

# PROGRAMMATION

## HIVER 2022



SAINT-DENIS  
DE-BROMPTON



LOISIRS  
SDDB



Comité culturel  
SAINT-DENIS-DE-BROMPTON

## INSCRIPTIONS

En ligne : [www.cultureloisirsddb.ca](http://www.cultureloisirsddb.ca)  
du 6 décembre au 14 janvier

Par téléphone : (819) 212-6118  
du 6 au 17 décembre et  
du 10 au 14 janvier

## INFOS

**Roxanne  
Rouleau**

Cheffe de services  
**819-212-6118**  
[cultureloisir@sddb.ca](mailto:cultureloisir@sddb.ca)

[WWW.CULTURELOISIRSDDB.CA](http://WWW.CULTURELOISIRSDDB.CA)

# MODALITÉS



SAINT-DENIS  
DE-BROMPTON



- Preuve de résidence requise.  
*Des frais supplémentaires de 30% (d'un maximum de 20\$) seront exigés pour tout non résident.*
- Rabais de 5\$ sur présentation de la carte citoyen  
*Applicable sur les cours de 75\$ et plus.*
- Rabais familial de 10% dès la 2e personne de la même famille inscrite dans une même activité.
- Les activités peuvent changer sans préavis.
- Pour qu'une activité ait lieu, il faut un nombre de minimum d'inscription qui peut varier selon l'activité choisie.
- Le paiement doit être fait au moment de l'inscription par chèque ou par carte de crédit. L'argent comptant n'est plus acceptée.
- Des frais administratif de 1.50\$ s'appliqueront à chaque transaction.
- Des frais de 25\$ seront exigés pour tout chèque sans provision.
- Aucun remboursement ne sera accordé sans preuve médicale.
- Les taxes (TPS et TVQ) applicables sont incluses dans les prix annoncés.
- Les participants seront avisés par courriel et/ou par téléphone en cas d'annulation.

# FLEXIBILITÉ & STRETCHING

Un cours d'étirement dans le but de relâcher les tensions musculaires et prévenir les blessures due à la surutilisation de certain muscle. Chacun à son rythme et tout se déroule dans une ambiance relaxante.

**Date :** 17 janvier au 11 avril  
**Heure :** 18:15 - 19:15  
**Session :** 13 séances

**Professeur :** Lise Lambert  
**Endroit :** salle du Stardien  
**Âge :** 18 ans et plus

Minimum de 10 inscriptions.

LUNDI

105\$



# PICKLEBALL

Sport de raquettes qui mélange de plusieurs disciplines dont le tennis, le badminton, le tennis de table et le racketball.

**Date :** 17 janvier au 16 mai  
**Heure :** 13:00 - 16:00  
**Session :** 17 séances

**Endroit :** salle du Stardien  
**Âge :** 18 ans et plus

Maximum de 12 inscriptions. Pas de cours le 18 avril 2022.

50\$



# VOLLEYBALL

**Date :** 17 janvier au 16 mai  
**Heure :** 19:00 - 21:30  
**Session :** 17 séances

**Endroit :** gymnase de l'école  
**Âge :** 16 ans et plus

Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 18 avril 2022.

40\$



# POUND WORKOUT

Vous aimez danser, vous aimez la musique alors ce sport est fait pour vous. Le cours de pound vous permet de brûler des calories, renforcer votre muscle cardiaque tout en marquant le rythme de la musique avec ces batons pour accompagner les mouvements du corps.

**Date :** 17 janvier au 11 avril  
**Heure :** 19:30 - 20:30  
**Session :** 13 séances

**Professeur :** Lise Lambert  
**Endroit :** salle du Stardien  
**Âge :** 18 ans et plus

Minimum de 10 inscriptions.

105\$



LUNDI

# CARDIO SOCIAL

105\$

Un entraînement cardio modéré pour bouger et renforcer vos muscles. Tout est adapté pour votre condition et à votre rythme pour avoir du plaisir à bouger et se sentir énergisés.

**Date :** 17 janvier au 11 avril

**Heure :** 9:30 - 10:30

**Session :** 13 séances

**Professeur :** Lise Lambert

**Endroit :** salle du Stardien

**Âge :** 18 ans et plus



Minimum de 8 inscriptions.

MARDI

# PICKLEBALL

50\$

Sport de raquettes qui mélange de plusieurs disciplines dont le tennis, le badminton, le tennis de table et le racketball.

**Date :** 18 janvier au 17 mai

**Heure :** 13:00 - 16:00

**Session :** 18 séances

**Endroit :** salle du Stardien

**Âge :** 18 ans et plus



Maximum de 12 inscriptions.

# CROSS TRAINING

255\$ 2x / SEMAINE

Entraînement intense, où l'on sort de sa zone de confort et où l'on repousse nos limites. Un coach attentionné, dynamique, positif respectueux. Un groupe qui s'encourage. Un activité qui change vos vies pour le mieux!

**Date :** 25 janvier au 26 avril

**Heure :** 18:15 - 19:15

**Session :** 14 séances

**Professeur :** Sascha Bähler  
et Dave Rainville

**Endroit :** salle du Stardien

**Âge :** 16 ans et plus



Minimum de 10 inscriptions 195\$ 1x/ semaine- inscription téléphone seulement

# BADMINTON

40\$

**Date :** 18 janvier au 17 mai

**Heure :** 19:30 - 21:00

**Session :** 18 séances

**Endroit :** gymnase de l'école

**Âge :** 16 ans et plus



Minimum de 4 inscriptions.

# YOGA (VINYASA)

Le vinyasa yoga est un yoga dynamique qui travaille à la fois la force musculaire, la souplesse en combinant la technique de respiration et de concentration.

**Date :** 1er février au 17 mai

**Heure :** 18:00 - 19:00

**Session :** 14 séances

**Professeur :** Laurie Lemay

**Endroit :** sous-sol de l'église

**Âge :** 16 ans et plus

Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 1er mars et à la fin avril (date à déterminer)



140\$

# YOGA (YIN)

Le yin yoga est un yoga plus en douceur majoritairement au sol, il agit particulièrement sur les tissus conjonctifs avec la tenue prolongées des postures. Technique de respiration qui nous prépare à la méditation.

**Date :** 1er février au 17 mai

**Heure :** 19:15 - 20:15

**Session :** 14 séances

**Professeur :** Laurie Lemay

**Endroit :** sous-sol de l'église

**Âge :** 16 ans et plus

Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 1er mars et à la fin avril (date à déterminer)



140\$

# KARATÉ FAMILIAL

Tu as toujours eu envie d'essayer le Karaté? Viens apprendre les techniques de karaté Kempo avec Renshi Valérie Beaulieu (Yodan 5e Dan). 10% rabais familial. Pour inscription communiquez au 819-437-6500 / karatekemposhinryu.org

**ENFANTS : 145 \$ ADULTES : 155 \$**

**Date :** 14 janvier au 3 juin

**Heure :** 17:45 - 19:15

**Session :** 20 séances

**Professeur :** Renshi Valerie Beaulieu

**Endroit :** gymnase de l'école

**Âge :** 5 ans et plus

Pas de cours le 1er mars.



COURS OFFERT PAR UNE  
ÉCOLE DE KARATÉ

# ZUMBA FITNESS

Faites bouger vos hanches comme jamais! Facile à suivre, les chorégraphies vous permettront de brûler un maximum de calories! Inscription: 819-570-2457 ou jessbrid@hotmail.com

**Date :** 12 janvier au 30 mars

**Heure :** 18:30 - 19:30

**Session :** 14 séances

**Professeur :** Jessica Brideau et Catherine Laura

**Endroit :** sous-sol de l'église

**Âge :** 14 ans et plus

Pour inscription contacter : Fitsanté au 819-570-2457 ou jessbrid@hotmail.com.

Pas de cours le 2 mars



MERCREDI

115\$

COURS OFFERT PAR  
JESSICA BRIDEAU



# PICKLEBALL

Sport de raquettes qui mélange de plusieurs disciplines dont le tennis, le badminton, le tennis de table et le racketball.

**Date :** 19 janvier au 18 mai

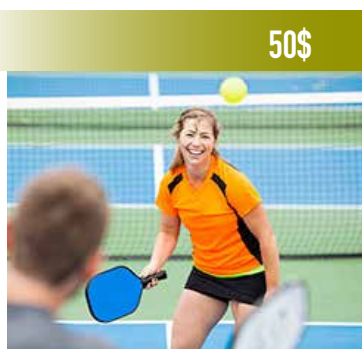
**Heure :** 19:00 - 21:00

**Session :** 18 séances

**Endroit :** Gymnase de l'école

**Âge :** 18 ans et plus

Maximum de 8 inscriptions.



50\$

# TONUS & VITALITÉ

Entraînement à la fois cardio et musculaire sur de la musique rythmée vous redonnant force et énergie. Fait par intervalles avec l'aide d'haltères ou d'élastiques, pour rehausser vos limites et vous surpasser !

**Date :** 19 janvier au 18 mai

**Heure :** 18:15 - 19:15

**Session :** 14 séances

**Professeur :** Sophie Duchesne

**Endroit :** salle du Stardien

**Âge :** 15 ans et plus

Minimum 10 inscriptions. Pas de cours le 2 mars



110\$

# INITIATION TIR À L'ARC

Séance de tir à l'arc sur cible concentrique et animalière. Cours d'initiation au tir à l'arc. Équipements fournis. \*Tarif par session de 6 séances.

**Date :** 19 janvier au 23 février  
9 mars au 13 avril

**Heure :** 19:30 - 21:30

**Session :** 12 séances

**Professeur :** Sylvain Guillette

**Endroit :** sous-sol de l'église

**Âge :** 7 ans et plus

Contactez Sylvain Guillette au 819 818-7902 ou [gsg1966guillette@gmail.com](mailto:gsg1966guillette@gmail.com) pour informations. Pas de cours le 2 mars. Minimum 6 participants.



115\$\*

# CROSS TRAINING

Entraînement intense, où l'on sort de sa zone de confort et où l'on repousse nos limites. Un coach attentionné, dynamique, positif respectueux. Un groupe qui s'encourage. Un activité qui change vos vies pour le mieux!

**Date :** 27 janvier au 28 avril

**Heure :** 18:15 - 19:15

**Session :** 14 séances

**Professeur :** Sascha Bähler  
et Dave Rainville

**Endroit :** salle du Stardien

**Âge :** 16 ans et plus

Minimum de 10 inscriptions. 195\$ 1x/semaine- inscription téléphone seulement



JEUDI

255\$ 2X / SEMAINE

# PICKLEBALL

Sport de raquettes qui mélange de plusieurs disciplines dont le tennis, le badminton, le tennis de table et le racketball.

**Date :** 20 janvier au 19 mai

**Âge :** 18 ans et plus

**13:00 - 16:00**

**Endroit :** salle du Stardien

Maximum de 12 inscriptions

**19:00 - 21:00**

**Endroit :** gymnase de l'école

Maximum de 8 inscriptions



50\$

# ZUMBA GOLD

Une musique latine pétillante des mouvements faciles à suivre et une atmosphère de fête stimulante. C'est un cours de danse-fitness sympathique amusant, le rythme est moins intense que le Zumba fitness.

**Date :** 20 janvier au 14 avril

**Heure :** 9:15 - 10:15

**Session :** 13 séances

**Professeur :** Lise Lambert

**Endroit :** salle du Stardien

**Âge :** 18 ans et plus

Minimum de 10 inscriptions.



105\$

# AUTO DÉFENSE AIKIBUDO

L'Aikibudo est un art martial d'origine japonaise. Il est l'héritier d'une très longue tradition léguée par les Samouraï, guerriers de l'époque féodale nippone. La transmission rigoureuse des diverses techniques et la compréhension de l'Aikibudo harmonisant efficacité, grâce et souplesse, en font une discipline exceptionnelle. La nature de l'art en interdit toute forme de compétition sportive. Toutefois, les techniques sont appliquées avec réalisme. Il n'y a pas d'adversaires, mais des partenaires de pratique. L'Aikibudo est à la portée de tous, chacun progressant à son rythme.

**Date :** 13 janvier au 28 avril

**Heure :** 19:30 - 20:30

**Session :** 15 séances

**Professeur :** Eric Provençal

**Endroit :** salle du Stardien

**Âge :** 16 ans et plus

## INFO SUPPLÉMENTAIRE

Il n'est pas nécessaire d'avoir un judogi pour commencer (vêtement de pratique « Kimono ») mais fortement recommandé pour poursuivre l'art. Il en va de même pour les armes en bois.

Toutes techniques d'Aikibudo se font sur les tatamis. L'Art implique des roulades, et pour un stade plus avancé, des chutes plaquées.

Les gens intéressés peuvent se présenter directement à la salle pour voir l'art en action et participé gratuitement pour une première séance.

Bienvenu à toutes et à tous!



COURS OFFERT PAR  
ERIC PROVENÇAL

# FLEXIBILITÉ & STRETCHING

Un cours d'étirement dans le but de relâcher les tensions musculaires et prévenir les blessures due à la surutilisation de certain muscle. Chacun à son rythme et tout se déroule dans une ambiance relaxante.

**Date :** 20 janvier au 14 avril

**Heure :** 10:15 - 11:15

**Session :** 13 séances

**Professeur :** Lise Lambert

**Endroit :** salle du Stardien

**Âge :** 18 ans et plus

Minimum de 10 inscriptions.



105\$

# HOCKEY GLACE RÉCRÉATIF

Découverte et apprentissage du hockey dans une ambiance amicale et récréative. Une session allégée de hockey comprenant des cours structurés et ludique ainsi que des matches. Le tout à horaire fixe et au même endroit. Bienvenue aux débutants tout comme aux joueurs plus expérimentés. En bonus et selon l'espace disponible, les parents sont invités à participer (sans obligations ni couts supplémentaires),

**Date :** 15 janvier au 26 mars

**Session :** 10 séances

**Professeur :** Nélligan Tétrault  
et Samuel Lafontaine

**Endroit :** patinoire de l'aréna  
Le Stardien

5 - 7 ANS 7:30 - 8:30

7 - 9 ANS 8:30 - 9:30

9 - 14 ANS 9:30 - 10:30

15 ANS ET + 10:30 - 11:30

Pas de cours le 5 mars. Minimum de 10 inscriptions. Pour inscription: directement auprès de la LSR au [www.lsportsr.ca](http://www.lsportsr.ca). Pour toute question, contactez Samuel Lafontaine au 438-399-4731 ou Nélligan Tétrault au 819-238-6355



SAMEDI

120\$

COURS OFFERT PAR LIGUE  
DES SPORTS RÉCRÉATIFS

# TENNIS

Ateliers de découverte et de perfectionnement en mini-tennis (kits intérieur) donnés par un professionnel en enseignement de l'éducation physique. L'occasion pour le parent et l'enfant d'acquérir les techniques de bases propres au tennis. Matériel fournit. Le parent doit s'inscrire s'il souhaite participer (mais n'est pas obligé). \* Tarif par personne.

**Date :** 15 janvier au 26 février

**Heure :** 10:00 - 11:00

**Durée :** 7 semaines

**Endroit :** gymnase de l'école

**Professeur :** Nélligan Tétrault  
et Samuel Lafontaine

**Âge :** enfant et adulte

4 à 8 participants. Pour inscription: directement auprès de la LSR au [www.lsportsr.ca](http://www.lsportsr.ca). Pour toute question, contactez Samuel Lafontaine au 438-399-4731 ou Nélligan Tétrault au 819-238-6355



90\$

COURS OFFERT PAR LIGUE  
DES SPORTS RÉCRÉATIFS



# SOCCER RÉCRÉATIF

120\$

Ateliers de découverte et de perfectionnement en soccer intérieur. Un mélange d'éducatifs et de mini-matches selon une structure et un encadrement à la manière d'un cours d'éducation physique. Bienvenue au débutant, intermédiaire et avancé. En bonus (et sans frais supplémentaire) les parents peuvent également participer selon l'espace disponible!

Pour inscription: directement de la LSR au [www.lsportsr.ca](http://www.lsportsr.ca) pour toute question  
Nélligan Tétrault 819-238-6355 ou Samuel Lafontaine 438-399-4731

**Date :** 15 janvier au 26 mars

**Endroit :** gymnase de l'école

**Session :** 10 séances

**Âge :** 4 à 11 ans

**Professeur :** Nélligan Tétrault  
et Samuel Lafontaine

4 - 6 ANS

8:00 - 9:00

7 - 11 ANS

9:00 - 10:00

Minimum de 10 inscriptions. Pas de cours le 5 mars



COURS OFFERT PAR LIGUE  
DES SPORTS RÉCRÉATIFS

# INITIATION à la DANSE HIP HOP

120\$

**Date :** 15 janvier au 9 avril

**Professeur :** Studio Danse R. Lessard

**Heure :** 9:00 - 9:45

**Endroit :** salle du Stardien

**Session :** 12 séances

**Âge :** 4 - 6 ans

Maximum 12 inscriptions. Pas de cours le 5 mars.



# HIP HOP DÉBUTANT

120\$

**Date :** 15 janvier au 9 avril

**Professeur :** Studio Danse R. Lessard

**Heure :** 10:00 - 11:00

**Endroit :** salle du Stardien

**Session :** 12 séances

**Âge :** 7 - 10 ans

Maximum 20 inscriptions. Pas de cours le 5 mars



# COURS de PATINAGE

85\$

Le programme permettra aux enfants d'acquiescer une base pour le patinage. À l'aide de plusieurs activités/jeux, nous travaillerons les habilités portant sur l'équilibre, la coordination, l'agilité et la maîtrise de soi. Je favorise l'apprentissage, mais surtout le plaisir. Pas de cours le 6 mars.

**Date :** 16 janvier au 10 avril

**Professeur :** Marika Larrivée

**Session :** 12 séances

**Endroit :** à la patinoire du Stardien

**Âge :** 4 à 9 ans

## DÉBUTANT

8:00 - 8:30 ou 8:30 - 9:00

L'enfant n'a jamais ou presque jamais mis des patins. Lors du cours les parents sont invités sur la glace pour favoriser les apprentissages de leur enfant en participant aux jeux avec l'enfant. Cours de 30 minutes.

## INTERMÉDIAIRE 9:00 - 9:30

L'enfant se déplace seul sur la glace. Il peut se relever sans aide lors de chute. Cours de 30 minutes.

## AVANÇÉ 9:30 - 10:15

L'enfant peut patiner aisément par en avant et par en arrière. Cours de 45 minutes.



# HORAIRE de la PATINOIRE

## RÉGULIÈRE ET TEMPS DES FÊTES

L'horaire régulier et du temps des Fêtes pour le patin et le hockey libre sera disponible sur le site [www.cultureloisirsddb.ca](http://www.cultureloisirsddb.ca)  
Veuillez noter que l'horaire est sujet à changement sans préavis.

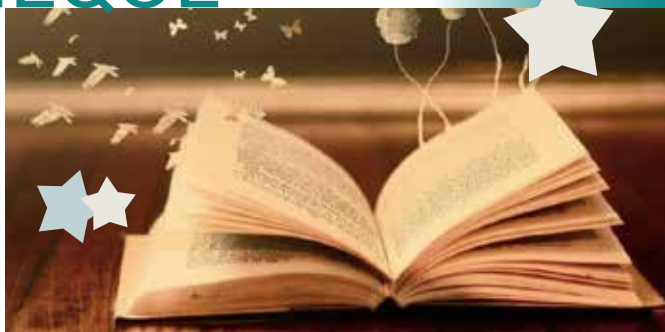


# BIBLIOTHÈQUE

**Mardi :** 10h à 12h  
17h à 20h

**Judi :** 10h à 12h  
17h à 20h

**Samedi :** 10h à 15h



# ÉVÈNEMENTS CULTURELS



Comité culturel  
SAINT-DENIS-DE-BROMPTON

## SPECTACLE DE LA CHORALE



## SPECTACLE DE LA TROUPE DE THÉÂTRE 26 ET 27 MARS 2022

pour la pièce «Eldorado snack bar»  
de Marie-Thérèse Quinton



# COMMANDITAIRES

Le Comité culturel de Saint-Denis-de-Brompton tient à remercier très sincèrement ses commanditaires. Leur grande générosité nous permet de poursuivre, année après année, le développement culturel de Saint-Denis-de-Brompton :



Garage Martial Pruneau



ANDRÉ BACHAND

PAYSAGISTE CHANTAL  
LAMBERT

JOSIANNE TAILLON  
COURTIER IMMOBILIER  
REMAX

SOUDURES ST-DENIS

BRAZEAU DESIGNER  
GRAPHIQUE

LES JARDINS DE  
POMMES

ME ÉRIKA  
M. GOSSELIN, NOTAIRE



# ÉVÈNEMENTS DE LOISIRS



FÊTE DE NOËL



PLAISIRS D'HIVER



SOIRÉE  
RECONNAISSANCE BÉNÉVOLES



CINÉMA FAMILIAL



# COMMANDITAIRES



L'intermarché



BRIAN WOOD ELECTRIQUE

SÉQUOIA

SOUDURE ST-DENIS

RONA J. ANCTIL

CONSTRUCTION DOMINIC  
BOUFFARD

MÉCANIQUE VÉLO

FAMILIPRIX

