

Programmation Automne 2019

**Période
D'inscription**

Mercredi
4 septembre
18 H à 20 H

**Loisirs et Culture
Au Complexe sportif Desjardins
105, rue Sainte-Anne**



Saint-Damase

— Here to share history

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

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 22 septembre 2019.

Catégories	Horaire	Lieu	Coût	Professeur
4-5-6 ans ***	Mardi 18H à 19H	Complexe sportif Desjardins	100 \$ + 30 \$ costume	Noémie Dion (<i>winnie</i>)
7-8 ans	Mardi 18H à 19H	Complexe sportif Desjardins	110 \$ + 30 \$ costume	Joanie Jodoin
Troupe Émeraude*	Mardi 18H à 19h15	Salle de la Caserne de pompier	115 \$ + 40 \$ costume	Roxanne Guillet (<i>Smiley</i>)
Troupe Diamant *	Mercredi 18h30 à 19h45	Salle de la Caserne de pompier	120 \$ + 40 \$ costume	Frédéryck Landry
Troupe Ruby *	Jeudi 18H à 19h30	Salle de la Caserne de pompier	130 \$ + 40 \$ costume	Frédéryck Landry

* Pour les troupes Émeraude, Diamant et Ruby des auditions auront lieu le samedi 14 septembre de 13 H à 16 H à la salle de la caserne de pompier située au 223, rue Principale à Saint-Damase.

*** Il faut un minimum de 8 inscriptions pour que le cours ait lieu.

Hockey Cosom

Le hockey cosom est une activité qui s'adresse autant aux garçons qu'aux filles. 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 et débutera dans la semaine du 7 octobre.

Catégories	Horaire	Lieu	Coût *
5-6 ans	Lundi 15 h 15 à 16 h 00	Gymnase école	15 \$ ou 20 \$
7-8 ans	Lundi 16 h 00 à 17 h 00	Gymnase école	15 \$ ou 20 \$
9-10 ans	Mardi 15 h 15 à 16 h 15	Gymnase école	15 \$ ou 20 \$
11-12 ans	Mercredi 15 h 15 à 16 h 15	Gymnase école	15 \$ ou 20 \$

*15 \$ session automne ou 20 \$ session automne et hiver combiné

Service de Garde École Saint-Damase

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. Vous devez aviser le service de garde la journée précédente au 450 773 – 5673.

Dek Hockey Intérieur

Nous aimerions avoir plus d'équipes de dek hockey extérieur l'an prochain. Nous allons donc faire des équipes intérieures cet automne et cet hiver pour vous donner la chance de voir si vous aimez ça.

Équipement obligatoire : casque avec visière, jambière et gants.

Catégories	Horaire	Lieu	Coût	Responsable
5 - 7 ans	Samedi 9 h 30 à 10 h 30	Complexe sportif Desjardins	25 \$	Élodie Gaucher
8 - 10 ans	Samedi 10 h 30 à 11 h 30	Complexe sportif Desjardins	25 \$	Élodie Gaucher
11 - 12 ans	Vendredi 18 h 30 à 19 h 30	Complexe sportif Desjardins	25 \$	Élodie Gaucher
13 - 15 ans	Vendredi 19 h 30 à 20 h 30	Complexe sportif Desjardins	25 \$	Élodie Gaucher
16 ans et plus	Vendredi 20 h 30 à 21 h 30	Complexe sportif Desjardins	30 \$	

Zumba Adultes

Le cours débute le 9 septembre jusqu'au 14 décembre au coût de 95 \$. Il est offert avec Joémie Guimond, du studio FormeXPert.

Horaire	Coût	Lieu
Lundi de 18 h 30 à 19 h 30	95 \$	Complexe sportif Desjardins

Circuit cardio-muscu

Ce cours s'adresse autant aux hommes qu'aux femmes. Excellent pour le cardio. Pas besoin d'être en super forme pour faire cette activité, mais vous le serez à la fin du cours. Il débute le 9 septembre jusqu'au 14 décembre avec Joémie Guimond du studio FormeXPert.

Horaire	Coût	Lieu
Lundi 19 h 30 à 20 h 30	95 \$	Complexe sportif Desjardins

Stretching/Pilates

Le cours est offert sur 2 plages horaires différentes soit le mardi matin ou le mercredi soir avec Alexandra du studio FormeXPERT et il commencera le 10 septembre jusqu'au 15 décembre.

Horaire	Coût	Lieu
Mardi 9 h 15 à 10 h 15	95 \$	Complexe sportif Desjardins
ou		
Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	95 \$	Complexe sportif Desjardins

Circuit Cardio-muscu Spécial 50 ans et +

Ce cours est offert du mercredi 11 septembre au 16 décembre avec Alexandra du studio FormeXPERT

Horaire	Coût	Lieu
Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	95 \$	Complexe sportif Desjardins

N.B. Si vous vous inscrivez à 2 cours par semaine ce sera 175 \$, à 3 cours par semaine 220 \$ Si vous manquez un cours à Saint-Damase, vous pourrez le reprendre au studio FormeXPERT à Saint-Hyacinthe.

Ligue de volley-ball de compétition

Il y aura de 4 à 6 équipes et vous jouerez à tour de rôle. Vous devez avoir déjà joué pour pouvoir vous inscrire dans cette ligue. Le tout débute le 9 septembre jusqu'au 16 décembre 2019. Nous avons un superbe gymnase pour pratiquer le volleyball. Venez faire un essai pour voir le calibre de jeu.

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

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 à 16 h pour ceux qui sont disponibles dans le jour au coût de 5 \$ la fois.

Du 10 septembre au 17 décembre.

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

Basket-Ball Récréatif

Le basket-ball débutera le 12 septembre 2019.

Horaire :

Jeudi de 20 h 00 à 21 h 30

Responsable

Marc-André Labadie
450 701-0033

Lieu :

Gymnase
Complexe

Coût résident : 35 \$

Coût non résident : 50 \$

Badminton

Le badminton est du 11 septembre au 19 décembre 2019 et vous avez le choix de jouer le mercredi ou le jeudi.

Horaire :

Mercredi : 17 h 00 à 22 h 00 Jeudi : 17 h 00 à 20 h 00

Le coût est de **35 \$ pour un résident** ou de **50 \$ pour un non-résident**.

Cours de chant

Cours de 45 ou 60 minutes avec Annie Messier au 216, rue Blanchard à Saint-Damase. Elle a 23 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 10 septembre au coût de 45,00 \$ ou 5,00 \$ à la fois. Le jeudi de 19 h 00 à 20 h 30 intermédiaire à partir du 12 septembre au coût de 45,00 \$ ou 5,00 \$ à la fois. Les cours sont offerts au 113, rue Saint-Étienne (salle de la Mairie). Pour informations ou inscriptions, communiquez avec Gaëtane Boulay 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. Des exercices sous des thèmes variés (ballon, latini, bungee, etc.) sont proposés. Le mercredi à partir du 11 septembre au 23 octobre 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 et Nicole Lafleur.

Viactive pour les aînés

Programme adapté et sécuritaire pour les aînés ayant des restrictions légères à modérées dans leur mobilité. Que ce soit l'équilibre, la flexibilité ou la force musculaire diminuée ces 6 rencontres sont pour vous les jeudis matins de 10 h 15 à 11 h 15 à partir du 19 septembre au 24 octobre 2019. Cette activité est offerte gratuitement au Complexe sportif Desjardins et les animatrices sont Françoise Phaneuf, Gervaise Beauregard, Anne-Marie Voghel et Nicole Lafleur.

Tai Chi

Originaire de Chine, cette discipline apporte des bienfaits tels : l'harmonie, l'équilibre du mouvement, l'amélioration de la concentration, de la mémoire et la circulation de l'énergie. Le mercredi, groupe #1 de 9 h à 10 h, le groupe #2 tai chi sur chaise de 10 h 15 à 11 h 15 et le groupe #3, le jeudi de 18 h 30 à 19 h 30 pendant 7 semaines consécutives à partir du 30 octobre. Le coût est de 10 \$ et votre animatrice est madame Françoise Phaneuf.

Conférence

Les conférences sont planifiées avec la FADOQ de Saint-Damase. Bienvenue à toute la population.

La première conférence sera le mardi 17 septembre à 9 h 30 au Complexe sportif sur le thème « Mieux récupérer pour mieux recycler ». La deuxième conférence aura lieu le 22 octobre et elle informera les « Proches Aidants » des ressources d'hébergement en collaboration avec la maison de la Famille au Complexe sportif. La troisième portera sur la prévention de la violence conjugale et aura lieu le mardi 26 novembre à la salle communautaire au 113, rue Saint-Étienne.

Jeux intérieurs FADOQ

Les mardis et jeudis à partir du 1^{er} octobre de 13 h 00 à 16 h 00, il y aura les jeux intérieurs Fadoq au Complexe sportif et c'est gratuit.

Club de marche les Motivés

Les départs se font toujours du complexe sportif Desjardins. De plus, il y a 4 séances par semaine ; les lundis et les mercredis soirs à 18 h 30 et les mardis et jeudis matins à 9 h 00. Deux trajets sont disponibles soit 30 minutes ou 1 heure de marche. C'est ouvert à toute la population et c'est gratuit. Pour information : fgb1972@hotmail.com

Bingo

Le 3^e mercredi de chaque mois à 19 h 15, à la salle communautaire située au 113, rue Saint-Étienne, se tient le bingo organisé par la FADOQ et c'est ouvert à toute la population.

Bibliothèque

La bibliothèque est ouverte à toute la population et il y a même un coin pour les enfants. Les heures d'ouverture sont les suivantes :

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



Activités à la bibliothèque

Le mercredi 4 septembre à 18 h 30 : Les jeux d'Ana Grahams avec Carmen Ostiguy. Pour les amateurs de jeux de mots, d'anagrammes et de « creusage » de méninges.

Le samedi 21 septembre l'heure du conte en pyjama et coloriage avec Chantal à 11 h 00.

Le samedi 28 septembre, une œuvre collective pour enfants et une œuvre collective pour adultes seront créées, en s'inspirant de l'amour du village, des commerçants, des endroits préférés, etc. Les œuvres seront ensuite affichées sur les murs de la bibliothèque.

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 du Complexe

Vous avez besoin d'une salle pour un "party" de famille pour le temps des fêtes, Pâques ou n'importe quelle occasion au cours 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.*

N'oubliez pas de visiter notre site web pour vous tenir à jour des dernières nouvelles dans notre municipalité : www.st-damase.qc.ca