Lundi au mercredi
10 h à 21 h

Jeudi et vendredi
12 h à 21 h

Samedi et dimanche
10 h à 17 h

PÂQUES
Ouvert :
29 mars et 1er avril, 13 h à 17 h
30 mars, 10 h à 17 h
Fermé : 31 mars

JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES
Ouvert : 20 mai, 13 h à 17 h

FÊTE NATIONALE
Fermé : 24 juin

FÊTE DU CANADA
Fermé : 1er juillet

reponseatout.ca
COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE BIBLIOTHÈQUE EN TOUT TEMPS

Une collection riche et diversifiée

La bibliothèque offre plus de 150 000 documents en français, en anglais et en espagnol :

- Livres papier et numériques
- Revues et journaux
- Bandes dessinées
- CD, DVD et jeux vidéo
- Bases de données et ressources numériques
- Collections patrimoniales et généalogiques
- Jeux de société, télescopes, partitions musicales… et plus encore !

Retrouvez nos collections et nos ressources numériques dans notre catalogue.

CARNET
CULTUREL
2024

Consultez le *Carnet culturel été 2024* distribué à la fin du mois de mai pour obtenir plus de détails sur le programme d'animation.

Boucherville

Bibliothèque Montarville-Boucher-De La Bruère

RENSEIGNEMENTS
450 449-8650, bibliotheque@boucherville.ca
bibliotheque.boucherville.ca

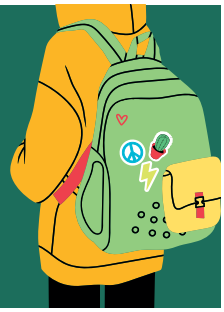
Club de lecture d'été TD

À partir du 16 juin, inscrivez votre enfant au **Club de lecture TD** et profitez d'une multitude d'activités autour du livre et de la lecture !

Service d'aide aux devoirs pour adolescents

Tous les mardis, 15 h à 17 h

Jusqu'à la fin de l'année scolaire, un tuteur qualifié de l'entreprise *Tutorax* est présent sur place pour accompagner les élèves du secondaire dans l'accomplissement de leurs devoirs. Les élèves sont invités à se rendre au Quartier B, à la bibliothèque.



CLUB DES ASTRONOMES AMATEURS DE BOUCHERVILLE - MONTÉRÉGIE

INSCRIPTION : En ligne au caabm.org | **Carte Accès-Boucherville obligatoire**
Notre vision consiste à promouvoir et à rendre l'astronomie accessible à tous.
Le Club deviendra votre catalyseur entre astronomes amateurs et expérimentés.
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle de formation
Renseignements : cadm-caabm@caabm.org, caabm.org

RENCONTRES BIMENSUELLES

Conférences et partage de connaissances sur l'astronomie. Étude du ciel, techniques d'observation, logiciels d'astronomie et télescopes. Prêt d'équipement.

Clientèle : *Adulte et jeune accompagné*

Horaire		Dates	Coût
Mer	19 h 30 à 22 h	20 mars, 3 et 17 avril, 1er et 15 mai, 5 juin	65 $/annuel

SOIRÉES D'OBSERVATION

Le vendredi près de la nouvelle lune, des observations sont organisées au Bassin Pierre-Mercure.

Clientèle : *Adulte et jeune accompagné*

Horaire	Dates	Coût
À la tombée de la nuit	À confirmer sur caabm.org	Gratuit

Lieu : Bassin Pierre-Mercure

CLUB DE SCRABBLE « A BOUCH-B »

INSCRIPTION : Sur place, avant chaque séance. Veuillez arriver au moins 20 minutes à l'avance.
La formule du scrabble duplicate permet à tout le monde de jouer, à chaque coup, en même temps, avec les mêmes lettres. Vous améliorerez vos performances tout en apprenant de nouveaux mots.
Lieu : Salle paroissiale Sainte-Famille
Renseignements : Alain Beauregard, 579 723-1820, a.beauregard@videotron.ca

SCRABBLE DUPLICATE

Venez jouer au scrabble en formule duplicate!

Clientèle : *Tous*

Horaire		Dates	Coût
Mer	19 h 30 à 22 h	À l'année	4 $/séance

KINO RIVE-SUD

INSCRIPTION : Aucune inscription obligatoire.
Kino Rive-Sud projette des courts-métrages amateurs et semi-professionnels.
Lieu : Café centre d'art | **Renseignements :** Bernard Hallé, 514 778-4830, bernardhalle@yahoo.ca

PROJECTIONS DE COURTS-MÉTRAGES

Soirées pour rencontrer des réalisateurs et d'échanger cordialement entre artisans du cinéma.

Niveau : *Débutant à avancé*

Horaire		Dates	Coût
Ven	19 h à 22 h	22 mars* et 31 mai et 23 août	5 $

*La soirée du 22 mars aura lieu à la salle paroissiale de l'église Sainte-Famille.

L'ATELIER DES ARTS VISUELS DE BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : Dès le 1er mai, par téléphone ou par courriel, auprès de Réal Campeau.
Veuillez vous assurer que votre carte Accès-Boucherville est valide.
Renseignements : 438 828-1397, realcampeau@videotron.ca

DESSINER SUR L'HERBE

Venez dessiner entre artistes dans une ambiance conviviale à l'extérieur. Atelier libre ou dirigé sous le thème des célèbres tableaux du genre déjeuner sur l'herbe des grands maîtres français. Un modèle différent vient poser à chaque séance.

Horaire		Dates	Coût	Animation
Sam	13 h à 16 h	25 mai et 15 juin*	50 $	Réal Campeau

*Les dates peuvent changer selon la température.
Note : Prévoir chaise et chevalet, matériel à dessin non inclus (tables à dessin disponibles).
Lieu : Parc de la Mairie

INITIATION AU CROQUIS URBAIN ET CARNET DE VOYAGE

Venez dessiner une scène urbaine ou créer un magnifique carnet de voyage à l'aquarelle ou à l'encre.

Horaire		Dates	Coût	Animation
Sam/Dim	10 h à 16 h	1er et 2 juin*	140 $	Réal Campeau

*Un cours théorique et un atelier pratique. Les dates peuvent changer selon la température.
Note : Prévoir des chaises pour les sorties.
Lieu : Café centre d'art et Vieux-Boucherville

PASSEPORT LOISIRS

INSCRIPTION : **En ligne au passeportloisirs.org. Carte Accès-Boucherville obligatoire.**
Remplir le formulaire d'inscription et le retourner à info135.loisirs@gmail.com.
Pour procéder au paiement par virement *Interac* :
Faire un virement Interac via votre institution bancaire à *info135.loisirs@gmail.com*, puis envoyer la réponse à votre question de sécurité, à cette même adresse, en incluant : votre adresse civique, numéro de téléphone ainsi que le numéro et la date d'expiration de votre carte Accès-Boucherville.
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois
Renseignements : Guy A. Lalonde, 450 655-3099, guyalalonde@gmail.com, passeportloisirs.org

DANSE EN LIGNE - SOULIERS MAGIQUES

La danse est un remède contre l'ennui, l'isolement et ensoleille la vie. C'est une activité complète qui fait bouger et qui stimule la mémoire.

Niveau : *Pratique de danse - Débutant 1 et 2, intermédiaire et avancé*

Horaire		Dates	Coût	Animation
Mar	19 h à 21 h	21 mai au 13 août	10 $/cours	Lyne Camerlain Fondatrice de Danse en ligne Québec (DELQ)

Congés : 4 juin

Salon des camps

JEUDI 21 MARS
16 H 30 À 20 H 30

CENTRE MULTIFONCTIONNEL FRANCINE-GADBOIS
1075, rue Lionel-Daunais, salle A

GRATUIT

VENEZ RENCONTRER LES RESPONSABLES DES CAMPS DE JOUR OFFERTS.

Visitez les différents exposants et faites un choix éclairé pour cet été !

RENSEIGNEMENTS
Ligne info-loisirs : 450 449-8640
boucherville.ca/campsdejour

ANIMATION estivale DE BOUCHERVILLE

Boucherville

QUEL EST TON STYLE DE MONITEUR ?

ANIMATION estivale DE BOUCHERVILLE

POSE TA CANDIDATURE AVANT LE 7 AVRIL

QUOI ?

L'ANIMATION ESTIVALE À LA VILLE DE BOUCHERVILLE, C'EST...

Plus de 100 jeunes qui ont choisi de vivre une expérience enrichissante. Acquérir de l'expérience de qualité tout en profitant de l'été !

25 JUIN AU 16 AOÛT

LUNDI AU VENDREDI
JUSQU'À 40 H / SEMAINE

+ FORMATION : 10 AU 21 JUIN

Horaire adapté pour les étudiants.

TYPES DE POSTES

MONITEUR

Planifier des activités, les présenter de façon amusante, y participer et y prendre plaisir, tout en s'assurant de la sécurité et du bien-être des jeunes.

AGENT D'INTÉGRATION

Accompagner des enfants aux besoins particuliers afin de faciliter leur participation aux activités.

ÉQUIPE BRIGADE

Animer le service de garde, et accueillir les enfants et les parents. Assurer à l'occasion des remplacements dans les programmes d'animation.

RESPONSABLE DE L'ACCUEIL

Veiller au service à la clientèle sur le terrain et effectuer des tâches administratives en collaboration avec l'équipe de coordination.

COMMENT ?

INFORMATIONS ET FORMULAIRE

BOUCHERVILLE.CA/CAMPSDEJOUR

ENTREVUE DE GROUPE

Être disponible les **11 et 13 avril**.

PRÉALABLES

Avoir complété sa 4e année du secondaire en juin 2024. Être disponible tout l'été et pour toutes les formations.

RÉPERTOIRE
DES ORGANISMES
D'ENTRAIDE
DE BOUCHERVILLE

Découvrez, grâce à ce guide détaillé, les organismes d'entraide et les groupes de soutien présents sur le territoire.

Consultez le répertoire au
boucherville.ca/repertoire-organismes

VOUS VIVEZ DES DIFFICULTÉS ? PROFITEZ DE CES **OUTILS POUR VOUS AIDER** DANS VOS RECHERCHES.
Consultez le **Répertoire des organismes d'entraide** ou utilisez le **service 211** pour trouver l'aide qu'il vous faut.

211®

Besoin d'accompagnement ?
Faites appel au service 211
pour trouver **la bonne ressource.**

2-1-1
- 7 jours sur 7
- 8 h à 18 h

211qc.ca
- Site multiplateforme
- Ressources géolocalisées

Consultez le **boucherville.ca/211**
pour plus de détails

LE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BOUCHERVILLE
AU SERVICE DE LA COMMUNAUTÉ BOUCHERVILLOISE!

Par l'entremise de bénévoles, le Centre d'action bénévole de Boucherville (CABB) offre des services aux bouchervillois de tous âges vivant des difficultés temporaires ou permanentes.

QUELQUES-UNS DE NOS SERVICES

- Accompagnement-transport pour petites courses ou rendez-vous médicaux*
- Popote roulante et mets congelés*
- Groupes de cuisine collective
- Recrutement de bénévoles
- Réparations mineures et travaux légers non répétitifs
- Services de soutien aux personnes proches aidantes
- Activités et soutien aux personnes aînées
- Aide à l'impôt et à la rédaction de formulaires*

Et plus encore!

*Une contribution financière minimale est demandée.

450-655-9081 • info@cabboucherville.ca • cabboucherville.ca

Centre d'action bénévole Boucherville

Maison du bénévolat

450 650-1286

Située au cœur du Vieux-Boucherville au 11, rue Louis-H.-La Fontaine Nord

« Beaucoup plus que la simple relocalisation des organismes,

la Maison du bénévolat de Boucherville se veut un projet **rassembleur et mobilisateur.** »

Vous y trouverez quatre organismes communautaires de Boucherville:

Centre d'action bénévole de Boucherville (CABB)
- Bénévolat, soutien aux aînés et aux proches aidants, popote roulante, et plus encore.

Comité d'entraide de Boucherville (CEB)
- Comptoir alimentaire

Les Chevaliers de Colomb de Boucherville
- Activités sociales et de financement

Les Filles d'Isabelle de Boucherville
- Friperie familiale

AUTISME MONTÉRÉGIE

INSCRIPTION : En ligne au autismemonteregie.org. Toutes les activités sont virtuelles.
Autisme Montérégie est un organisme à but non lucratif créé en 2006. C'est une association régionale spécialisée en trouble du spectre de l'autisme (TSA) mandatée par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) pour soutenir les personnes autistes et leur famille en Montérégie.
Préalable : Être une personne autiste ou un membre de sa famille.
Renseignements : Julie Larose, 450 646-2742. administration@autismemonteregie.org, autismemonteregie.org

ANIMATEURS EN CAMPS DE JOUR SPÉCIALISÉS (DI/TSA)

Personnes voulant devenir animateurs ou accompagnateurs en camps de jour spécialisés (DI/TSA).

Clientèle : *Adulte*

Horaire		Date	Coût	Animation
Dim	9 h à 15 h	9 juin	25 $	Claudiane Coutu Arbour

ATELIERS POUR LA FRATRIE

Ateliers pour la fratrie (1 rencontre virtuelle pour les parents et 4 rencontres pour les enfants).

Clientèle : *Parents (1 rencontre)*

Horaire		Date	Coût	Animation
Mer	19 h à 20 h 30	28 fév.	50 $/membre	Autisme Montérégie

Clientèle : *Fratrie (4 rencontres)*

Horaire		Dates	Coût	Animation
Mer	19 h à 20 h 30	13 mars et 3 avril	50 $/membre	Autisme Montérégie
Sam	9 h à 11 h 30	23 mars et 20 avril		

ATELIERS POUR PARENTS D'ADOLESCENTS

Ateliers pour parents d'adolescents : Communication; Autonomie; Relations sociales et amoureuses.

Clientèle : *Parents d'adolescents*

Horaire		Date	Coût	Animation
Mar	19 h à 21 h	16 et 30 avril, 14 mai	25 $/membre	Vicky Lemieux

CAMPS DE JOUR RÉGULIER

Comment mieux accompagner la personne autiste en contexte de camps de jour régulier.

Clientèle : *Personnes voulant devenir animateurs ou accompagnateurs en camps de jour réguliers.*

Horaire		Date	Coût	Animation
Mer	18 h 30 à 21 h 30	19 juin	20 $	Cécile Combe

CLUB ADULTES

Pour les adultes autistes (2 vendredis par mois).

Clientèle : *18 ans et +*

Horaire		Date	Coût	Animation
Ven	19 h à 22 h	5 avril au 14 juin	55 $/membre	Autisme Montérégie

AUTISME MONTÉRÉGIE

INSCRIPTION : En ligne au autismemonteregie.org.
Toutes les activités sont virtuelles.
Préalable : Être une personne autiste ou un membre de sa famille.
Renseignements : Julie Larose, 450 646-2742, administration@autismemonteregie.org, autismemonteregie.org

COMMENT EXPLIQUER MON AUTISME À MON ENTOURAGE

Adultes qui ont un diagnostic d'autisme et résidant en Montérégie.

Clientèle : *18 ans et +*

Horaire		Date	Coût	Animation
Lun	19 h à 22 h	25 mars, 15 avril, 6 mai et 3 juin	30 $/membre 45 $/non-membre	Isabelle Amyot Sophie Plaisance

ENTRADOS

Pour les adolescents autistes (2 vendredis par mois).

Clientèle : *12 à 17 ans*

Horaire		Date	Coût	Animation
Lun	18 h 30 à 21 h	12 avril au 7 juin	45 $/membre	Autisme Montérégie

FORMATIONS EXCLUSIVES AUX GARDIENS ET FUTURS GARDIENS À DOMICILE

Le langage des crises.

Clientèle : *Personnes voulant devenir gardiens et offrir du répit aux familles*

Horaire		Date	Coût	Animation
Mer	18 h 30 à 21 h 30	3 avril	10 $	Sabrina Guilbault

FORMATIONS EXCLUSIVES AUX GARDIENS ET FUTURS GARDIENS À DOMICILE

Comment créer un lien et rendre ma période de garde plus ludique.

Clientèle : *Personnes voulant devenir gardiens et offrir du répit aux familles*

Horaire		Date	Coût	Animation
Mer	18 h 30 à 21 h 30	8 mai	10 $	Claudiane Coutu Arbour

GROUPE DE SOUTIEN POUR LES ADULTES AUTISTES

Pour les adultes autistes. Réservés aux membres.

Clientèle : *Grand Longueuil (Présentiel)*

Horaire		Date	Coût	Animation
Mer	19 h à 21 h	13 mars, 10 avril et 8 mai	Gratuit	Autisme Montérégie

Clientèle : *Grand régional 1 (Virtuel)*

Horaire		Date	Coût	Animation
Jeu	19 h à 21 h	28 mars, 25 avril et 23 mai	Gratuit	Autisme Montérégie

AUTISME MONTÉRÉGIE

INSCRIPTION : En ligne au autismemonteregie.org.
Toutes les activités sont virtuelles.
Préalable : Être une personne autiste ou un membre de sa famille.
Renseignements : Julie Larose, 450 646-2742, administration@autismemonteregie.org, autismemonteregie.org

GROUPE DE SOUTIEN POUR LES ADULTES AUTISTES (SUITE)

Clientèle : *Grand régional 2 (Virtuel)*

Horaire		Date	Coût	Animation
Jeu	19 h à 21 h	21 mars, 18 avril et 16 mai	Gratuit	Autisme Montérégie

GROUPES RÉGIONAUX D'ÉCHANGE POUR LES PARENTS

Pour les parents d'enfants, d'adolescents et d'adultes autistes. Réservés aux membres.

Clientèle : *Parents d'enfants autistes (3 à 11 ans)*

Horaire		Date	Coût	Animation
Mar	19 h à 20 h 30	12 mars, 9 avril et 7 mai	Gratuit	Autisme Montérégie

Niveau : *Parents d'adolescents autistes (12 à 17 ans)*

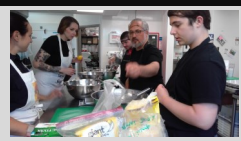
Horaire		Date	Coût	Animation
Mar	19 h à 20 h 30	26 mars, 23 avril et 21 mai	Gratuit	Autisme Montérégie

Niveau : *Parents d'adultes autistes (18 ans et +)*

Horaire		Date	Coût	Animation
Mer	19 h à 20 h 30	20 mars, 17 avril et 15 mai	Gratuit	Autisme Montérégie

CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI MARGUERITE-D'YOUVILLE

INSCRIPTION : 450 449-9541, com@cjemy.org
Lieu : Dans les locaux du CJEMY, au 95 boulevard de Mortagne
Renseignements : Amélie Coulombe-Frigon, 450 449-9541, cjemy.org,



L'ESPACE M.Y.

Participe aux activités gratuites de L'espace M.Y!

Au menu :
Viens bouger! avec nos partenaires d'interventions canins et faire du yoga;
Viens créer! en découvrant différents types d'art;
Viens jaser! de sujets d'actualité et de ce qui te préoccupe;
Viens cuisiner! des recettes selon la thématique du mois.

Horaire		Dates	Coût
Lun au jeu	13 h à 16 h	À l'année	Gratuit

COMITÉ D'ALLAITEMENT MATERNEL - CALM

INSCRIPTION : En ligne au allaitementcalm.org, en tout temps. Toutes les activités seront virtuelles et les places sont limitées.
Le Comité d'allaitement maternel CALM est un organisme communautaire ayant pour mission d'accueillir, renseigner et accompagner les familles en période périnatale au sujet de l'allaitement maternel et la transition vers la parentalité. Notre programmation s'adresse aux futurs et nouveaux parents. Bienvenue à la famille élargie et aux professionnels de la petite enfance.
Renseignements : 1463, boul. Lionel-Boulet local 101-B, 514 924-2919, info@allaitementcalm.org, facebook.com/allaitementCALM, allaitementcalm.org

ATELIER SUR LES BESOINS DU NOUVEAU-NÉ ET L'ALLAITEMENT (*3e mardi du mois)

Atelier interactif qui a pour objectif le partage d'informations sur les facteurs facilitant l'allaitement par rapport aux besoins du nouveau-né. Bienvenue en pré et postnatale, seule ou avec son partenaire.

Clientèle : *Nouveaux parents*

Horaire		Coût
Mar*	19 h à 21 h	Gratuit

HALTE-ALLAITEMENT

Rencontre informelle et sans inscription pour les parents, avec la présence d'une marraine d'allaitement, d'une consultante en lactation IBCLC et d'une intervenante périnatale pour échanger sur l'allaitement ou tout simplement pour discuter de la parentalité.

Clientèle : *Nouveaux parents*

Horaire		Coût
Ven	13 h à 15 h	Gratuit

MOMENTS CALM

Nos conférences mensuelles sur la parentalité sont de retour en présentiel yeah! Un sujet différent à chaque mois: DME, langage des signes, sommeil du bébé, la sexualité, l'intégration en garderie, les pleurs et les crises. Visitez notre site pour trouver le sujet de la conférence du mois en cours.

Clientèle : *Nouveaux parents*

Horaire	Coût
Variable	Gratuit

PARCOURS BLEU (Collaboration avec l'Arc-en-ciel des Seigneuries)

L'arrivée du bébé engendre des difficultés qui te paraissent insurmontables? Tu as du mal à trouver le bonheur dans ton nouveau rôle de mère? Tu n'es pas seule! Rejoints le Parcours Bleu-Groupe d'entraide.

Clientèle : *Mères et bébé de 0-2 ans*

Horaire		Coût
Jeu	10 h à 12 h	Gratuit

RENCONTRES PRÉNATALES (*Les 3 premiers mardis du mois; Série de 3 rencontres Zoom)

Thèmes abordés entre autres : grossesse, préparation à l'accouchement, plan de naissance, gestion de la douleur, rôle du partenaire, soins au bébé, allaitement, matrescence et retour à la maison.

Clientèle : *Femme enceinte et son/sa partenaire pour préparer l'arrivée de bébé*

Horaire		Coût
Mer*	19 h à 21 h	Gratuit

COMITÉ D'ENTRAIDE DE BOUCHERVILLE (CEB)

INSCRIPTION : Par téléphone, en tout temps, 514 236-5042. Uniquement sur rendez-vous. Un service de transport peut être offert pour les personnes n'ayant pas de véhicule.
Soutenir les citoyens de Boucherville en situation financière précaire avec de l'aide alimentaire, vestimentaire ou tout autre besoin jugé nécessaire et prioritaire pour personne seule, en couple ou pour les familles.
Lieu : Garde-Manger du CEB, Maison du bénévolat.
Renseignements : 514 236-5042, ceboucherville@outlook.com. Suivez-nous sur notre page Facebook.

LE GARDE-MANGER

Le Garde-Manger est un service en sécurité alimentaire offert aux citoyens vulnérables, de 0 à 99 ans, de Boucherville, à faible revenu ou en situation de précarité financière. Cette petite épicerie permet aux usagers de choisir eux-mêmes leurs denrées alimentaires, articles d'hygiène et produits ménagers.

Horaire		Date	Coût
Mar	13 h à 15 h	À l'année	Gratuit
	18 h à 19 h 30 (aux 2 semaines)		
Mer	9 h à 11 h		

FONDATION SOURCE BLEUE

INSCRIPTION : Par courriel ou par téléphone, auprès de Sophie Latour ou Marc-André Thibault.
Les places sont limitées, il est important de réserver votre place.
Lieu : Maison de soins palliatifs Source bleue
Renseignements : 450 641-3165, sophie.latour@maisonsourcebleue.ca, maisonsourcebleue.ca

GROUPE DE SOUTIEN POUR PERSONNES ENDEUILLÉES

Si vous avez perdu un être cher, que ce soit à la Maison Source bleue ou à l'extérieur, et avez besoin de connaître le processus de deuil, de partager votre expérience avec d'autres personnes endeuillées et d'obtenir du soutien, sachez que les inscriptions pour le prochain groupe sont ouvertes dès maintenant.
Clientèle : *Adulte*

Horaire	Date	Coût
Dates à confirmer (11 rencontres)	À l'année	Gratuit

GROUPE AL-ANON

INSCRIPTION : Aucune n'est requise.
Lieu : Centre communautaire St-Louis
Renseignements : Suzanne Tremblay Chayer, 450 929-1845, suzannetc@hotmail.ca ou 514 866-4803, al-anon.org

RÉUNIONS AL-ANON

Aider, soutenir et donner des outils aux conjoints, parents, amis et enfants qui côtoient des alcooliques.
Clientèle : *Adulte*

Horaire		Date	Coût
Lun	19 h à 22 h	À l'année	Gratuit

L'ESCALE FAMILIALE DE BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : Par courriel, en tout temps, au info@escalefamiliale.com. Attendez le courriel de confirmation d'inscription à l'activité, pour effectuer le virement *Interac,* au courriel suivant : direction@escalefamiliale.com/Question : logo de l'organisme/ Réponse : coeur/Précisions : nom de l'activité retenue.

L'Escale familiale est un organisme famille qui vise à offrir un milieu de vie aux familles bouchervilloises qui ont des enfants de 0 à 12 ans, afin de contribuer au mieux-être et à l'épanouissement de celles-ci.

Préalable : Être membre de l'organisme en complétant le formulaire en ligne au escalefamiliale.com, payer son adhésion annuelle de 10 $. **Note :** Les coûts peuvent être révisés selon votre réalité financière.

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

Renseignements : 450 641-2366, info@escalefamiliale.com, escalefamiliale.com, facebook.com/Escalefamilialeboucherville

AIDE AUX DEVOIRS

Ateliers offerts en petits groupes par des tutrices d'expérience.

Clientèle : *Enfants de niveau scolaire primaire*

Horaire		Date	Coût
Mar	17 h à 18 h 15	Consultez le site Web ou la page Facebook	40 $* (8 rencontres)
Sam	13 h à 14 h 15		

Note : Horaires sujet à changements, en fonction des disponibilités des tutrices durant l'année scolaire.

ÉVEIL ARTISTIQUE

Un temps de jeu et un espace de liberté et la découverte de l'art se feront au travers de l'éveil musical, des jeux d'adresse, de l'art plastique et de l'éveil sensoriel.

Clientèle : *Enfants de 2 à 5 ans, accompagnés d'un parent*

Horaire		Date	Coût
Ven	9 h 30 à 10 h 15	Consultez le site Web ou la page Facebook	20 $

ÉVEIL DES TOUT-PETITS

Ateliers pour favoriser le développement de la relation parent/enfant et répondre aux questions sur le développement des tout-petits.

Clientèle : *Parents et enfants de la naissance à 12 mois*

Horaire		Date	Coût
Jeu	9 h 30 à 10 h 15	Consultez le site Web ou la page Facebook	30 $

HALTE-GARDERIE COMMUNAUTAIRE

Répit occasionnel pour les parents et milieu de garde chaleureux, sécuritaire et amusant pour les enfants.

Clientèle : *Enfants de 6 mois à 5 ans*

Horaire		Date	Coût
Lun/ Jeu	9 h à 15 h 30	Consultez le site Web ou la page Facebook	18 $

Note : 10 $ pour une demi-journée, de 9 h à 12 h 30. Un relevé 24 sera remis au parent qui le désire.

L'ESCALE FAMILIALE DE BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : Par courriel, en tout temps, au info@escalefamiliale.com.
Préalable : Être membre de l'organisme en complétant le formulaire en ligne au escalefamiliale.com, payer son adhésion annuelle de 10 $. **Note :** Les coûts peuvent être révisés selon votre réalité financière.
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois
Renseignements : 450 641-2366, info@escalefamiliale.com, escalefamiliale.com, facebook.com/Escalefamilialeboucherville

LA P'TITE ÉCOLE

Ateliers d'éveil, de bricolage, de jeux et de stimulation, afin de permettre aux enfants de vivre une expérience en collectivité avant l'entrée à la maternelle.

Clientèle : *Enfants de 3 à 5 ans*

Horaire		Date	Coût
Mar	9 h à 11 h 30	Consultez le site Web ou la page Facebook	100 $/10 ateliers

*Un relevé 24 sera remis au parent qui le désire (activité relevant de la halte-garderie).

LES P'TITS MOTEURS

Ateliers de stimulation motrice pour enfants accompagnés d'un parent.

Clientèle : *Enfants âgés de 10 mois à 2 ans*

Horaire		Date	Coût
Mar	9 h 30 à 10 h 15	Consultez le site Web ou la page Facebook	20 $

LES POUPONS PAPOTENT

Activités libres pour venir rencontrer d'autres familles et permettre à bébé d'expérimenter la socialisation avec d'autres poupons. Service de pèse-bébé disponible sur place.

Clientèle : *Parents et bébés de moins d'un an*

Horaire		Date	Coût
Ven	13 h à 15 h	Consultez le site Web ou la page Facebook	Gratuit

LES VENDREDIS PÉDAGO

Atelier parent/enfant permettant de partager un moment privilégié durant une journée pédagogique. Collaboration avec l'école de danse de Boucherville pour l'activité - Danse la pédago avec ton Flo.

Clientèle : *Enfants niveau scolaire primaire (Fratrie bienvenue!)*

Horaire		Date	Coût
Ven	Variable selon l'activité	Consultez le site Web ou la page Facebook	5 $* | Gratuit**

*Ateliers de danse | **Atelier de jeux de société

MASSAGE POUR BÉBÉ

Initiation au massage pour bébé. Moment de complicité parent-enfant et de détente garanti pour bébé.

Clientèle : *Parents et enfants de 12 mois et -*

Horaire		Date	Coût
Mer	13 h à 14 h 30	Consultez le site Web ou la page Facebook	35 $

L'ESCALE FAMILIALE DE BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : Par courriel, en tout temps, au info@escalefamiliale.com.

Préalable : Être membre de l'organisme en complétant le formulaire en ligne au escalefamiliale.com, payer son adhésion annuelle de 10 $. **Note :** Les coûts peuvent être révisés selon votre réalité financière.

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

Renseignements : 450 641-2366, info@escalefamiliale.com, escalefamiliale.com, facebook.com/Escalefamilialeboucherville

MATINÉES RENCONTRES

Rencontres informelles entre parents accompagnés de leurs enfants, ou non, autour d'un café et d'un espace de jeux sécuritaires dans un climat convivial.

Clientèle : *Parents et enfants de 0 à 5 ans*

Horaire		Date	Coût
Mar/ Ven	9 h 30 à 11 h 30	Consultez le site Web ou la page Facebook	30 $/session 10 $/mois

MERCREDI À LA CARTE - 1

Éveil à la lecture conçue pour les petits, en collaboration avec la bibliothèque de Boucherville.

Clientèle : *Parents et enfants de 0 à 5 ans*

Horaire		Date	Coût
Mer*	10 h à 11 h	Consultez le site Web ou la page Facebook	Gratuit

*1er mercredi de chaque mois

MERCREDI À LA CARTE - 2 (HALTE-GARDERIE OFFERTE)

Atelier créatif pour parents.

Clientèle : *Parents*

Horaire		Date	Coût
Mer*	9 h 30 à 11 h 30	Consultez le site Web ou la page Facebook	5 $/mer

*2e mercredi de chaque mois

MERCREDI À LA CARTE - 3 (HALTE-GARDERIE OFFERTE)

Conférences et discussions thématiques sur la parentalité/collaboration externe variée.

Clientèle : *Parents*

Horaire		Date	Coût
Mer*	9 h 30 à 11 h 30	Consultez le site Web ou la page Facebook	5 $/mer

*3e mercredi de chaque mois

MERCREDI À LA CARTE - 4 (HALTE-GARDERIE OFFERTE)

Pause-café entre parents/collaboration externe variée.

Clientèle : *Parents*

Horaire		Date	Coût
Mer*	9 h 30 à 11 h 30	Consultez le site Web ou la page Facebook	5 $/mer

*4e mercredi de chaque mois

L'ESCALE FAMILIALE DE BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : Par courriel, en tout temps, au info@escalefamiliale.com.
Préalable : Être membre de l'organisme en complétant le formulaire en ligne au escalefamiliale.com, payer son adhésion annuelle de 10 $. **Note :** Les coûts peuvent être révisés selon votre réalité financière.
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois
Renseignements : 450 641-2366, info@escalefamiliale.com, escalefamiliale.com, facebook.com/Escalefamilialeboucherville

SEUL À LA MAISON

Formation d'une journée pour donner des trucs, conseils et mises en situation afin de préparer les jeunes à rester seuls à la maison ou ailleurs pendant de courtes périodes. Collaboration avec Formation Langevin.

Clientèle : *Enfants de 9 ans et + ou 3e année terminée*

Horaire		Date	Coût
Jeu	8 h 30 à 14 h 30	Consultez le site Web ou la page Facebook	30 $

RENDEZ-VOUS PAPAS-ENFANTS

Rendez-vous informels réservés uniquement aux papas accompagnés de leurs enfants pour développer des liens d'amitié et favoriser la socialisation des plus petits.

Clientèle : *Papas et enfants de 10 ans et -*

Horaire		Date	Coût
Sam	9 h 30 à 12 h	Consultez le site Web ou la page Facebook	Gratuit

SOUPER ENTRE PÈRES

Rencontre mensuelle entre pères pour se donner l'occasion de discuter autour d'une bonne pizza, avec notre intervenant du volet papa.

Clientèle : *Pères*

Horaire		Date	Coût
Mar*	18 h 30 à 20 h 30	Consultez le site Web ou la page Facebook	10 $

*1 soir par mois (l'horaire peut être sujet à changement selon les disponibilités de l'intervenant).

SOUPER ENTRE MÈRES

Rencontre mensuelle entre mères pour se donner l'occasion de discuter autour d'un bon souper, avec une intervenante de l'Escale familiale.

Clientèle : *Mères*

Horaire		Date	Coût
Jeu*	18 h 30 à 20 h 30	Consultez le site Web ou la page Facebook	10 $

*1 soir par mois (l'horaire peut être sujet à changement selon les disponibilités de l'intervenant).

YOGA POSTNATAL

Ateliers de yoga postnatal pour s'offrir un moment de détente et de bien être avec son bébé et pour se réapproprier son corps. Collaboration avec le Centre de yoga de Boucherville.

Clientèle : *Parents et bébés de 6 semaines à 6 mois*

Horaire		Date	Coût
Mar	15 h à 16 h	Consultez le site Web ou la page Facebook	60 $

MAISON DES JEUNES LA PIAULE (MDJ)

INSCRIPTION : À la maison des jeunes, en tout temps, sauf si mention autre dans l'activité. Paiement par chèque ou carte de crédit (premier arrivé, premier servi), à la Maison des Jeunes, ou amilia.com. Des frais de 10 % peuvent être appliqués en cas d'annulation.

La Piaule, c'est d'abord et avant tout un lieu de rassemblement pour les 12 à 17 ans où l'on peut faire de la musique, jouer au billard, naviguer sur Internet ou rencontrer des amis.

Horaire : lundi, mardi et jeudi de 17 h à 21 h, mercredi de 15 h à 21 h, vendredi de 16 h à 22 h, samedi de 15 h à 22 h et dimanche de 15 h à 21 h.

Préalable : Avoir 12 ans ou être en première année du secondaire à 17 ans.

Lieu : Maison des Jeunes de Boucherville, située au 540, ch. du Lac

Renseignements : Marie-Claude Malo, 450 449-8346, la.piaule@videotron.ca, mdjboucherville.ca

ATELIERS CULINAIRES

Tous les mercredis, La Piaule organise des ateliers culinaires gratuits pour les jeunes. En plus de réaliser une activité qu'ils aiment, les participants ont la chance d'apprendre des recettes santé.

Clientèle : *12 à 17 ans*

Horaire		Dates	Coût
Mer	15 h à 17 h	3 janv. au 28 août	Gratuit

BABILLARD D'EMPLOIS

Recherche de jeunes de 12-17 ans voulant travailler cet été et de potentiels employeurs!

Clientèle : *12 à 17 ans*

Horaire	Dates	Coût
En tout temps		Gratuit

CAMP D'HIVER

Trois jours inoubliables dans un chalet à Saint-Alphonse-de-Rodriguez. Au programme : hébertisme, sport, glissade sur tube, feu de camp, etc.

Clientèle : *12 à 17 ans*

Horaire		Dates	Coût
Du ven	17 h 30	15 au 17 mars	65 $
Au dim	16 h		

Lieu : Centre plein air l'Étincelle

CLUB D'ART

Tu aimes l'art, mais tu ne veux pas t'arrêter qu'à la peinture, le dessin et la sculpture. Le club d'art de la Maison des jeunes est pour toi! Amène tes idées, on s'occupe du reste!

Clientèle : *12 à 17 ans*

Horaire		Dates	Coût
1 jeu/2	18 h 30 à 20 h	Tous les jeudis	Gratuit

Renseignements : Camille Morel, 450 449-8346, la.piaule@videotron.ca

MAISON DES JEUNES LA PIAULE (MDJ)

INSCRIPTION : À la maison des jeunes, en tout temps, sauf si mention autre dans l'activité.
Horaire : lundi, mardi et jeudi de 17 h à 21 h, mercredi de 15 h à 21 h, vendredi de 16 h à 22 h, samedi de 15 h à 22 h et dimanche de 15 h à 21 h.
Préalable : Avoir 12 ans ou être en première année du secondaire à 17 ans.
Renseignements : Marie-Claude Malo, 450 449-8346, la.piaule@videotron.ca, mdjboucherville.ca

COURS DE GARDIENS AVERTIS

En collaboration avec Atout plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge canadienne, ce cours d'une journée permet d'acquérir de nouvelles connaissances et de rafraîchir les règles de sécurité.

Clientèle : *11 à 14 ans (avoir 11 ans ou être en première année du secondaire)*

Horaire		Dates	Coût
Dim	9 h à 16 h	4 fév. et 16 mars	60 $

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier

FRIPERIE

Les adolescents de Boucherville auront la chance de venir choisir des vêtements pour garnir leur garde robe sans débourser un sou. Cette activité a pour but de donner une 2e vie à vos vêtements et d'impliquer les jeunes dans un projet écologique.

Clientèle : *12 à 17 ans*

Horaire		Dates	Coût
Du lun Au sam	17 h à 21 h	12 au 19 mai	Gratuit

Renseignements : Erika Martin, 450 449-8346, la.piaule@videotron.ca

GRANDEUR NATURE PENDRAGON

L'activité Pendragon a pour but de recréer une atmosphère médiévale fantastique dans laquelle chaque joueur s'intègre sous les traits d'un personnage qu'il a préalablement créé.

Clientèle : *12 à 17 ans*

Horaire		Dates	Coût
Sam/ Dim	7 h à 17 h	25 et 26 mai	65 $
		6 et 7 juillet	
		17 et 18 août	

Renseignements : Kevin Latour Lachapelle, 450 449-8346, la.piaule@videotron.ca

INFIRMIÈRE SOINS CAMÉLÉON

Viens rencontrer Ariane, une infirmière de chez Soins Caméléon, qui est prête à répondre à toutes tes questions, selon tes besoins et à ton rythme!

Clientèle : *10 à 17 ans*

Horaire		Dates	Coût
1 mer/2	16 h à 20 h	À l'année	Gratuit

MAISON DES JEUNES LA PIAULE (MDJ)

INSCRIPTION : À la maison des jeunes, en tout temps, sauf si mention autre dans l'activité.
Horaire : lundi, mardi et jeudi de 17 h à 21 h, mercredi de 15 h à 21 h, vendredi de 16 h à 22 h, samedi de 15 h à 22 h et dimanche de 15 h à 21 h.
Préalable : Avoir 12 ans ou être en première année du secondaire à 17 ans.
Renseignements : Marie-Claude Malo, 450 449-8346, la.piaule@videotron.ca, mdjboucherville.ca

JOURNAL L'EXCLAMATION

Tu as le goût de te faire entendre, de t'exprimer? Alors, profite de la chance d'écrire des articles pour un vrai journal. Tes textes peuvent même être écrits sous le couvert de l'anonymat.

Clientèle : *12 à 17 ans*

Horaire	Dates	Coût
À déterminer	Janv. à juin	Gratuit

Renseignements : Kevin Latour Lachapelle, 450 449-8346, la.piaule@videotron.ca

LITTÉRALEMENT!

Le club de lecture de la Maison des jeunes. Un livre à lire par mois, des rencontres mensuelles, des ateliers et des sorties gratuites et une page Instagram coopérative pour notre club secret!

Clientèle : *12 à 17 ans*

Horaire	Dates	Coût
À déterminer	En tout temps	Gratuit

Renseignements : Camille Morel, 450 449-8346

LIVE INTÉRIEUR PENDRAGON - NUIT BLANCHE

Cette activité a pour but de recréer une atmosphère médiévale fantastique dans laquelle chaque joueur s'intègre sous les traits d'un personnage qu'il a préalablement créé.

Clientèle : *12 à 17 ans*

Horaire		Dates	Coût
Du ven	19 h	12 au 13 avril	25 $
Au sam	7 h		

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

Renseignements : Kevin Latour Lachapelle, 450 449-8346, la.piaule@videotron.ca

SOUPER COMMUNAUTAIRE

Tous les mercredis, La Piaule organise un souper gratuit pour les jeunes. Vous devez réserver vos places en nous appelant au 450 449-8346.

Clientèle : *12 à 17 ans*

Horaire		Dates	Coût
Mer	17 h à 19 h	3 janv. au 28 août	Gratuit

Profitez de l'été

grâce à nos installations EXTÉRIEURES !

Consultez le catalogue des activités libres et la page de nos installations sportives pour découvrir toutes les possibilités de bouger qui s'offrent à vous cet été !

boucherville.ca/activiteslibres
boucherville.ca/sports/parcs-installations/

La Ville met à la disposition des citoyens quatre Boîtes Actives offrant un accès libre-service à du matériel sportif et récréatif pour encourager les jeunes et les familles à bouger davantage.

Situées aux environs des parcs **Joseph-Huet**, du **Bois-de-Brouage**, **Antoine-Girouard** et **Jean-De Noyon**, les boîtes sont accessibles en tout temps et gratuitement. Elles permettent aux passants d'emprunter de l'équipement, tel que des raquettes de badminton et de tennis, des frisbees, des ballons de soccer ou de basketball, des jeux de sable, etc., afin de jouer et de s'amuser sur place. Bien sûr, la Ville compte sur la collaboration de tous les utilisateurs pour remettre les équipements empruntés à leur place et même bonifier le contenu des boîtes.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS
Vous habitez à proximité de l'un de ces quatre parcs et vous êtes intéressés à nous aider ?

Devenez l'Ami d'une Boîte Active !
Le mandat : Aller jeter régulièrement un oeil sur la boîte afin de s'assurer qu'elle est fonctionnelle, bien remplie et que le matériel est en bon état. Vous serez les yeux sur le terrain et assurerez le suivi auprès d'un employé municipal.

Vous êtes intéressé ? Écrivez-nous à **infoloisirs@boucherville.ca**

La Ville remercie chaleureusement les organismes Les Filles d'Isabelle et le Centre des générations de Boucherville pour le don de matériel.

Ce projet, à la fois communautaire et sportif, a pour objectif de favoriser les saines habitudes de vie en facilitant l'accès au jeu libre extérieur.

CENTRE des GÉNÉRATIONS DE BOUCHERVILLE
La clé...se donner la main!

CLUB CYCLISTE BOUCHERVILLE (CCB)

INSCRIPTION : En ligne au clubcyclisteboucherville.com.
Le CCB est un club pour les filles et les garçons qui désirent tous apprendre du cyclisme sur route, et éventuellement participer à des compétitions cyclistes.
Prêt de vélo : Gratuit pour les nouveaux les membres (quantité limitée).
Renseignements : clubcyclisteboucherville.com

CYCLISME SUR ROUTE

Le club favorise l'apprentissage du vélo de route en misant sur l'esprit d'équipe et la préparation physique. Il transmet également toutes les connaissances requises pour atteindre de hauts niveaux d'excellence. Venez partager votre passion avec nous.

***Niveau** : 6 à 16 ans*

Horaire		Dates	Coût
Lun/Jeu	18 h 30	15 avril au 26 août	Consultez le site Web

Préalable : Avoir un vélo de route (de préférence) en bonne condition. Casque et gants obligatoire.

CLUB D'AVIRON DE BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne au avironboucherville.com. Fiche de santé requise.
L'aviron est un des sports les plus complets, utilisant un geste coordonné des jambes, du tronc et des bras, en équilibre sur une embarcation qui file sur l'eau. Le Club d'aviron offre des programmes d'entraînement variés pendant tout l'été afin que tous les participants y trouvent leur compte. Les groupes sont divisés selon le niveau et l'âge des participants.
Lieu : Club d'aviron de Boucherville, 239 Boul. Marie-Victorin
Renseignements : info@avironboucherville.com, avironboucherville.com

INITIATION À L'AVIRON

Initiation ouverts à toutes et à tous. Que ce soit par curiosité ou pour commencer la pratique régulière de ce sport, nos cours d'initiation sauront répondre à vos attentes. Ce programme est la porte d'entrée aux activités du Club. Les participants peuvent ensuite s'inscrire et intégrer le groupe des sportifs.

***Niveau :** Débutant à intermédiaire* | ***Clientèle :** 18 ans et +*

Horaire		Dates	Coût
Sam/Dim	8 h à 12 h	Une fin de semaine	Consulter le site Web
Lun/Mer	18 h à 20 h	4 soirées/2 semaines consécutives	
Mar/Jeu			

Préalable : Savoir nager.

AVIRON LIBRE

Offert aux rameurs inscrits dans un des groupes.

***Niveau :** Sportif ou plus*

Horaire		Dates	Coût
Tous les jours	7 h à 12 h	23 juin au 27 août	Gratuit/membres

CLUB D'AVIRON DE BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne au avironboucherville.com. Une fiche de santé sera requise lors de l'inscription.

Lieu : Club d'aviron de Boucherville, 239 Boul. Marie-Victorin

Renseignements : info@avironboucherville.com, avironboucherville.com

AVIRON : SORTIES SUR L'EAU

Programme d'entraînements variés pendant tout l'été où les participants y trouveront leur compte. Les entraînements sont adaptés au niveau des rameurs et supervisés par des entraîneurs qualifiés de niveau 1 ou plus, du programme national de certification des entraîneurs.

L'ambiance est accueillante et conviviale! Les groupes sont divisés selon le niveau et l'âge des participants.

Niveau : Relève | **Clientèle *:*** *Toute personne de moins de 18 ans désirant découvrir l'aviron au niveau compétitif et ne possédant aucune expérience.*

HORAIRE	DATES	COÛT
3 séances par semaine/Variables	Mai à octobre	Consulter le site Web

Niveau : Compétitif | **Clientèle *:*** *Adolescents ayant de l'expérience en aviron.*

HORAIRE	DATES	COÛT
6 séances par semaine	Mai à octobre	Consulter le site Web

Niveau : Sportif | **Clientèle *:*** *Adulte ayant complété le cours d'initiation ou l'équivalent.*

HORAIRE	DATES	COÛT
3 séances par semaine/Variables	Mai à octobre	Consulter le site Web

Niveau : Maître | **Clientèle *:*** *Rameurs adultes avancés désirant un horaire plus flexible.*

HORAIRE	DATES	COÛT
Variables	Mai à octobre	Consulter le site Web

Préalable : Avoir complété le cours d'initiation ou l'équivalent.

AVIRON GROUPES CORPORATIFS ET SCOLAIRES

Vous organisez une activité au travail ou une sortie avec vos élèves? L'option des groupes corporatifs et scolaires est pour vous. Avec cette option, vous pouvez venir essayer les bateaux d'initiation et faire des sorties sur l'eau une fois à l'aise, le tout, sous la supervision de nos entraîneurs.

Clientèle : *Tous*

HORAIRE		DATES	COÛT
Lun au ven	17 h à 20 h	Début juin à fin sept.	Selon le nombre de participants
Sam/Dim	7 h à 12 h		

Préalable : Savoir nager.

CENTRE DE YOGA BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne, au yogaboucherville.org ou à la réception du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

Le centre vous offre des cours de Hatha yoga classique de différents niveaux vous permettant de progresser dans votre pratique de yoga. Prenez note que l'horaire est sujet à changement selon les inscriptions.

Coût : 30 $ de rabais pour le 2e cours pour une même personne. Tarif étudiant (18 à 25 ans) : 160 $. Toutes les taxes sont incluses dans les prix.

Lieu : Centre Multifonctionnel Francine-Gadbois

Renseignements : 450 449-5421, centreyogaboucherville@gmail.com, yogaboucherville.org

RESPIRATION-RELAXATION « BIEN RESPIRER C'EST VIVRE! »

Cours bénéfique pour les personnes souffrant d'angoisse, d'anxiété, de stress ou de problèmes respiratoires légers. Apprentissage, pratique et maîtrise de différentes techniques de respiration du yoga. Exécution de mouvements qui dénouent les articulations pour faire circuler l'énergie dans tout le corps ainsi qu'un travail en douceur de coordination et d'équilibre.

Niveau 1 : *Débutant*

Horaire		Dates	Coût	Animation
Jeu	9 h à 10 h 15	11 avril au 13 juin	190 $	Lucie
Ven	17 h 30 à 18 h 45	12 avril au 14 juin		

Niveau 2 : *Intermédiaire*

Horaire		Dates	Coût	Animation
Jeu	10 h 30 à 11 h 45	11 avril au 13 juin	190 $	Lucie

Préalable : Yoga doux est un atout.

RESPIRATION-MÉDITATION « DÉCOUVRIR SON ESPACE INTÉRIEUR DE PAIX… » (VIRTUEL : UN LIEN ZOOM VOUS SERA ENVOYÉ)

La méditation est un outil de transformation puisqu'elle permet de se connecter à sa vraie nature intérieure.

Ce cours vise à débuter une pratique régulière chez soi et être de plus en plus autonome et vous pratiquerez la méditation en explorant différentes techniques selon le modèle du yoga.

Clientèle : *18 ans et +*

Horaire		Dates	Coût	Animation
Mar	19 h à 20 h 30	16 avril au 4 juin	150 $	Lucie

CENTRE DE YOGA BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne, au yogaboucherville.org ou à la réception du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.
Coût : 30 $ de rabais pour le 2e cours pour une même personne. Tarif étudiant (18 à 25 ans) : 160 $. Toutes les taxes sont incluses dans les prix.
Lieu : Centre Multifonctionnel Francine-Gadbois
Renseignements : 450 449-5421, centreyogaboucherville@gmail.com, yogaboucherville.org

PRATIQUE MÉDITATIVE GUIDÉE « PRENDRE UNE PAUSE POUR SE DÉPOSER… » (VIRTUEL : UN LIEN ZOOM VOUS SERA ENVOYÉ)

Pratique guidée de groupe générant un mouvement énergétique universel dont la force vient des participants et dont l'effet est puissant. Des études scientifiques démontrent que 15 à 30 min. de méditation par jour suffisent à voir l'impact positif sur son état mental et sa santé physique. Méditer en groupe supporte votre pratique personnelle.

Clientèle : *18 ans et +*

Horaire		Dates	Coût	Animation
Jeu	18 h 30 à 19 h	9 avril au 11 juin	100 $*	Mirabai

Préalable : Cours Respiration-Méditation est un atout. Gratuit pour ceux et celles qui y sont inscrits.

YOGA DOUX

Cours d'initiation conseillé aux personnes n'ayant jamais fait de yoga ou avec des limitations physiques et/ou des pathologies importantes (ex. : Fibromyalgie). Il comprend des étirements et des postures simples augmentant l'équilibre, la force, la souplesse, la concentration et un travail en douceur sur les articulations.

Niveau : *Débutant*

Horaire		Dates	Coût	Animation
Ven	9 h à 10 h 15	12 avril au 14 juin	190 $	Mirabai

Niveau : *Débutant avec chaise et au sol*

Horaire		Dates	Coût	Animation
Mer	13 h 15 à 14 h 30	10 avril au 12 juin	190 $	Lucie

Niveau : *Débutant avec Nidra* (En ligne, un lien zoom vous sera envoyé)*

Horaire		Dates	Coût	Animation
Mer	17 h 30 à 18 h 45	10 avril au 12 juin	190 $	Catherine

***Nidra :** Détente profonde.

YOGA MAMAN/BÉBÉ

Cours pour la nouvelle maman portant une attention spéciale aux soulagements des tensions causées par l'allaitement, le port et soulèvement de bébé en plus de fortifier le plancher pelvien et les abdominaux.

Niveau : *Yoga 2*

Horaire		Dates	Coût	Animation
Mar	15 h à 16 h	9 au 30 avril	80 $	Justine

Préalable : Bébé âgé de 6 semaines à 5 mois.

CENTRE DE YOGA BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne, au yogaboucherville.org ou à la réception du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.
Coût : 30 $ de rabais pour le 2e cours pour une même personne. Tarif étudiant (18 à 25 ans) : 160 $. Toutes les taxes sont incluses dans les prix.
Lieu : Centre Multifonctionnel Francine-Gadbois
Renseignements : 450 449-5421, centreyogaboucherville@gmail.com, yogaboucherville.org

YOGA PRÉNATAL

Apprentissage de postures adaptées aux besoins et au corps changeant des femmes enceintes, avec des exercices visant l'assouplissement et une mise en forme pour se préparer à l'accouchement.

Enseignement de techniques de respiration simple et de visualisation pour augmenter la détente et la confiance.

Clientèle : *Femme enceinte*

Horaire		Dates	Coût	Animation
Mar	19 h à 20 h 15	9 avril au 11 juin	190 $	Justine

Préalable : Être enceinte de 12 semaines. Le conjoint est invité à participer au dernier cours.

YOGA LIBÉRATEUR « UN OUTIL MERVEILLEUX »

Découvrez comment le yoga agit en douceur et peut vous aider à observer et à libérer vos émotions pour votre bien-être et santé globale.

Dans ce cours, les postures de yoga sont alliées au mouvement, à la respiration et à des techniques de visualisation et de relaxation, pour dénouer et libérer les tensions musculaires, le stress, la douleur et les émotions pour reconquérir un espace intérieur de paix.

Niveau : *Yoga 2*

Horaire		Dates	Coût	Animation
Mar	10 h 30 à 11 h 45	9 avril au 11 juin	190 $	Mirabai

Préalable : Avoir complété Yoga 1 ou équivalent.

HATHA YOGA 1

Apprendre les bases de la pratique du yoga, la respiration yogique efficace, les postures de base et la salutation au soleil.

Niveau 1 - *Débutant*

Horaire		Dates	Coût	Animation
Lun	18 h à 19 h 15	8 avril au 17 juin	190 $	Alexandre
Mar	9 h à 10 h 15	9 avril au 11 juin		Mirabai
Mer	20 h à 21 h 15	10 avril au 12 juin		Lucie

CENTRE DE YOGA BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne, au yogaboucherville.org ou à la réception du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.
Coût : 30 $ de rabais pour le 2e cours pour une même personne. Tarif étudiant (18 à 25 ans) : 160 $. Toutes les taxes sont incluses dans les prix.
Lieu : Centre Multifonctionnel Francine-Gadbois
Renseignements : 450 449-5421, centreyogaboucherville@gmail.com, yogaboucherville.org

HATHA YOGA 2 (Préalable : Yoga 1 ou équivalent)

Apprentissage de différentes techniques respiratoires du yoga, postures d'équilibre et initiation aux postures inversées.

Niveau 2

Horaire		Dates	Coût	Animation
Mar	17 h 30 à 18 h 45	9 avril au 11 juin	190 $	À déterminer
Jeu	19 h 45 à 21 h	11 avril au 13 juin		
Ven	10 h 30 à 11 h 45	12 avril au 14 juin		

YOGA INTERMÉDIAIRE « SÉRIE CLASSIQUE SIVANANDA » UN JOYAU DU YOGA!

Série très ancienne de postures classiques de Hatha Yoga travaillant l'ensemble des chakras. Basée sur les enseignements du Maître Swami Sivananda et transmis par son élève Swami Wishnu Devananda.

Les classes incluent des exercices respiratoires, la salutation au Soleil, une séquence de douze postures de base, exécutées dans un ordre logique et progressif avec variations et une relaxation finale.

Niveau : *Yoga 2 (intermédiaire)*

Horaire		Dates	Coût	Animation
Lun	19 h 30 à 21 h	9 avril au 11 juin	195 $	Alexandre

Préalable : Yoga 2 ou équivalent (intermédiaire).

HATHA YOGA 3 (Préalable : Yoga 2 ou équivalent)

Apprentissage de différentes séquences de mouvements fluides liés au souffle. Postures de base maintenues plus longtemps pour développer une plus grande conscience de la maîtrise du corps par le souffle et accéder à certaines variations des postures. Alternance de la pratique de techniques respiratoires et de relaxation guidée pour terminer.

Niveau 3

Horaire		Dates	Coût	Animation
Mer	10 h 30 à 11 h 45	10 avril au 12 juin	190 $	Lucie
Jeu	18 h 15 à 19 h 30	11 avril au 13 juin		Lucie/Alexandre

CENTRE DE YOGA BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne, au yogaboucherville.org ou à la réception du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.
Coût : 30 $ de rabais pour le 2e cours pour une même personne. Tarif étudiant (18 à 25 ans) : 160 $. Toutes les taxes sont incluses dans les prix.
Lieu : Centre Multifonctionnel Francine-Gadbois
Renseignements : 450 449-5421, centreyogaboucherville@gmail.com, yogaboucherville.org

HATHA YOGA 3 + 4 (Préalable : Yoga 3 ou équivalent)

L'utilisation de la respiration Ujjayi est priorisée. Les postures de base, accompagnées de variations plus avancées, sont maintenues plus longtemps. Alternance de la pratique de techniques respiratoires et de la relaxation guidée à la fin de la séance.

Niveau 3 + 4

Horaire		Dates	Coût	Animation
Mer	18 h 30 à 19 h 45	10 avril au 12 juin	190 $	Lucie

ATELIERS SPÉCIAUX

L'UNIVERS DES CHAKRAS #4 (4e et dernier atelier sur les chakras) (Centre énergétiques vitaux)

Séance de yoga à travers laquelle les enchaînements de postures, les techniques de respiration (Pranayama) et certaines mudras viendront mettre en mouvement l'énergie reliée au chakra du cœur (Anahata), le centre de notre être. La séance se termine par une détente profonde guidée.

Clientèle : *Pour tous (Pas besoin d'avoir fait les ateliers précédents)*

Horaire		Date	Coût	Animation
Dim	10 h à 12 h	28 avril	35 $	Catherine

BIEN VIVRE LES 6 PREMIÈRES SEMAINES APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Cet atelier est destiné aux femmes enceintes et à celles qui viennent d'accoucher pour les aider et les outiller à prendre soin de leur corps, dès l'accouchement, afin de préserver leur santé périnéale, abdominale et psychique. Les 6 premières semaines sont déterminantes. Le processus hormonal a déjà changé et il est facile de faire subir des traumas au corps par le manque de connaissance de son fonctionnement, immédiatement après l'accouchement.

Clientèle : *Prénatal et postnatal*

Horaire		Date	Coût	Animation
Dim	10 h à 12 h	9 juin	35 $	Justine

YOGA PLEIN AIR

Surveillez l'information pour nos séances de yoga plein air cet été.

Horaire	Date	Coût
Consultez notre site Web : yogaboucherville.org		

Lieu : Parc Marquis-De Tracy

CLUB DES ARCHERS DE BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En personne, jusqu'au 3 mai, les lundis et vendredis, de 19 h à 21 h, au gymnase de l'école secondaire De Mortagne, porte 4 et, dès le 27 mai, les lundis, mercredis et vendredis, de 19 h à 20 h 30, sur le terrain extérieur, au 1240 rue Volta.

Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Note : Le tir à l'arbalète est interdit sur le site. Tous les instructeurs sont formés et certifiés PNCE.

Préalable : Avoir une technique sécuritaire et son propre équipement pour la pratique libre.

Lieu : École secondaire De Mortagne, gymnase 3, porte 4.

Renseignements : Luc La Madeleine, 514 473-2478, 1970cabi@gmail.com, clubdesarchersdeboucherville.net

TIR À L'ARC

Venez pratiquer un sport de plus en plus populaire, de façon sécuritaire pour toute la famille. Programme d'encadrement pour archers débutants et intermédiaires.

Cours d'initiation 10 ans et + (Équipement fourni)

Horaire		Dates	Coût
Lun ou Mer	19 h à 21 h	Mi-juin à août (6 sem. de cours+ membre jusqu'en déc.)	Junior 145 $ / Sénior 160 $ Famille (2 pers.) 275 $ / Pers. add. 115 $

Pratique de tir libre

Horaire		Dates	Coût
Lun/Mar/ Ven	19 h à 21 h	Mai à décembre	Junior 105 $ / Sénior 120 $ Famille (2 pers.) 195 $ / Pers. add. 75 $

Pratique de tir 3D

Horaire		Dates	Coût
Mar	17 h à 21 h	Mai à août	Sénior 105 $ Famille (2 pers.) 170 $ / Pers. add. 65 $

CLUB DE BMX RIVE-SUD

INSCRIPTION : En ligne au bmxrivesud.com, dès le 19 février, 19 h (membres), et dès le 26 février, 19 h (nouveaux membres). Paiement par carte de crédit lors de l'inscription. Vous devrez vous créer un compte Amilia pour faire votre inscription.

Venez vous amuser sur les bosses, les sauts et les courbes relevées de nos deux pistes (piste récréative Boucherville et Saint-Bruno-de-Montarville-piste provinciale). Toutes les raisons sont bonnes pour s'inscrire : développer ses habiletés techniques ou apprendre à performer lors des courses.

Note : Une licence de la FQSC est obligatoire et n'est pas comprise dans l'inscription.

Lieux : Piste de BMX et Pumtrack de Boucherville et Piste de BMX de St-Bruno de Montarville.

Renseignements : info@bmxrivesud.com, bmxrivesud.com.

VÉLOTROTTEURS (DRAISIENNES) (PISTE DE BMX ET PUMTRACK BOUCHERVILLE)

En utilisant des vélos sans pédales, les enfants apprennent à prendre confiance en eux, ce qui permet de développer leur équilibre et coordination, dans un environnement sécuritaire et amusant, tout en renforçant les bases motrices essentielles.

Niveau : *Débutant* | ***Clientèle :*** *2 à 5 ans*

Horaire		Dates	Coût
Mer	Consulter le site Web		

Préalable : Avoir 2 ans au 31 décembre 2024.

Note : Pour connaitre l'horaire pour la piste de BMX de St-Bruno de Montarville, consulter le site Web.

CLUB DE BMX RIVE-SUD

INSCRIPTION : En ligne au bmxrivesud.com, dès le 19 février, 19 h (membres), et dès le 26 février, 19 h (nouveaux membres). Paiement par carte de crédit lors de l'inscription. Vous devrez vous créer un compte Amilia pour faire votre inscription.
Note : Une licence de la FQSC est obligatoire et n'est pas comprise dans l'inscription.
Lieux : Piste de BMX et Pumtrack de Boucherville et Piste de BMX de St-Bruno de Montarville.
Renseignements : info@bmxrivesud.com, bmxrivesud.com.

BMX JEUNESSE (PISTE DE BMX ET PUMTRACK BOUCHERVILLE)

Initiation au BMX de course, quel que soit le niveau de départ des enfants, pour les faire cheminer vers des niveaux d'habiletés plus élevés. Les séances sont conçues pour leur fournir les outils nécessaires afin qu'ils progressent et se lancent avec enthousiasme sur une piste de course.

Pour les jeunes motivés, un accompagnement progressif aux compétitions locales et provinciales est offert afin qu'ils puissent vivre pleinement leur passion pour la compétition.

Clientèle : *5 à 10 ans mixtes (2 soirs par semaine) | 5 à 10 ans mixtes (1 soir par semaine)*

Horaire	Dates	Coût
Mer	Début mai à fin août | Consulter le site Web	

BMX JEUNESSE (PISTE DE BMX DE ST-BRUNO DE MONTARVILLE)

Clientèle : *5 à 10 ans mixtes (2 soirs par semaine) | 5 à 10 ans mixtes (1 soir par semaine)*
100% filles—5 à 10 ans (1 soir par semaine)

Horaire	Dates	Coût
Début mai à fin août | Consulter le site Web		

Préalable : Être âgé de 5 ans au 31 décembre 2024.

BMX LOISIR (PISTE DE BMX ET PUMTRACK BOUCHERVILLE)

S'adressant aux personnes âgées de 11 ans et plus (également aux adultes), le BMX loisir est parfait pour ceux et celles qui recherchent une pratique du BMX sans la pression de la compétition.

Ce programme met l'accent sur le plaisir de rouler et l'apprentissage progressif des techniques.

Clientèle : *11 ans et + mixtes (2 soirs par semaine) | 11 ans et + mixtes (1 soir par semaine)*

Horaire	Dates	Coût
Mer	Début mai à fin août | Consulter le site Web	

BMX LOISIR (PISTE DE BMX DE ST-BRUNO DE MONTARVILLE)

Clientèle : *11 ans et + mixtes (2 soirs par semaine) | 11 ans et + mixtes (1 soir par semaine)*
100% filles—11 ans et + (1 soir par semaine)

Horaire	Dates	Coût
Début mai à fin août | Consulter le site Web		

CLUB DE BMX RIVE-SUD

INSCRIPTION : En ligne au bmxrivesud.com, dès le 19 février, 19 h (membres), et dès le 26 février, 19 h (nouveaux membres). Paiement par carte de crédit lors de l'inscription. Vous devrez vous créer un compte Amilia pour faire votre inscription.
Note : Une licence de la FQSC est obligatoire et n'est pas comprise dans l'inscription.
Lieux : Piste de BMX et Pumtrack de Boucherville et Piste de BMX de St-Bruno de Montarville.
Renseignements : info@bmxrivesud.com, bmxrivesud.com.

BMX COMPÉTITIF

Pour les débutants, intermédiaires et experts. Ce programme est destiné aux membres pour qui la compétition revêt une grande importance. Les participants s'engagent à prendre part à un minimum de 5 compétitions provinciales par an.

Les entrainements sont conçus pour favoriser le développement des compétences techniques et tactiques, dans le but d'optimiser les performances des membres. Le programme prépare les participants à concourir au niveau provincial pour atteindre leurs objectifs sportifs.

Niveau : *Compétition jeunesse mixte*| ***Clientèle :*** *9 à 11 ans*

Horaire		Dates	Coût
Mar/Jeu	17 h 45	Mi-avril à mi-sept.	Consulter le site Web

Note : Entrainement principalement à la piste de St-Bruno-de-Montarville et occasionnellement à Boucherville. Entrainement hors-piste dans des lieux à confirmer.

Niveau : *Compétition jeunesse mixte*| ***Clientèle :*** *12 ans et + mixte*

Horaire		Dates	Coût
Mar/Jeu	19 h (Horaire variable)	Mi-avril à mi-sept.	Consulter le site Web

Note : Entrainement principalement à la piste de St-Bruno-de-Montarville et occasionnellement à Boucherville. Entrainement hors-piste dans des lieux à confirmer.

CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.

INSCRIPTION : En ligne, dès le 4 mars, au clubactivitephysique.ca, onglet *Inscriptions*. Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription. Les participants doivent être âgés de 14 ans et + et avoir une carte Accès-Boucherville valide pour s'inscrire.
Le Club de conditionnement physique de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui offre à Boucherville pour sa population des cours ce conditionnement physique sous toute forme.
Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5746

AÉRO-BOXE

Un mariage de boxe et d'aérobie sur une musique enivrante.

Clientèle : *Tous*

Horaire		Dates	Code	Coût	Animation
Lun/Mer	19 h 35 à 20 h 35	15 avril au 5 juin	P10	80 $/1cours 160 $/2 cours	Alexandre Brunelle

Lieu : École De La Broquerie

CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.

INSCRIPTION : En ligne, dès le 4 mars, au clubactivitephysique.ca, onglet *Inscriptions*. Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription. Les participants doivent être âgés de 14 ans et + et avoir une carte Accès-Boucherville valide pour s'inscrire.

Le Club de conditionnement physique de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui offre à Boucherville pour sa population des cours ce conditionnement physique sous toute forme.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5746

CARDIO-INTERVALLE

Améliorer votre capacité à utiliser au maximum votre corps, afin de satisfaire les demandes fonctionnelles de la vie et des sports que vous pratiquez. Entraînement de groupe par intervalles non chorégraphié qui travaille à la fois la coordination, l'équilibre, l'endurance musculaire ainsi que cardiovasculaire.

Clientèle : *Tous*

Horaire		Dates	Code	Coût	Animation
Lun/Mer	18 h 30 à 19 h 30	15 avril au 5 juin	P09	80 $/1 cours 160 $/2 cours	Alexandre Brunelle

Lieu : École De La Broquerie

CARDIO-TONUS

Cours d'aérobie suivi d'une session de raffermissement musculaire de tout votre corps, suivi d'étirements. Augmente la capacité cardiovasculaire, la force, l'endurance et la flexibilité.

Clientèle : *Tous*

Horaire		Dates	Code	Coût	Animation
Mar/Jeu	9 h à 10 h	20 juin au 10 août	P01*	80 $/1 cours 160 $/2 cours	Cristina Viveros
	19 h 35 à 20 h 35	16 avril au 6 juin	P07*		
	9 h à 10 h	18 juin au 8 août	E01*		
Dim	10 h 30 à 11 h 30	14 avril au 2 juin	P25*	80 $	

Lieux : P01 : CMF, salle polyvalente**; P07 et P25 :** École De La Broquerie; **E01 :** Parc de la Rivière-aux-Pins

CIRCUIT CARDIO-TONUS

Séance d'entraînement fonctionnelle par intervalles d'exercices spécifiques musculaires et cardiovasculaires qui vous permettront d'améliorer votre endurance, force, tonus, stabilité et agilité.

Clientèle : *Tous*

Horaire		Dates	Code	Coût	Animation
Lun/Mer/Ven	9 h à 10 h	15 avril au 7 juin	P20-1*	80 $/1 cours 160 $/2 cours 240 $/3 cours	Christine Mignacca
			P20-2*		
			P20-3*		
Lun/Mer/Ven		17 juin au 9 août	E20*		

Lieux : P20-1 (Lun), P20-2 (Mer) et P20-3 (Ven) : CMF, salle polyvalente**;**
E20 (Lun; Mer; Ven) : Parc des Gouverneurs

CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.

INSCRIPTION : En ligne, dès le 4 mars, au clubactivitephysique.ca, onglet *Inscriptions*. Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription. Les participants doivent être âgés de 14 ans et + et avoir une carte Accès-Boucherville valide pour s'inscrire.

Le Club de conditionnement physique de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui offre à Boucherville pour sa population des cours ce conditionnement physique sous toute forme.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5746

CIRCUIT FITNESS

Ce cours vise le raffermissement des jambes, du fessier et des abdominaux. Cet entrainement utilise une grande variété d'exercices pour stimuler le métabolisme, faire fondre le gras, développer la masse musculaire maigre et améliorer le cardiovasculaire.

Clientèle : *Tous*

Horaire		Dates	Code	Coût	Animation
Lun	13 h à 14 h	15 avril au 7 juin	P29-1	80 $/1 cours 160 $/2 cours	Mathias Soler
Jeu			P29-2		

Lieux : P29-1 : CMF, studio 3; **P29-2 :** CMF, studio 4

CIRCUIT FONCTIONNEL

Ce cours vous permettra d'effectuer un circuit composé d'exercices fonctionnels, c'est-à-dire des exercices qui vous permettront d'augmenter la qualité de vos mouvements quotidiens et également de vous sentir plus forte, agile et endurante.

Clientèle : *Tous*

Horaire		Dates	Code	Coût	Animation
Lun/Mer	18 h 30 à 19 h 30	15 avril au 5 juin	P03	80 $/1 cours 160 $/2 cours	Mathias Soler
Mar/Jeu	18 h à 19 h	18 juin au 8 août	E03		

Lieux : P03 : École Pierre-Boucher; **E03 :** CMF, terrasse

CIRCUIT MUSCULATION AVEC BALLON DE STABILITÉ (BALLON SUISSE)

Exercices de musculation avec le ballon de stabilité, afin d'améliorer votre force et endurance musculaire, ainsi que votre agilité, souplesse et équilibre. Le ballon de stabilité contribue beaucoup à développer vos muscles stabilisateurs, principalement situés au niveau du tronc et du torse, aidant ainsi à atténuer les maux de dos et améliorer votre posture.

Clientèle : *Tous*

Horaire		Dates	Code	Coût	Animation
Mar	14 h 10 à 15 h 10	16 avril au 4 juin	P24	80 $*	Christine Mignacca

Lieu : CMF, salle polyvalente

CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.

INSCRIPTION : En ligne, dès le 4 mars, au clubactivitephysique.ca, onglet *Inscriptions*. Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription. Les participants doivent être âgés de 14 ans et + et avoir une carte Accès-Boucherville valide pour s'inscrire.

Le Club de conditionnement physique de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui offre à Boucherville pour sa population des cours ce conditionnement physique sous toute forme.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5746

ESSENTRICS

Technique d'entraînement, influencée du tai-chi et du ballet, travaillant les muscles en les allongeant. Les mouvements sont fluides et chorégraphiés, les étirements sont actifs et dynamiques, afin de libérer les articulations et rééquilibrer la musculature, le tout sur une musique adaptée.

Clientèle : *Tous*

Horaire		Dates	Code	Coût	Animation
Mar	19 h 35 à 20 h 35	16 avril au 4 juin	P13	90 $	Cynthia St-Amand
Jeu	20 h 40 à 21 h 40	18 avril au 6 juin	P16		

Lieu : École Pierre-Boucher

ESSENTRICS DOUX

Une technique d'entraînement travaillant l'ensemble du corps afin de libérer les articulations, délier les tensions et rééquilibrer la musculature. Les mouvements sont fluides et sans impact, les étirements sont doux et lents. Technique influencée du tai-chi et de la danse.

Clientèle : *Tous*

Horaire		Dates	Code	Coût	Animation
Mar	15 h 30 à 16 h 30	16 avril au 4 juin	P26	90 $	Cynthia St-Amand

Lieu : CMF, salle polyvalente

FITNESS BOOT-CAMP

Cours à intensité élevée d'intervalles et/ou de circuits qui allie travail musculaire, explosivité, endurance et renforcement s'adressant à ceux qui veulent relever de nouveaux défis dans une ambiance motivante!

Clientèle : *Tous*

Horaire		Dates	Code	Coût	Animation
Lun/Mer	19 h 25 à 20 h 25	15 avril au 5 juin	P33-1	160 $*	Valérie Cyr
			P33-2		
Lun/Mer	19 h 15 à 20 h 15	17 juin au 7 août	E33	80 $	

*80 $/1 cours

Lieux : P33-1 : CMF, terrasse; **P33-2 :** CMF, salle polyvalente; **E33 :** CMF, terrasse

CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.

INSCRIPTION : En ligne, dès le 4 mars, au clubactivitephysique.ca, onglet *Inscriptions*. Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription. Les participants doivent être âgés de 14 ans et + et avoir une carte Accès-Boucherville valide pour s'inscrire.

Le Club de conditionnement physique de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui offre à Boucherville pour sa population des cours ce conditionnement physique sous toute forme.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5746

FITNESS CIRCUIT-TRAINING

Cours stimulant sous forme de circuits entraînants et dynamiques qui procure un entraînement complet à la portée de tous, peu importe le niveau de forme physique. Venez tonifier votre corps et brûler un maximum de calories!

Clientèle : *Tous*

Horaire		Dates	Code	Coût	Animation
Lun/Mer	18 h 15 à 19 h 15	15 avril au 5 juin	P32-1 P32-2	80 $/1 cours 160 $/2 cours	Valérie Cyr
Lun/Mer	18 h à 19 h	17 juin au 7 août	E32	80 $	

Lieux : P32-1 et P32-2 : CMF, salle polyvalente + terasse; **E32 :** CMF, terrasse

GOLF

Éléments abordés : prise de posture, position de la balle et alignement, coup roulé, approche roulée, approche élan complet, routine, usage des différents bâtons, étiquette et règlement.

Niveau : *Débutant/intermédiaire (G5; G7)* | ***Niveau :*** *Intermédiaire/avancé (G6; G8)*

Horaire		Dates	Code	Coût	Animation
Lun/Mer	18 h 30 à 20 h	18 mars au 20 mai	G5	400 $ 10 sem. à l'intérieur 5 sem. à l'extérieur	Sébastien Roy
		20 mars au 22 mai	G6		
	20 h 15 à 21 h 45	18 mars au 20 mai	G7		
		20 mars au 22 mai	G8		

Lieu : CMF, salle polyvalente

MARCHE FITNESS

Marche dynamique et motivante avec intervalles de musculation et de stretching. Un moment de mise en forme et bien-être en nature dans le plaisir à découvrir. Nous vous invitons à vous inscrire avec un ou une amie. Il faudra transporter votre tapis.

Clientèle : *Tous*

Horaire		Dates	Code	Coût	Animation
Lun/Mar/ Mer/Jeu	À confirmer	17 juin au 8 août	E34	80 $/1 cours 160 $/2 cours 240 $/3 cours 320 $/4 cours	Christine Mignacca
Mar/Jeu		18 juin au 8 août	E35	80 $/1 cours 160 $/2 cours	

Lieu : Parc de la Frayère à Boucherville

CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.

INSCRIPTION : En ligne, dès le 4 mars, au clubactivitephysique.ca, onglet *Inscriptions*. Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription. Les participants doivent être âgés de 14 ans et + et avoir une carte Accès-Boucherville valide pour s'inscrire.

Le Club de conditionnement physique de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui offre à Boucherville pour sa population des cours ce conditionnement physique sous toute forme.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5746

PILATES

La pratique de la méthode PILATES convient à tous. Cette méthode permet le relâchement des tensions corporelles, améliore la respiration, la posture, augmente la souplesse, la coordination et aide à réduire le stress tout en renforçant la ceinture abdominale et les muscles dorsaux.

Clientèle : *Tous*

Horaire		Dates	Code	Coût	Animation
Mar	14 h 15 à 15 h 15	16 avril au 4 juin	P18	90 $	Sylvie Godin
	18 h 30 à 19 h 30		P06		Cynthia St-Amand
	20 h 40 à 21 h 40		P14		
Jeu	18 h 30 à 19 h 30	18 avril au 6 juin	P08		
	19 h 35 à 20 h 35		P15		

Lieux : P06, P14, P08, P15 : École Pierre-Boucher; **P18 :** CMF, studio 5

STRETCH-RELAXATION

Séance de relaxation par le biais d'exercices, de stretching, de relâchement myofascial, de respiration et méditation active ainsi que de visualisation, procurant un bienfait antistress, corporel et mental. Vous devez apporter votre tapis.

Clientèle : *Tous*

Horaire		Dates	Code	Coût	Animation
Jeu	14 h 10 à 15 h 10	18 avril au 6 juin	P23	80 $	Christine Mignacca

Lieu : CMF, salle polyvalente

STRETCH-POSTURAL (ANTI-STRESS)

Activité douce et lente, dans le respect de vos limites. Avec conscience et respiration, on déloge les tensions et le stress. D'abord par un enchaînement d'étirement, renforcement debout, suivi d'exercices d'étirements statiques au sol. Les objectifs principaux : prévenir les blessures d'augmenter l'amplitude aux articulations, améliorer la souplesse musculaire et l'équilibre postural. Apporter votre tapis.

Clientèle : *Tous*

Horaire		Dates	Code	Coût	Animation
Mar	15 h 25 à 16 h 25	16 avril au 4 juin	P31	90 $	Sylvie Godin

Lieu : CMF, studio 5

CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.

INSCRIPTION : En ligne, dès le 4 mars, au clubactivitephysique.ca, onglet *Inscriptions*. Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription. Les participants doivent être âgés de 14 ans et + et avoir une carte Accès-Boucherville valide pour s'inscrire.

Le Club de conditionnement physique de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui offre à Boucherville pour sa population des cours ce conditionnement physique sous toute forme.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5746

STRETCH-TONUS

Séance d'exercices de stretching et musculation douce qui vise à améliorer la flexibilité, la force et l'endurance des muscles ainsi que la stabilité et l'équilibre. Ce cours s'adresse aux participants qui désirent s'entraîner dans un cadre plus détendu.

Clientèle : *Tous*

Horaire		Dates	Code	Coût	Animation
Lun	10 h 10 à 11 h 10	15 avril au 7 juin	P21-1	80 $/1 cours 160 $/2 cours 240 $/3 cours	Christine Mignacca
Mer			P21-2		
Ven			P21-3		

Lieu : CMF, salle polyvalente

SYNERGIK

Un nouveau cours qui mélange souplesse, raffermissement et revitalisation du corps. Ce cours accessible à tous s'inspire des disciplines telles que le Yoga, le Pilates, Essentrics, les arts martiaux doux et le mouvement naturel. Apprenez des exercices simples et efficaces pour une santé durable. Une vraie cure de jeunesse grâce à Synergik!

Clientèle : *Tous*

Horaire		Dates	Code	Coût	Animation
Lun	14 h 10 à 15 h 10	15 avril au 7 juin	P30-1	80 $/1 cours 160 $/2 cours	Mathias Soler
Jeu			P30-2		

Lieux : P30-1 : CMF, salle 3**; P30-2 :** CMF, salle 4

VINYASA FLOW

Pratique complète, qui viendra réconcilier au milieu ceux qui souhaitent une pratique physique active, ainsi que relaxante. Séance dynamique, dans laquelle chaque mouvement est initié par la respiration.

Clientèle : *Tous*

Horaire		Dates	Code	Coût	Animation
Lun/Mer	19 h 35 à 20 h 35	15 avril au 5 juin	P04	80 $/1 cours 160 $/2 cours	Mathias Soler
Mar/Jeu	19 h 15 à 20 h 15	18 juin au 8 août	E04		

Lieux : P30-1 : CMF, salle 3**; P30-2 :** CMF, salle 4

CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.

INSCRIPTION : En ligne, dès le 4 mars, au clubactivitephysique.ca, onglet *Inscriptions*. Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription. Les participants doivent être âgés de 14 ans et + et avoir une carte Accès-Boucherville valide pour s'inscrire.

Le Club de conditionnement physique de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui offre à Boucherville pour sa population des cours ce conditionnement physique sous toute forme.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5746

ZUMBA | ZUMBA GOLD

Séance de danse, exercices au rythme chaud tropical et tribal permettant d'améliorer votre coordination, posture et endurance cardiovasculaire, libérant votre énergie dans le plaisir des différents mouvements de danse... À découvrir!

Clientèle : *Tous*

Horaire		Dates	Code	Coût	Animation
Mar/Jeu	10 h 10 à 11 h 10	16 avril au 6 juin	P02	80 $/1 cours 160 $/2 cours	Cristina Viveros
	18 h 30 à 19 h 30		P05		
Mar/Jeu	13 h à 14 h*		P22-1		Christine Mignacca
			P22-2		
Dim	9 h 20 à 10 h 20	14 avril au 2 juin	P11	80 $	Cristina Viveros

*Zumba gold

Lieux : P02, P22-1 et P22-2 : CMF, salle polyvalente**; P05 et P11 :** École de la Broquerie

ÉCOLE DE VOILE DE BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne au voileboucherville.ca, dès maintenant.

L'École de voile de Boucherville a pour objectif d'initier les résidents de Boucherville aux techniques de base de la voile en toute sécurité. Elle offre ses cours dans une aire sécuritaire du chenal de plaisance, en aval de la Ville de Boucherville.

Lieu : Club nautique de Mézy, 925 boul. Marie-Victorin

Renseignements : 450 274-1135, bouchervoile@gmail.com

STAGE DE VOILE ADOS - ADULTES EN SOIRÉE

Ce stage vise une clientèle qui souhaite progresser ou se perfectionner à son propre rythme. Stage réparti sur quatre soirées durant l'été selon la demande. Une formation personnalisée selon le programme VoileCAN homologué par la Fédération de voile du Québec.

Clientèle : *14 ans et +*

Horaire		Dates	Coût
Lun au jeu	17 h 45 à 20 h 15	24 juin au 16 août	Adulte : 200 $ Étudiants (25 ans et moins) :160 $

CLUB DE FOOTBALL DE BOUCHERVILLE INC.

INSCRIPTION : En ligne au grizzlisfootball.com.
Les parties ont lieu la fin de semaine de la mi-août au début novembre.
Coût : Le coût comprend le prêt du costume de base.
Lieu des pratiques : Terrain synthétique ES1, au parc Pierre-Laporte.
Renseignements football : info@grizzlisfootball.com
Renseignements cheerleading : cheerleaders@grizzlisfootball.com

grizzlisfootball.com

FOOTBALL

Activité de football compétitif ouverte aux garçons et aux filles de 6 à 17 ans, nés entre 2007 et 2018. Les jeunes sont classés par groupe d'âge. L'équipement de base est prêté, sauf les souliers à crampons de football et la gaine.

Niveau : *Atome (2016 à 2018)** | ***Niveau :*** *Moustique (2014 à 2015)*

Horaire		Dates	Coût
Mer/Ven	18 h 15 à 19 h 45	Début mai à fin nov.	Consultez le site Web

Niveau : *Pee-Wee (2012 à 2013)*

Horaire		Dates	Coût
Lun/Jeu	18 h 15 à 19 h 45	Début mai à fin nov.	Consultez le site Web

Niveau : *Bantam (2010 à 2011)* | ***Niveau :*** *Midget (2007 à 2009)*

Horaire	Dates	Coût
2 à 3 pratiques/sem de 1 h 30 à 2 h.	Début mai à fin nov.	Consultez le site Web

***Atome :** Initiation au football—sans plaqués/flag football, avec équipement de football.
Camp de préparation : Fin avril à début mai | **Pratiques en semaine :** Début mai à fin novembre
Note : L'horaire ci-dessus peut être modifié selon le nombre d'inscriptions et d'équipes.
L'horaire définitif sera affiché au mois d'avril sur le site de l'organisation au grizzlisfootball.com.

CHEERLEADING

L'activité de cheerleading est offerte en partenariat avec les Grizzlis de Boucherville, dans le but d'encourager les différentes équipes de football. Exécution de chorégraphies de groupe de style danse et gymnastique, puis mouvements d'animation pendant les parties.

Clientèle : *Nés entre 2016 à 2018* | ***Clientèle :*** *Nés entre 2012 à 2015*

Horaire		Dates	Coût
Mer	18 h 30 à 19 h 45	Début mai à la fin oct./début nov.	Consultez le site Web

Clientèle : *Nés entre 2007 à 2011*

Horaire		Dates	Coût*
Jeu	18 h 30 à 19 h 45	Début mai à la fin oct./début nov.	Consultez le site Web

Note : À partir du mois d'août, il faut ajouter la couverture d'une partie par fin de semaine. Nous nous réservons le droit de modifier l'horaire ci-dessus selon le nombre d'inscriptions et d'équipes. À partir de la mi-septembre, les pratiques finissent à 19 h 30.

CLUB DE GYMNASTIQUE LES RÉFLEXES

INSCRIPTION : En ligne au lesreflexes.com, du 26 février au 16 mars, sélectionner l'onglet *Récréatif*. Le numéro de la carte Accès-Boucherville et la date d'expiration sont essentiels lors de l'inscription.

Note : Les coûts indiqués ci-dessous ne comprennent pas les frais d'affiliation à la Fédération de gymnastique du Québec : 35 $ (4 ans et +) ou 14 $ (3 ans et -), payables annuellement lors de l'inscription (valide de 1er sept. 2023 à 31 août 2024).
Le club Les Réflexes se réserve le droit de modifier les jours et les heures, si nécessaire.
Veuillez vous référer à notre site Web pour plus d'informations.

Habillement : Un maillot (bain, danse ou gymnastique) ou un short et un t-shirt ajustés; pieds nus.
Congé : 4 au 10 mars inclusivement.
Lieu : École secondaire De Mortagne, aile D, palestre
Renseignements : 450 655-7311, p. 5551, administration@lesreflexes.com, lesreflexes.com

OUISTITIS - 18 À 36 MOIS

Circuits initiation à la gymnastique avec le parent qui participe au parcours. Permet la stimulation de l'enfant par le développement de la motricité, de l'orientation spatiale et de la coordination. Chaque enfant doit être accompagné d'un adulte.

Cours parents-enfants (18 à 36 mois)

Horaire		Dates	Coût
Ven	17 h à 17 h 45	5 avril au 31 mai	168 $
	18 h à 18 h 45		
Sam	8 h 45 à 9 h 30	6 avril au 1er juin	

KANGOUROU - 3 À 4 ANS

Animation gymnique : Circuits d'initiation à la gymnastique adaptés en fonction de l'âge. Permet la stimulation de l'enfant par le développement de la motricité, de l'orientation spatiale et de la coordination. Les parents sont présents pendant le cours et peuvent observer ou aider leur enfant dans les parcours.

Cours sans parent (3 à 4 ans)

Horaire		Dates	Coût
Mer	17 h 30 à 18 h 25	3 avril au 5 juin	176 $
Ven	17 h à 17 h 55	5 avril au 31 mai	
	18 h à 18 h 55		
Sam	8 h 45 à 9 h 40	6 avril au 1er juin	
	9 h 50 à 10 h 45		
	10 h 55 à 11 h 50		
Dim	9 h à 9 h 55	7 avril au 2 juin	
	10 h 05 à 11 h		

CLUB DE GYMNASTIQUE LES RÉFLEXES

INSCRIPTION : En ligne au lesreflexes.com, du 26 février au 16 mars, sélectionner l'onglet *Récréatif*.
Habillement : Un maillot (bain, danse ou gymnastique) ou un short et un t-shirt ajustés; pieds nus.
Congé : 4 au 10 mars inclusivement.
Lieu : École secondaire De Mortagne, aile D, palestre
Renseignements : 450 655-7311, p. 5551, administration@lesreflexes.com, lesreflexes.com

CAPUCINS 5-6 ANS

Circuits d'initiation à la gymnastique adaptés en fonction de l'âge. Permet la stimulation de l'enfant par le développement de la motricité, de l'orientation spatiale et de la coordination.

Cours sans parent (5 à 6 ans)

Horaire		Dates	Coût
Lun	17 h 45 à 18 h 40	8 avril au 15-16 juin	160 $
Jeu	17 h 30 à 18 h 25	4 avril au 15-16 juin	176 $
Ven	17 h 30 à 18 h 25	5 avril au 15-16 juin	
Sam	9 h 50 à 10 h 45	6 avril au 15-16 juin	
	10 h 55 à 11 h 50		
Dim	10 h 05 à 11 h	7 avril au 15-16 juin	
	11 h 05 à 12 h		
Sam	10 h à 12 h*	6 avril au 15-16 juin	262 $

*Capucins 2 h | **Spectacle annuel :** 15-16 juin

GYMNASTIQUE 7 ANS ET +

Niveau 1

Filles et garçons n'ayant jamais fait de gymnastique ou ayant suivi un an de cours.

Horaire		Dates	Coût
Lun	18 h 45 à 20 h 15	8 avril au 15-16 juin	186 $
Mer	18 h 30 à 20 h	3 avril au 15-16 juin	205 $
Ven		5 avril au 15-16 juin	
Sam	12 h à 13 h 30	6 avril au 15-16 juin	
Dim	13 h 30 à 15 h	7 avril au 15-16 juin	

Niveau 2

Enfants qui ont complété le test niveau I ou acquis des habiletés gymniques aux différents appareils.

Horaire		Dates	Coût
Mar	18 h 30 à 20 h	2 avril au 15-16 juin	205 $
Jeu		4 avril au 15-16 juin	
Sam	13 h 40 à 15 h 10	6 avril au 15-16 juin	
Dim	13 h 30 à 15 h	7 avril au 15-16 juin	

Spectacle annuel : 15-16 juin

CLUB DE GYMNASTIQUE LES RÉFLEXES

INSCRIPTION : En ligne au lesreflexes.com, du 26 février au 16 mars, sélectionner l'onglet *Récréatif*.
Habillement : Un maillot (bain, danse ou gymnastique) ou un short et un t-shirt ajustés; pieds nus.
Congé : 4 au 10 mars inclusivement.
Lieu : École secondaire De Mortagne, aile D, palestre
Renseignements : 450 655-7311, p. 5551, administration@lesreflexes.com, lesreflexes.com

GYMNASTIQUE 7 ANS ET + (SUITE)

Niveau 3

S'adresse aux enfants qui ont complété le niveau 2.

Horaire		Dates	Coût
Lun	18 h à 20 h	6 avril au 15-16 juin	345 $
Sam	15 h 15 à 17 h 15		
Mer	18 h à 20 h	3 avril au 15-16 juin	361 $
Sam	14 h 30 à 16 h 30		

Précompétition

S'adresse aux enfants qui ont complété le niveau 3.

Horaire		Dates	Coût
Mar	18 h à 20 h	2 avril au 15-16 juin	488 $
Sam	12 h 30 à 15 h 30		

Spectacle annuel : 15-16 juin

TUMBLING - TRAMPOLINE

Cours de tumbling, grand trampoline et trampoline linéaire. Apprentissage des éléments de base.

Clientèle : *7 à 12 ans*

Horaire		Dates	Coût
Mar	17 h à 18 h 30	2 avril au 15-16 juin	176 $

GYM ADULTE

Adultes débutants : Initiation aux éléments de base en gymnastique sur tous les engins. Échauffement, préparation physique et musculation sont également au programme.

Anciens gymnastes : Entraînement semi-dirigé où vous pourrez retravailler vos éléments favoris!

Clientèle : *18 ans et +*

Horaire		Dates	Coût
Jeu	20 h à 21 h 30	4 avril au 13 juin	176 $

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne au cpaboucherville.ca, dès le 1er avril, 19 h. Sélectionner l'onglet *Inscriptions*, puis cliquer sur le cours désiré - *Amélia*. Les paiements se font en ligne.
Entraîneurs : Professionnels formés du PNCE, assistés par des assistants de programme formés.
Préalable : Avoir l'affiliation à Patinage Canada (du CPAB) 2023-2024 (30 $). Si vous désirez faire un camp de jour de patin, nous vous suggérons l'organisme suivant : campjourpatin.com.
Lieu : Centre des glaces Gilles-Chabot
Renseignements : info.cpaboucherville@gmail.com, cpaboucherville.ca

PATINAGE PLUS (PP)

Série complète d'habiletés portant sur l'équilibre, la maîtrise et l'agilité, enseignée en six étapes.
Le programme Patinage Plus est approuvé à l'échelle nationale, pour acquérir des habiletés de base plus fortes et les perfectionner plus rapidement.

Clientèle : *3 à 15 ans*

Horaire		Dates	Coût
Jeu	18 h 05 à 18 h 55	2 mai au 13 juin	80 $
Sam	9 h 15 à 10 h 05	4 mai au 15 juin	
	10 h 10 à 11 h		

Préalable : Avoir 3 ans au 1er juillet 2023.

Clientèle : *Adulte (PP et Star)*

Horaire		Dates	Coût
Ven	19 h 05 à 19 h 55	3 mai au 7 juin	60 $

Préalable : 18 ans et + ou de 15 à 18 ans débutant en patinage.

PATINAGE STAR

Initiation aux habiletés en patinage artistique et en patinage synchronisé en groupe. Le programme STAR comprend trois disciplines : style libre, habiletés et danse. Ceux-ci sont travaillés dans les cours de groupe STAR Junior (Étape 6 à Star 2) et STAR Inter (Star 3 à Star 5) et en cours individuels.

Clientèle : *Avoir 3 ans et + au 1er juillet 2023 (individuel)*

Horaire	Dates	Coût
Choix du lundi au dimanche, selon les disponibilités	29 avril au 16 juin	Voir notre site Web
	25 juin au 16 août	

Préalable pour patiner sans entraîneur : Étape 6 réussie en Patinage Plus.

Clientèle : *Junior (STAR)*

Horaire		Dates	Coût
Ven	18 h 05 à 19 h 05 (Hors glace 17 h 30 à 17 h 55)	3 mai au 7 juin	105 $

Préalable : Avoir réussi l'étape 5 en PP.

Clientèle : *STAR inter (Star 3 à Star 5)*

Horaire		Dates	Coût
Dim	10 h 25 à 11 h 25 (Hors glace 11 h 35 à 12 h 20)	5 mai au 16 juin	150 $

Préalable : Avoir réussi Star 2 (en style libre complet et habiletés).

CLUB DE SOCCER BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne, dès maintenant, au soccerboucherville.ca/inscription.
Le Club de soccer Boucherville est l'organisation sportive principale de la ville de Boucherville. Établi en juin 1975, le CSB regroupe 2 500 joueurs à l'année répartis dans différentes catégories. Le club offre à l'été comme à l'hiver différentes activités pour les joueurs de tous niveaux dès l'âge de 3 ans.
Renseignements : 450 655-5531, info@soccerboucherville.com, soccerboucherville.ca

CENTRE DU DÉVELOPPEMENT DE CLUB (CDC)

Le CDC a pour objectif d'offrir un encadrement sécuritaire et plaisant aux jeunes athlètes.

Niveau : *U4-U6 - Départ actif (1 soir/sem.)*

Horaire		Dates	Coût
Mar/Mer	17 h 50 à 18 h 35 (U4)	22 mai au 24 août	165 $
Mer	18 h 50 à 19 h 40 (U5)		
Jeu	17 h 50 à 18 h 35 (U5)		
Mar/Jeu	18 h 50 à 19 h 40 (U6)		

Lieu : Parc Vincent-D'Indy

Niveau : *U7-U8 - Ligue locale (1 soir/sem. + 1 match/sem.)*

Horaire		Dates	Coût
Lun/Mer	17 h 50 à 18 h 50 (U7/U8 F)	22 mai au 24 août	270 $
Mar/Jeu	17 h 50 à 18 h 50 (U7 M)		
	19 h à 20 h (U8 M)		

Lieu : Parc Jean-De-Noyon

Niveau : *U9-U10 - Ligue locale (1-2 soirs/sem. + 1 match/sem.)*

Horaire		Dates	Coût
Mar	17 h 50 à 19 h 05 (U9-U10 M)	15 avril au 24 août	À partir de 315 $
	17 h 50 à 20 h (U9-U10 F)		
Jeu	17 h 50 à 19 h 05 (U9-U10 F)		
	17 h 50 à 20 h (U9-U10 M)		

Lieu : Consultez le site Web

Niveau : *U11-U12 - Ligue locale (1-3 soirs/sem. + 1 match/sem.)*

Horaire		Dates	Coût
Mar	17 h 50 à 20 h (U11-U12 F)	15 avril au 24 août	À partir de 330 $
Mer	17 h 50 à 20 h 30 (U11-U12 M)		
Jeu	17 h 50 à 19 h 05 (U11-U12 F)		
	19 h 15 à 20 h 30 (U11-U12 M)		

Lieu : Consultez le site Web

CLUB DE SOCCER BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne, dès maintenant, au soccerboucherville.ca/inscription.
Le Club de soccer Boucherville est l'organisation sportive principale de la ville de Boucherville. Établi en juin 1975, le CSB regroupe 2 500 joueurs à l'année répartis dans différentes catégories. Le club offre à l'été comme à l'hiver différentes activités pour les joueurs de tous niveaux dès l'âge de 3 ans.
Renseignements : 450 655-5531, info@soccerboucherville.com, soccerboucherville.ca

CENTRE DU DÉVELOPPEMENT DE CLUB (CDC) (SUITE)

Niveau : *U9-U10 - Ligue régionale (3 fois/sem.)*

Horaire		Dates	Coût
Lun/Mar	17 h 50 à 19 h 05 (U9-U10 M)	15 avril à la fin sept.	485 $
Lun/Jeu	17 h 50 à 19 h 05 (U9-U10 F)		
Sam/Dim	1 semaine sur 2 selon le calendrier		

Lieu : Consultez le site Web

Niveau : *U11-U12 - Ligue régionale (3 ou 4 fois/sem.)*

Horaire		Dates	Coût
Mar/Mer/Jeu	17 h 50 à 19 h 05 (U9-U10 F)	15 avril à la fin sept.	À partir de 500 $
Lun/Mer/Jeu	17 h 50 à 19 h 05 (U9-U10 M)		
Sam/Dim	1 semaine sur 2 selon le calendrier		

Lieu : Consultez le site Web

SOCCER RÉCRÉATIF

Matchs de soccer de ligue locale, encadrés par des parents bénévoles et des arbitres.
Le tout est supervisé par un personnel de l'équipe technique formé.

Niveau : *U13-U14 - Intervilles féminin (2 soirs/sem.)*

Horaire		Dates	Coût
Lun/Mer	À définir selon le calendrier de la ligue	20 mai à la fin sept.	325 $

Lieu : Parc des Gouverneurs ou Parc Claude Melançon

Niveau : *U15-U16 - Intervilles féminin (2 soirs/sem.)*

Horaire		Dates	Coût
Mar/Jeu	À définir selon le calendrier de la ligue	20 mai à la fin sept.	325 $

Lieu : Parc des Gouverneurs ou Parc Claude Melançon

Niveau : *U17-U18 - Intervilles féminin (2 soirs/sem.)*

Horaire		Dates	Coût
Lun/Jeu	À définir selon le calendrier de la ligue	20 mai à la fin sept.	325 $

Lieu : Parc des Gouverneurs ou Parc Claude Melançon

CLUB DE SOCCER BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne, dès maintenant, au soccerboucherville.ca/inscription.
Le Club de soccer Boucherville est l'organisation sportive principale de la ville de Boucherville. Établi en juin 1975, le CSB regroupe 2 500 joueurs à l'année répartis dans différentes catégories. Le club offre à l'été comme à l'hiver différentes activités pour les joueurs de tous niveaux dès l'âge de 3 ans.
Renseignements : 450 655-5531, info@soccerboucherville.com, soccerboucherville.ca

SOCCER RÉCRÉATIF (SUITE)

Niveau : *U21 + SEN féminin (1 soir/sem.)*

Horaire		Dates	Coût
Dim	18 h 30 à 21 h	20 mai à la fin sept.	À définir

Lieu : Parc Elie-Saab 2

Niveau : *U13-U14-U17-U18 - Intervilles masculin (2 soirs/sem.)*

Horaire		Dates	Coût
Lun/Mar/Mer	À définir selon le calendrier de la ligue	20 mai à la fin sept.	À définir

Lieu : Parc des Gouverneurs ou Parc Claude Melançon

Niveau : *SEN et VET masculin (2 soirs/sem.)*

Horaire		Dates	Coût
Ven	19 h 30 à 23 h	15 avril au 1er oct.	À définir
Dim	9 h à 12 h		

Lieu : Parc des Gouverneurs ou Parc Elie-Saab

Niveau : *Soccer 101*

Horaire		Dates	Coût
Mer	20 h à 22 h	20 mai à la fin sept.	À définir

Lieu : Parc Paul VI

SOCCER COMPÉTITIF

Matchs de soccer de ligue compétitive.

Niveau : *U13-U14 - LDP/LDIR/LDR (3 à 4 fois/sem.)*

Horaire		Dates	Coût
Lun/Mer/Jeu/Ven	17 h 50 à 20 h 40	15 avril au 24 sept.	À définir

Lieu : Parc des Gouverneurs ou Parc Elie-Saab 2

Niveau : *U18 AA (2 fois/sem.)*

Horaire		Dates	Coût
Mar/Ven	À définir selon le calendrier de la ligue	15 avril au 24 sept.	À définir

Lieu : Parc des Gouverneurs ou Parc Elie-Saab 2

CLUB DE SOCCER BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne, dès maintenant, au soccerboucherville.ca/inscription.
Le Club de soccer Boucherville est l'organisation sportive principale de la ville de Boucherville. Établi en juin 1975, le CSB regroupe 2 500 joueurs à l'année répartis dans différentes catégories. Le club offre à l'été comme à l'hiver différentes activités pour les joueurs de tous niveaux dès l'âge de 3 ans.
Renseignements : 450 655-5531, info@soccerboucherville.com, soccerboucherville.ca

SOCCER COMPÉTITIF

Niveau : *SEN A (1 soir/sem.)*

Horaire		Dates	Coût
Lun ou jeu	21 h	1er mai au 24 sept.	À définir

Lieu : Parc des Gouverneurs ou Parc Elie-Saab 2

Niveau : *SEN AA (2 soirs/sem.)*

Horaire		Dates	Coût
Mar/Jeu	21 h	17 avril au 24 sept.	À définir

Lieu : Parc des Gouverneurs ou Parc Elie-Saab 2

Niveau : *U21 AAA + SEN AAA (2 soirs/sem.)*

Horaire		Dates	Coût
Mar/Jeu	21 h	17 avril au 24 sept.	À définir

Lieu : Parc Elie-Saab 2

CLUB DE TAEKWONDO BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne au clubtaekwondoboucherville.com.
Carte Accès-Boucherville obligatoire. | Rabais de 50% pour le 3e membre d'une famille.
Préalable : 6 ans et + **|** Dobuk (uniforme de taekwondo) non obligatoire pour la première session.
Sur une base volontaire, cours complémentaires (combat, poomsae, etc.) les vendredis, de 20 h à 21 h. Groupe de compétition pour les intéressés.
Lieu : École Antoine-Girouard
Renseignements : Karl Dery, 514 949-2193, taekwondoboucherville@gmail.com

TAEKWONDO

Art martial coréen reposant sur le respect, la discipline, le courage et la persévérance. Sport axé sur un conditionnement physique complet. Belle occasion pour les familles de s'entraîner avec plaisir dans un lieu commun et au même moment.

Clientèle : *Adulte, enfant et famille* **|** ***Niveau :*** *Débutant, intermédiaire et avancé*

Horaire		Dates	Coût
Lun/Mer/Ven	18 h 40 à 20 h	22 avril au 14 juin*	85 $

***Congé :** 20 mai
Instructeurs : La liste détaillée de nos instructeurs est notre site Web.

LIGUE DE TOUCH FOOTBALL DE BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne au ltfb.ca, dès le 1er mars.
Carte Accès Boucherville obligatoire et valide jusqu'au 10 novembre 2024.

La LTFB encadre la pratique sportive du football sans contact. Depuis l'année dernière, il y a 2 divisions, 1 division masculine évoluant les mardi et dimanche dans un calendrier de 15 parties de saison régulière. Et une division mixte de flag à 5 joueurs qui évoluent les dimanches matins dans une saison régulière de 9 matchs.

Chaque année les équipes sont reconstituées via un repêchage, pour s'assurer d'un équilibre dans les 2 divisions. Aucune expérience requise, mais les nouveaux doivent participer à un minimum de 4 pratiques entre la première semaine de mai et la première semaine d'août, les samedis matin.

Lieu : Parc Pierre-Laporte

LIGUE DE FLAG FOOTBALL MIXTE (5 joueurs)

Les matchs sont de 60 minutes, il faut prévoir arriver 30 minutes à l'avance.

Niveau : *Débutant à avancé*

Horaire		Dates	Coût
Mar	20 h à 23 h	4 août au 10 nov.	165 $
Dim	8 h à 13 h		

TOUCH FOOTBALL MASCULIN

La durée d'un match est de 90 minutes, il faut se présenter minimalement 30 minutes à l'avance.

Niveau : *Débutant à avancé*

Horaire		Dates	Coût
Mar	20 h à 23 h	4 août au 10 nov.	235 $
Dim	8 h à 13 h		

PRATIQUES LIBRES DE TOUCH ET FLAG FOOTBALL

Les nouveaux joueurs voulant se joindre à la saison régulière d'une des 2 divisions doivent se présenter à un minimum de 3 pratiques durant cette période. C'est un préalable pour joindre la ligue dans ses activités de la saison régulière.

Niveau : *Débutant à avancé*

Horaire		Dates	Coût
Sam	9 h 30 à 12 h	18 mai au 3 août	Gratuit*

*20 $ de plus, si vous voulez être assuré.

MILIEUX NATURELS — Ville de Boucherville

INSCRIPTION : Aucune inscription requise.
Lieu : Parc de la Frayère, secteur de la gloriette, au 1225, boul. Marie-Victorin
Renseignements : 450 449-8113, info.environnement@boucherville.ca

DÉCOUVERTE DU PARC DE LA FRAYÈRE (Apporter ses jumelles, possibilité de prêt)

Venez participer durant la journée à des tables thématiques animées par des experts, à des activités d'observation et à des visites guidées. Venez découvrir les poissons, écouter le chant des amphibiens et observer une multitude d'oiseaux et d'organismes vivants de ce riche milieu naturel.

Clientèle : *Tous*

	Horaire	Date	Coût
Sam	10 h à 15 h	11 mai	Gratuit

Note : L'activité sera reportée le 25 mai si les conditions climatiques sont défavorables. Surveillez le site Web.

MILIEUX NATURELS — Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 20 mars, 19 h, pour plus de détails, consultez la page 6. Carte Accès-Boucherville obligatoire.
Lieu : Le lieu de rencontre vous sera transmis lors de l'inscription.
Renseignements : 450 449-8113, info.environnement@boucherville.ca

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

DÉCOUVERTE DU BOISÉ DU TREMBLAY

Randonnée pédestre lors de laquelle des spécialistes de Nature-Action Québec et des experts sur la rainette faux-grillon vous feront découvrir la faune, la flore et la grande valeur écologique de ce milieu naturel exceptionnel en parcourant un sentier d'une longueur de 1 275 m.

Clientèle : *Tous (Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte)*

	Horaire	Date	Coût
Sam	10 h à 11 h 30 | 12 h 30 à 14 h | 14 h 30 à 16 h	20 avril	5 $

Note : L'activité sera reportée le 21 avril si les conditions climatiques sont défavorables. Surveillez vos courriels. Le sentier n'est pas adapté pour les personnes à mobilité réduite ni pour les poussettes à petites roues. L'activité n'est pas remboursable à moins d'annulation par la Ville.

ORNITHOLOGIE — Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 20 mars, 19 h, pour plus de détails, consultez la page 6. Carte Accès-Boucherville obligatoire.
Lieu : Parc de la Frayère, secteur de la gloriette, au 1225, boul. Marie-Victorin
Renseignements : 450 449-8640

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

INITIATION À L'OBSERVATION DES OISEAUX (Apporter ses jumelles, possibilité de prêt)

Avec un ornithologue chevronné, venez démystifier les techniques d'identification des oiseaux! Lors d'une courte session théorique, des conseils d'observation et d'utilisation de jumelles vous seront prodigués. Par la suite, suivez le guide à travers le parc de la Frayère et l'Arboretum Stephen-Langevin où vous observerez la diversité aviaire de ces sites exceptionnels.

Clientèle : *12 ans et +*

	Horaire	Date	Coût
Sam	8 h à 11 h	4 mai	5 $

TENNIS — Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, pour la session 1 et ligues, dès le 8 mai, 19 h, pour les résidents et pour les non-résidents, dès le 18 mai, 12 h. Pour la session 2, dès le 12 juin, 19 h, pour les résidents et pour les non-résidents, dès le 22 juin, 12 h.

Cette programmation tennistique est offerte par la Ville de Boucherville. L'enseignement des cours et l'encadrement des ligues seront assurés par l'équipe du Sani Sport Boucherville.

Lieu : Terrains extérieurs du parc Pierre-Laporte, 490, chemin du lac. En cas de mauvaise température, certaines séances pourraient être déplacées sur les terrains intérieurs du Sani Sport Boucherville, au 1601, boul. de Montarville. Dans ce cas, un courriel sera envoyé la veille aux participants concernés.

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

PROGRAMMATION ENFANT (COURS DE GROUPE)

Ratio instructeur-élève 1:8. Un cours par semaine (5 semaines).

L'horaire des cours inclut 5 minutes de battement à la fin de chaque séance, afin de donner le temps au groupe de quitter le terrain et laisser la place au suivant.

BALLES ROUGES (Prêt de raquette possible selon la disponibilité)

L'objectif du cours est de créer un environnement stimulant où les enfants peuvent développer leurs compétences tout en s'amusant. Des équipements adaptés à la taille et au niveau des enfants sont utilisés afin de rendre l'apprentissage plus accessible.

L'accent est mis sur le développement de la coordination motrice, tout en introduisant les bases du jeu. Comprend des jeux de coordination et des exercices simples pour aider les enfants à apprendre à se déplacer efficacement sur le court et à frapper la balle.

Clientèle : *5 à 6 ans*

Horaire		Session 1	Session 2	Coût
Sam	10 h à 11 h	8 juin au 6 juill.	13 juill. au 10 août	85 $
Dim		9 juin au 7 juill.	14 juill. au 11 août	

BALLES ORANGES (Prêt de raquette possible selon la disponibilité)

L'objectif du cours est de créer une base solide pour le développement continu des compétences en tennis. L'accent est mis sur l'importance de la concentration, de la coordination et de la technique de frappe. Les enfants commencent à jouer des points simples et à comprendre les stratégies de base du jeu, telles que le placement de la balle et la construction des points.

Comprend des exercices pour aider les enfants à développer leur capacité à anticiper les balles, à se déplacer efficacement sur le court et à frapper la balle avec précision.

Clientèle : *7 à 8 ans*

Horaire		Session 1	Session 2	Coût
Sam	11 h à 12 h 30	8 juin au 6 juill.	13 juill. au 10 août	110 $
Dim		9 juin au 7 juill.	14 juill. au 11 août	

TENNIS — Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, pour la session 1 et ligues, dès le 8 mai, 19 h, pour les résidents et pour les non-résidents, dès le 18 mai, 12 h. Pour la session 2, dès le 12 juin, 19 h, pour les résidents et pour les non-résidents, dès le 22 juin, 12 h.

Cette programmation tennistique est offerte par la Ville de Boucherville. L'enseignement des cours et l'encadrement des ligues seront assurés par l'équipe du Sani Sport Boucherville.

Lieu : Terrains extérieurs du parc Pierre-Laporte, 490, chemin du lac. En cas de mauvaise température, certaines séances pourraient être déplacées sur les terrains intérieurs du Sani Sport Boucherville, au 1601, boul. de Montarville. Dans ce cas, un courriel sera envoyé la veille aux participants concernés.

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

PROGRAMMATION ENFANT (COURS DE GROUPE)

Ratio instructeur-élève 1:8. Un cours par semaine (5 semaines).

L'horaire des cours inclut 5 minutes de battement à la fin de chaque séance, afin de donner le temps au groupe de quitter le terrain et laisser la place au suivant.

BALLES POINT VERT (Le participant doit avoir sa propre raquette)

L'objectif du cours est de développer les compétences fondamentales nécessaires pour jouer au tennis de manière compétitive tout en favorisant le plaisir et l'engagement des enfants dans le sport.

L'accent est mis sur l'amélioration de la vitesse, de l'agilité et de l'endurance, tout en aidant les enfants à perfectionner leur technique de déplacement latéral, avant-arrière et diagonale. L'importance du placement stratégique sur le court, de la régularité et du contrôle des frappes sera également abordée.

Comprend des exercices de rallye avec partenaire et des exercices de frappes sur des cibles.

Clientèle : *9 à 10 ans*

Horaire		Session 1	Session 2	Coût
Sam	12 h 30 à 14 h	8 juin au 6 juill.	13 juill. au 10 août	110 $
Dim		9 juin au 7 juill.	14 juill. au 11 août	

BALLES RÉGULIÈRES (Le participant doit avoir sa propre raquette)

L'objectif du cours est d'aider les enfants à progresser vers un niveau de jeu plus avancé tout en continuant à cultiver leur passion pour le tennis. L'accent est mis sur le renforcement de leur technique, l'approfondissement des bases tactiques, l'utilisation des effets et la maîtrise des enchainements. La lecture du jeu de l'adversaire, la prise de décisions et la mise en œuvre de stratégies pour prendre l'avantage sur le court seront également abordées.

Comprend des exercices d'enchainements de coups, en mettant l'accent sur la fluidité et la transition entre les différents types de frappes.

Clientèle : *11 à 15 ans*

Horaire		Session 1	Session 2	Coût
Sam	14 h à 16 h	8 juin au 6 juill.	13 juill. au 10 août	146 $

TENNIS — Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, pour la session 1 et ligues, dès le 8 mai, 19 h, pour les résidents et pour les non-résidents, dès le 18 mai, 12 h. Pour la session 2, dès le 12 juin, 19 h, pour les résidents et pour les non-résidents, dès le 22 juin, 12 h.

Cette programmation tennistique est offerte par la Ville de Boucherville. L'enseignement des cours et l'encadrement des ligues seront assurés par l'équipe du Sani Sport Boucherville.

Lieu : Terrains extérieurs du parc Pierre-Laporte, 490, chemin du lac. En cas de mauvaise température, certaines séances pourraient être déplacées sur les terrains intérieurs du Sani Sport Boucherville, au 1601, boul. de Montarville. Dans ce cas, un courriel sera envoyé la veille aux participants concernés.

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

PROGRAMMATION ADULTE (16 ANS ET +) (COURS DE GROUPE)

Ratio instructeur-élève 1:8. Un cours par semaine (5 semaines).
L'horaire des cours inclut 5 minutes de battement à la fin de chaque séance, afin de donner le temps au groupe de quitter le terrain et laisser la place au suivant.

VOUS ÊTES DU NIVEAU :

DÉBUTANT si : vous n'avez jamais joué au tennis ou vous commencez à échanger, mais que vous éprouvez de la difficulté en fond de terrain et au service.

INTERMÉDIAIRE si : vous réussissez à échanger en fond de terrain, sur des balles faciles, mais votre constance est limitée par votre absence de contrôle OU vous réussissez des échanges de 10 coups consécutifs, en fond de terrain, en utilisant surtout le coup droit. La trajectoire est arquée et la vitesse est modérée.

AVANCÉ si : au minimum, vous réussissez des échanges de 10 coups consécutifs, à cadence modérée, que vous retournez les balles hautes, courtes ou éloignées, avec plus d'efficacité sur votre coup dominant.

COURS DÉBUTANT (Le participant doit avoir sa propre raquette)

L'accent est mis sur le développement des habiletés et le plaisir. Comprend des exercices et des jeux pour renforcer les compétences techniques tout en améliorant la forme physique générale. La prise de raquette, les mouvements de base, le positionnement sur le terrain et les règles du jeu seront abordés.

Horaire		Session 1	Session 2	Coût
Dim	10 h à 12 h	9 juin au 7 juill.	14 juill. au 11 août	200 $
Mar	17 h à 19 h	11 juin au 9 juill.	16 juill. au 13 août	
Jeu	19 h à 21 h	13 juin au 11 juill.	18 juill. au 15 août	

COURS INTERMÉDIAIRE (Le participant doit avoir sa propre raquette)

L'accent est mis sur le raffinement des compétences techniques, le développement de stratégies de jeu plus avancées et l'amélioration de la condition physique spécifique au tennis. Comprend des exercices de frappe, des jeux tactiques, des séquences de jeu et des simulations de matchs. Il peut également inclure des discussions sur la stratégie de jeu et des conseils pour améliorer la constance et la précision des coups.

Horaire		Session 1	Session 2	Coût
Dim	12 h à 14 h	9 juin au 7 juill.	14 juill. au 11 août	200 $
Mar	19 h à 21 h	11 juin au 9 juill.	16 juill. au 13 août	
Jeu	17 h à 19 h	13 juin au 11 juill.	18 juill. au 15 août	

TENNIS — Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, pour la session 1 et ligues, dès le 8 mai, 19 h, pour les résidents et pour les non-résidents, dès le 18 mai, 12 h. Pour la session 2, dès le 12 juin, 19 h, pour les résidents et pour les non-résidents, dès le 22 juin, 12 h.

Cette programmation tennistique est offerte par la Ville de Boucherville. L'enseignement des cours et l'encadrement des ligues seront assurés par l'équipe du Sani Sport Boucherville.

Lieu : Terrains extérieurs du parc Pierre-Laporte, 490, chemin du lac. En cas de mauvaise température, certaines séances pourraient être déplacées sur les terrains intérieurs du Sani Sport Boucherville, au 1601, boul. de Montarville. Dans ce cas, un courriel sera envoyé la veille aux participants concernés.

INSCRIPTION EN LIGNE BOUCHERVILLE.CA

PROGRAMMATION ADULTE (16 ANS ET +) (COURS DE GROUPE)

Ratio instructeur-élève 1:8. Un cours par semaine (5 semaines).
L'horaire des cours inclut 5 minutes de battement à la fin de chaque séance, afin de donner le temps au groupe de quitter le terrain et laisser la place au suivant.

VOUS ÊTES DU NIVEAU :

DÉBUTANT si : vous n'avez jamais joué au tennis ou vous commencez à échanger, mais que vous éprouvez de la difficulté en fond de terrain et au service.

INTERMÉDIAIRE si : vous réussissez à échanger en fond de terrain, sur des balles faciles, mais votre constance est limitée par votre absence de contrôle OU vous réussissez des échanges de 10 coups consécutifs, en fond de terrain, en utilisant surtout le coup droit. La trajectoire est arquée et la vitesse est modérée.

AVANCÉ si : au minimum, vous réussissez des échanges de 10 coups consécutifs, à cadence modérée, que vous retournez les balles hautes, courtes ou éloignées, avec plus d'efficacité sur votre coup dominant.

LIGUE POUR ADULTES (Le participant doit avoir sa propre raquette)

Conçu pour encourager la participation, le développement des compétences et le plaisir du jeu, tout en offrant un environnement compétitif, mais convivial. Chaque semaine, plusieurs rondes de matchs sont organisées par l'entraineur. Les matchs peuvent être sous forme de simple, double ou double mixte, en fonction des participants présents.

Les ligues de tennis offrent également un encadrement et des conseils aux joueurs pour les aider à progresser dans leur jeu.

Niveau : *Débutant*

Horaire		Session 1	Coût
Lun	19 h à 21 h	10 juin au 12 août*	112 $

Niveau : *Intermédiaire/Avancé*

Horaire		Dates	Coût
Mar	10 h à 12 h	11 juin au 13 août	140 $
Mer	19 h à 21 h	12 juin au 14 août	
Jeu	10 h à 12 h	13 juin au 15 août	

***Congé :** 24 juin et 1er juillet

Note : En cas de mauvaise température, les activités du matin ne pourront être déplacées à l'intérieur, toute séance annulée sera remboursée.

8 à 15 ans **www.ecoledegolfloiselet.com**

ÉCOLE HELIOS
SPORTS ACROBATIQUES

Début de la session le 23 mars 2024

BÉBÉ ACTIF
6 à 12 mois - 30 minutes
12 à 24 mois - 30 minutes
24 à 36 mois - 45 minutes

GYMNASTIQUE ET DÉVELOPPEMENT MOTEUR
3 à 5 ans - 55 minutes

GYMNASTIQUE RÉCRÉATIF
6 à 8 ans - 90 minutes
9 à 12 ans - 90 minutes
13 ans et plus - 90 minutes

TRAMPOLINE RÉCRÉATIF
6 à 8 ans - 60 minutes
9 à 12 ans - 60 minutes
Avancés 8 ans et plus

PARKOUR
8 ans et plus - 90 minutes

ACADÉMIE SABRE LASER
8 ans et plus - 60 minutes
Formule parent - enfant

ARTS MARTIAUX MIXTES

Session ÉTÉ le 25 juin 2024

Horaires, tarifs et inscriptions
inscriptions.ecolehelios.com

CAMP D'ÉTÉ HELIOS

du 25 juin au 3 août 2024

Inscriptions en ligne dès le 21 avril 2024

TON GYM À CIEL OUVERT!

ENVIE DE BOUGER ?

CARDIO PLEIN AIR A LE COURS QUI VOUS CONVIENT!

Cardio Plein Air, reconnu pour l'entraînement extérieur au Québec depuis 23 ans, offre une grande variété de cours semi-privés, donné par des entraîneurs certifiés et ayant des alternatives d'intensité pour tous les niveaux.

PROGRAMMES OFFERTS :

Cardio-Musculation
Cardio-Poussette
Plein Air Tonus
Plein Air Zen
Cardio-Bootcamp
Cardio-Fit
Initiation à la course ***(Nouveau!)***
Offre Virtuelle ***(Illimitée!)***

cardio plein air

Actif en nature

JE M'INSCRIS

boucherville@cardiopleinair.ca ou au 514-234-4495

ÉCOLE
LES TROIS SAISONS
PRÉSCOLAIRE | PRIMAIRE | SECONDAIRE

SECONDAIRE PRIVÉ
À DEUX PAS
DE CHEZ VOUS

Informations
450 641-2000

Changer le monde un enfant à la fois !

À LA MATERNELLE 4 ANS ET 5 ANS

Enseignement personnalisé convivial et dévoué
Anglais, musique et art dramatique.

AU PRIMAIRE

Enseignement différencié, interactif et bienveillant
Anglais tous les jours
Un iPad par élève à partir de la 4e année.

AU SECONDAIRE

Concept unique, enrichissant et passionnant
Études-sport ou 4 après-midis par semaine consacrés aux activités suivantes :

- Sciences
- Sports
- Art dramatique
- Stunt Stage
- Journalisme
- Ultimate Frisbee
- Études
- Récupération
- Retour à la maison

UN MILIEU DE VIE
DYNAMIQUE AU SERVICE DE L'ÊTRE,

OÙ L'ON VIT, AIME, TRANSMET ET APPREND...

POUR FAIRE ÉCLORE LE TALENT DE CHAQUE ENFANT...

EN L'ACCOMPAGNANT SUR SA PROPRE VOIE...

EN SEMANT LE GOÛT D'APPRENDRE...

EN CULTIVANT LA DIFFÉRENCE...

EN RÉCOLTANT
L'ÉPANOUISSEMENT !

570, boulevard de Mortagne, Boucherville (Québec) J4B 5E4 | Téléphone : 450 641-2000 | www.ecoletroissaisons.com

L'établissement offre un enseignement en formation générale conduisant à l'obtention d'un diplôme d'études secondaires. Cours dispensés en français.