



Saint-Damase

fière de son histoire

Hiver 2019

Programmation des loisirs Sportifs et Culturels

INSCRIPTIONS

MARDI 8 JANVIER

DE 18 H 00 À 20 H 00

**AU COMPLEXE SPORTIF DESJARDINS
105, RUE SAINTE-ANNE**

**Pour information, veuillez contacter Yvon Blanchette
au (450) 797-3341 #4013**

COURS DE GARDIEN AVERTIS

Ce cours s'adresse à tous les jeunes qui auront 11 ans et plus avant la date du cours. Les places sont limitées à 16. Vous n'êtes pas obligé de vouloir être gardien ou gardienne pour suivre ce cours. Il peut être très utile à la maison. Ce cours permet aux jeunes de développer les compétences afin de pouvoir garder en toute sécurité. Un volet sur les premiers soins y est inclus. La bonne entente entre le gardien et les enfants y sont également vu. Il vise aussi à développer le sens des responsabilités lié ; à ce premier travail. Ce cours est donné en collaboration avec Atout Plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge.

HORAIRE	LIEU	COÛT
12 janvier 8 H à 16 H	Complexe sportif Desjardins	45,00 \$

COURS PRÊT À RESTER SEUL

Ce cours s'adresse aux jeunes de 9 à 13 ans. Ce cours vise à doter les jeunes des compétences nécessaires pour assurer leur propre sécurité lorsqu'ils sont seuls à la maison ou dans leur collectivité. L'objectif est de munir les jeunes de compétences qui leur permettront de se protéger des dangers et de savoir comment réagir en cas d'urgences. Ce cours est donné en collaboration avec Atout Plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge.

HORAIRE	LIEU	COÛT
13 janvier 9 H à 15 H 30	Complexe sportif Desjardins	40,00 \$

COURS DE DANSE HIP-HOP



Les cours de danse hip-hop seront d'une durée de 12 semaines et ils débuteront dans la semaine du 20 janvier 2019.

Catégories d'âge	Horaire	Lieu	Coût	Professeur
4-5-6 ans*	Mardi 18 h 00 à 18 h 45	Complexe sportif Desjardins	100 \$	Noémie Dion**
7 ans	Mardi 18 h 00 à 19 h 00	Salle de la Caserne de Pompier	110 \$	Roxanne Guillet**
8 ans	Mardi 18 h 00 à 19 h 00	Complexe sportif Desjardins	110 \$	Joanie Jodoin**
9 ans	Mardi 18 h 45 à 19 h 45	Salle de la caserne de Pompier	115 \$	Roxanne Guillet**
10-11 ans	Mardi 18 h 30 à 19 h 45	Complexe sportif Desjardins	120 \$	Frédéryck Landry
12-17 ans	Jeudi 18 h 00 à 19 h 30	Salle de la caserne de Pompier	130 \$	Frédéryck Landry
18 ans et +	Mercredi 18 h 00 à 20 h 00	Salle de la caserne de Pompier	140 \$	Frédéryck Landry

*Un minimum de 8 inscriptions est requis pour que le cours se donne

**Les professeurs sont sous la supervision de Frédéryck Landry.

SOCCER INTÉRIEUR



Un maximum de 12 inscriptions par catégories et le cours de soccer durera 10 semaines.

Catégories d'âge	Horaire	Lieu	Coût	Début du cours
6-8 ans (<i>fille</i>)	Samedi matin 9 h 00 à 10 h 00	Complexe sportif Desjardins	25 \$	19 janvier 2019
8-11 ans (<i>gars</i>)	Samedi matin 11 h 00 à 12 h 00	Complexe Sportif Desjardins	25 \$	19 janvier 2019
9-12 ans (<i>fille</i>)	Dimanche matin 10 h 00 à 11 h 00	Complexe Sportif Desjardins	25 \$	20 janvier 2019

HOCKEY COSOM



Le hockey cosom est une activité qui s'adresse autant aux filles qu'aux garçons. De plus les joueurs doivent porter des lunettes de protection et les gardiens doivent porter un masque que nous pouvons leur fournir. Cette activité est offerte pour une durée de 10 semaines.

(Il peut y avoir des changements de jour et heure. À confirmer selon le nombre d'inscriptions.)

Catégories d'âge	Horaire	Lieu	Coût	Début du cours
5-6 ans	Lundi 15 h 00 à 15 h 45	Gymnase	10 \$	21 janvier 2019
7-8 ans	Lundi 15 h 45 à 16 h 45	Gymnase	10 \$	21 janvier 2019
9-10 ans	Mardi 15 h 30 à 16 h 30	Gymnase	10 \$	22 janvier 2019
11-12 ans	Mercredi 15 h 00 à 16 h 00	Gymnase	10 \$	23 janvier 2019

SERVICE DE GARDE DE L'ÉCOLE

Les jeunes qui aimeraient s'inscrire à une activité après l'école et qui ne font pas partie du service de garde peuvent s'inscrire à la journée pour seulement 7,00 \$. Vous devez aviser le service de garde la journée précédente au (450) 773 – 5673.

Round Net

Le round net sera les jeudis soirs de 18 h 00 à 19 h 00 avec Jacob McDuff au Complexe sportif Desjardins au coût de 40,00 \$ la session.

Zumba Adulte

Le cours débute le 14 janvier 2019 pour une durée de 14 semaines et il est offert avec Joémie Guimond, de l'école de danse Hypnose.

Horaire	Coût	Lieu
Lundi 18 h 30 à 19 h 30	95,00 \$	Complexe Sportif Desjardins

Stretching/Pilates

Le cours débutera le 15 janvier avec Alexandra de l'école de danse Hypnose et durera 14 semaines.

Horaire :	Coût :	Lieu :
Mardi de 9 h 15 à 10 h 15	95,00 \$	Complexe Sportif Desjardins

Circuit cardio-muscu

Ce cours s'adresse autant aux hommes qu'aux femmes. Excellent pour le cardio et vous n'avez pas besoin d'être en super forme pour faire cette activité, mais vous le serez à la fin du cours. Il débute le 14 janvier pour un total de 14 semaines avec Joémie Guimond.

Horaire :	Coût :	Lieu :
Lundi de 19 h 30 à 20 h 30	95,00 \$	Complexe Sportif Desjardins

*****Si vous vous inscrivez à 2 cours par semaine ce sera 175,00 \$ à 3 cours par semaine ça sera 220,00\$. De plus, si vous manquez un cours à Saint-Damase, vous pouvez le reprendre à l'école de danse Hypnose à Saint-Hyacinthe.***

LIGUE DE VOLLEY-BALL COMPÉTITION

Il y a de 4 à 6 équipes et vous jouez à tour de rôle. Vous devez avoir déjà joué pour pouvoir vous inscrire dans cette ligue. Nous avons un super gymnase pour pratiquer ce sport. Ce cours débute le 14 janvier jusqu'au 15 avril.

Horaire	Coût résident	Coût non-résident	Responsable	Lieu
Lundi 19 h 00 à 22 h 00	75 \$	90 \$	Martin Healey	Complexe sportif Desjardins

Vous pouvez venir faire un essai pour voir le calibre du jeu.

PICKLEBALL



Ce sport est très facile à apprendre et à jouer et c'est un très bon compromis entre le badminton, le tennis et le ping-pong. Il y a également du pickleball libre le mardi et le jeudi après-midi de 13 h 00 à 16 h 00 pour ceux qui sont disponibles dans le jour au coût de 5 \$ la fois.

Horaire	Coût résident	Coût non-résident	Responsable	Lieu
Mercredi 18 h 00 à 20 h 00	35 \$	50 \$	Yvon Blanchette	Complexe sportif Desjardins

Basket-Ball récréatif



Le basket-ball sera du 17 janvier au 25 avril.

Horaire	Responsable	Lieu
Jeudi de 20 h 00 à 21 h 30	Marc-André Labadie	Gymnase Complexe

Coût résident : 35 \$

Coût non-résident : 50 \$

Badminton



Le coût est 35 \$ pour un résident ou de 50 \$ pour un non-résident. Cette activité est offerte pour 16 semaines, débutant le 15 janvier et se déroule au Gymnase du Complexe sportif Desjardins.

Horaire :

Mardi : 17 h 00 à 22 h 00

Mercredi : 8 h 00 à 18 h 00

Vendredi : 8 h 00 à 19 h 00

Hockey Cosom 16 ans et +



Horaire :

Mercredi de 20 h 00 à 21 h 30

Lieu :

Gymnase Complexe

Responsable :

Marc Fréchette

Le coût est de **35 \$ pour les résidents** et de **50 \$ pour les non-résidents** et ça commence le 9 janvier.

Soccer intérieur fille 16 ans et +

Le jeudi de 19 h 00 à 21 h 30, il y aura du soccer pour les filles de 16 ans et plus au gymnase du Complexe sportif Desjardins, au coût de 35,00 \$ taxes incluses pour les résidentes et 50,00 \$ taxes incluses pour les non-résidentes. Le soccer commencera le 12 janvier jusqu'au 27 avril.

Cours de Chant



Cours de 45 ou 60 minutes avec Annie Messier au 216, rue Blanchard à Saint-Damase. Elle a 22 ans d'expérience dans l'enseignement et un DEC en musique. Pour de plus amples informations : 450-797-3964.

Cours de danse en ligne

Le mardi de 18 h 30 à 19 h 30 débutant et de 19 h 30 à 20 h 30 débutant 2 à partir du 8 janvier jusqu'au 2 avril au coût de 45,00 \$.

Le jeudi de 19 h 00 à 20 h 30 intermédiaire du 10 janvier au 4 avril au coût de 45,00 \$ ou 5 \$ la fois. Les cours sont offerts au 113, rue Saint-Étienne (salle de la Mairie). Pour informations ou inscriptions, communiquez avec Gaëtane Boulet au (450)-536-2660 / (450)-501-7864, par courriel : gaetane.boulet@hotmail.com

Viactive pour les 50 ans et plus

Programme varié visant ; l'amélioration de la force, de l'endurance musculaire et cardiovasculaire, la flexibilité, l'équilibre et la coordination. Le mercredi à partir du 16 janvier au 6 mars de 9 h 30 à 10 h 45. Cette activité est offerte gratuitement et c'est au Complexe sportif Desjardins avec les animatrices suivantes : Françoise Phaneuf, Gervaise Beauregard, Anne-Marie Voghel, Louise Henry et Nicole Lafleur.

Viactive pour les aînés

Programme adapté et sécuritaire pour les aînées ayant des restrictions légères à modérées dans leur mobilité. Ces personnes peuvent avoir l'endurance, l'équilibre, la flexibilité ou la force musculaire diminuée. Le jeudi à partir du 17 janvier de 10 h 15 à 11 h 15 jusqu'au 7 mars. Ce cours est gratuit et il se déroule au Complexe sportif Desjardins avec les animatrices Françoise Phaneuf et Gervaise Beauregard.



Tai Chi



Mouvements lents et continus qui apportent les bienfaits suivant : l'harmonie, l'équilibre du mouvement, l'amélioration de la concentration, de la mémoire et de la circulation de l'énergie. Le mercredi, groupe 1, de 9 h 00 à 10 h 00 le groupe 2 sur chaise, de 10 h 15 à 11 h 15 et le jeudi de 18 h 30 à 19 h 30 pour le groupe 3. Les cours débutent le 13 et 14 mars jusqu'au 1^{er} et 2 mai au coût de 10,00 \$. L'animatrice est madame Françoise Phaneuf.

Club de marche les Motivés

Il y a 4 séances par semaine soient les lundis et les mercredis soir à 18 h 30 et les mardis et les jeudis matin à 9 h 00 et les départs se font au Complexe sportif Desjardins pour une durée d'environ une heure. Beau temps, mauvais temps cette activité est gratuite et ouverte à toute la population.

Bingo



Le 4^e mercredi de chaque mois, à la salle de la municipalité au 113, rue Saint-Étienne, se tient le bingo organisé par la Fadoq et c'est ouvert à toute la population. Le coût est de 7,00 \$ et vous pouvez jouer toute la soirée, mais vous pouvez également acheter des cartes pour des tours spéciaux.

Jeux intérieur Fadoq

Le mardi et le jeudi à 13 h 00, au Complexe sportif Desjardins dès le 15 janvier et c'est gratuit.

Bibliothèque

La bibliothèque est ouverte à toute la population et il y a même un coin pour les enfants. Voici l'horaire :

Lundi 18 h 15 à 20 h 15

Mardi 9 h 30 à 11 h 30

Mercredi 14 h 00 à 16 h 00 et 18 h 15 à 20 h 15

Samedi 10 h 00 à 12 h 00



Location du gymnase à l'heure

Vous voulez organiser une partie de hockey cosom ou tout autre sport ? Louez le gymnase pour seulement 35 \$ de l'heure taxes incluses. Pour information, veuillez contacter monsieur Yvon Blanchette au (450) 797 – 3341 poste 4013.

Location de Salle

Vous avez besoin d'une salle pour un "party" de famille pour le temps des fêtes, Pâques ou n'importe quelle occasion au courant de l'année; shower de bébé, baptême, party d'équipe de hockey, fête d'enfant ou fête surprise, etc... Nous avons le local qu'il vous faut. Nous avons 3 grandeurs de salles avec la possibilité d'ajouter la maison des jeunes pour 30,00 \$ et/ou le gymnase pour 30,00 \$.

<u>Grandeur des salles</u>	<u>Résident</u>	<u>Non résident</u>
45 à 50 personnes	120,00 \$	150,00 \$
95 à 100 personnes <i>(cuisine complète)</i>	150,00 \$	180,00 \$
150 à 160 personnes	210,00 \$	270,00 \$

****** *Les tarifs sont taxes incluses.*

Horaire d'ouverture du Complexe sportif Desjardins

(section patin seulement)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
12 h 30 à 17 h 00	*13 h 00 à 18 h 00	*13 h 00 à 18 h 00	*13 h 00 à 18 h 00	*13 h 00 à 18 h 00	*13 h 00 à 18 h 00	12 h 30 à 17 h 00
18 h 00 à 21 h 00	18 h 00 à 21 h 00	18 h 00 à 21 h 00	18 h 00 à 21 h 00	18 h 00 à 21 h 00	18 h 00 à 21 h 00	18 h 00 à 21 h 00

*L'après-midi sur semaine, la salle est ouverte, mais sans surveillance. Le samedi et le dimanche entre 17 h 00 et 18 h 00, il n'y a pas de surveillance. Il n'y a que les caméras de surveillance.



Plaisir d'hiver

Le jeudi 24 janvier (ou le vendredi 1^{er} février, selon la température) avec l'école et ceux qui voudront bien se rejoindre à nous. De 10 h 00 à 15 h 00. Hockey, patins, glissade, tire sur la neige et autres activités vous attendent.

**N'oubliez pas que les
inscriptions sont le mardi
8 janvier de 18 h 00 à 20 h 00
au Complexe sportif Desjardins**

