

Activité pour enfants et adultes

Le retour du TENNIS à Coteau-du-Lac !

Inscriptions : Centre communautaire,
le mardi 20 avril de 18 h à 21 h et
le samedi 24 avril de 9 h à 12 h

L'équipe professionnelle et dynamique de l'Association régionale de tennis du Sud-Ouest (ARTSO) offrira dès cet été plusieurs services aux citoyens de Coteau-du-Lac utilisant les tout nouveaux terrains de tennis !

Juniors (3 à 17 ans)

Tous les cours se donnent à raison de deux fois par semaine, soit les lundis ET mercredis. La session débute le 28 juin et se termine le 11 août.

Horaires et coûts :	Micro-Tennis (3-4 ans, parent-enfant)	9 h à 9 h 30	55 \$
	Mini-Tennis (5-7 ans)	9 h 30 à 10 h 30	110 \$
	18 mètres (10 ans et moins)	11 h à 12 h 30	165 \$
	Terrain complet, 12 ans et moins	12 h 30 à 14 h	165 \$
	Terrain complet, 13-17 ans	14 h à 15 h 30	165 \$



Ligue du vendredi : L'objectif de la ligue est de fournir un temps additionnel supervisé aux jeunes pour mettre en pratique les conseils et techniques appris aux cours. Une belle façon de faire la transition entre l'apprentissage théorique et l'application pratique. Cette activité est gratuite grâce à une subvention de Tennis Sud-Ouest. La ligue débute dès la deuxième semaine des cours selon l'horaire suivant :

Mini-Tennis :	9 h à 10 h	18 mètres :	10 h à 11 h
12 ans et moins :	11 h à 12 h	13-17 ans :	12 h à 13 h



Offre spéciale : raquette et balles à 18 \$: Grâce à un partenariat entre BABOLAT et l'ARTSO, les enfants inscrits aux cours de micro-tennis, mini-tennis et tennis 18 mètres pourront se procurer une raquette BABOLAT et des balles pour la somme de 18 \$ (un ensemble d'une valeur de plus de 40 \$). N'achetez pas de raquette à votre enfant avant l'inscription !

Les coûts des cours incluent l'adhésion annuelle à l'ARTSO (5 \$ par personne par année).

Adultes (18 ans et plus)

Les cours sont d'une durée de 6 semaines, à raison d'une fois par semaine. La session débute le 29 juin et se termine le 3 août.

Horaires et coût :	Cours de groupe pour adultes débutants (niveau 1.0 à 2.0) :	mardi de 19 h à 20 h 30	100 \$
Cours privés :	60 minutes par cours, horaire selon disponibilité	45 \$ par cours (5 cours pour 200 \$)	
Cours semi-privés :	60 minutes par cours, horaire selon disponibilité	45 \$ / 2 participants (par participant, par cours)	
		50 \$ / 3 participants (par participant, par cours)	
		60 \$ / 4 participants (par participant, par cours)	

Cliniques de perfectionnement : niveau 2.5 et plus, coût par clinique mardi de 20 h 30 à 22 h 15 \$

Cardio-Tennis : Une façon amusante de bouger, s'entraîner et d'avoir du plaisir en jouant au tennis ! Échangez votre tapis roulant pour une raquette de tennis et venez frapper des balles tout en augmentant votre capacité cardiovasculaire. Aucune aptitude de base de tennis n'est nécessaire.

Horaires et coûts : à compter du 29 juin, coût par session de 60 minutes mardi de 18 h à 19 h 10 \$

Veillez noter que tous les horaires sont sujets à changement selon le nombre d'inscriptions reçues.

Surveillez le Carnet loisirs, édition été 2010 pour les informations concernant les festivités d'inauguration des terrains, les activités de la ligue de simples et de doubles pour adultes, les procédures de réservation des terrains pour jeu libre gratuit (résidents seulement) et la location de clés.
Pour toute question, contactez le (450) 763-5822, poste 233.



INFO-EXPRESS

Édition spéciale LOISIRS — Printemps 2010

www.coteau-du-lac.com

CONTENU

Activités sportives

Enfants et adolescents

Association de baseball mineur de Coteau-du-Lac / Les Cèdres	2
Tae-kwon-do François Pleau	2
Club de soccer Soulanges	2
Yoga	2

Adultes

Cardio-Tonus / Cardio Explosion!	2
Badminton libre	2
Aéro-Poussette	2
Gymnastique douce	3

Activités sportives

Adultes (suite)

Aérobic-Tonus	3
Abdos & Fesses d'enfer !	3
Yoga	3
Cardio-Afro-Latino	3
Zumba	3
Aéro-Salsa	3

Enfants et adultes

Tennis	4
--------	---

Disposition des résidus de NETTOYAGE DES TERRAINS

Il sera possible de disposer de vos résidus provenant du nettoyage des terrains privés (feuilles, brindilles, chaume, paillis, etc...) selon l'horaire suivant :

Dates : **les samedis 10, 17, 24 avril et 1^{er} mai**

Heures : **entre 8 h et 16 h**

Lieu : **garage municipal, 20, chemin Rivière Delisle Nord**



Les déchets devront être placés dans des sacs en papier (comme pour la collecte de feuilles mortes à l'automne) ou des boîtes de carton. **Aucun sac à déchets de plastique.** Un contrôle sera exercé à l'entrée.

L'inscription en ligne est toujours disponible ! Créez votre profil dès maintenant !



Les informations pour le **Camp de jour Anima-Jeunes** seront disponibles dans le Carnet loisirs, édition été 2010. À noter : les inscriptions auront lieu les **14 et 15 mai** au Centre communautaire Wilson. Surveillez votre boîte aux lettres au début mai !!!

INSCRIPTIONS — SESSION PRINTEMPS

du 19 au 23 avril

de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

au 20, chemin Rivière Delisle Nord, Coteau-du-Lac



Activités sportives pour enfants et adolescents

Club de soccer Soulanges

Des places sont encore disponibles ! **Une session d'inscription additionnelle aura lieu le mardi 6 avril à la Maison des Optimistes de 18 h 30 à 21 h.** Une photo de l'enfant ainsi que son numéro d'assurance-maladie sont requis.

Informations : Robert Lapointe (450) 763-2721
Michel Bougie (450) 763-2396
Luc Noël (450) 452-0249



Yoga pour enfants

Les exercices de relaxation dans ce cours font appel aux sens et ainsi conduisent l'enfant à la découverte de son corps et de ses innombrables possibilités. Ce programme invite l'enfant à fixer progressivement son attention de l'extérieur vers l'intérieur, à reprendre contact avec son corps et à apprendre à se concentrer et à vivre en harmonie avec lui-même. Un matériel d'exercices est requis.

Clientèle : 5 à 12 ans
Horaire : mercredi 18 h 15 à 19 h 15
Durée : 21 avril au 9 juin, 8 semaines
Lieu : Cafétéria de l'École de l'Éclusière
Coût : 70 \$, payable au premier cours

Cette activité est gérée et dirigée par le professeur. Veuillez communiquer avec Marie-France Gagnon, (514) 817-8515, pour informations et inscriptions.

Faites vite, les places sont limitées !



Tae-kwon-do François Pleau

Art martial d'origine coréenne idéal pour développer la confiance en soi, sa concentration, ses réflexes, sa souplesse et, par-dessus tout, améliorer sa condition physique.

Clientèle : 4 ans à adultes
Horaire : Pee-wee, 4 à 6 ans : mercredi 17 h 30
Junior, 7 à 12 ans : lundi et mercredi 18 h 30
Adultes : lundi et mercredi 18 h 30
Durée : 7 avril au 9 juin, 10 semaines
Lieu : Gymnase, École de l'Éclusière
Coût : 4 à 6 ans : 75 \$
7 à 12 ans et adultes : 100 \$ (kimono requis, coût en sus)

Cette activité est gérée et dirigée par l'école de Tae-kwon-do François Pleau. Veuillez communiquer avec maître François Pleau, (450) 459-4649, pour informations et inscriptions.

Association de baseball mineur de Coteau-du-Lac / Les Cèdres

Les inscriptions se poursuivent pour les jeunes de 4 à 16 ans !

Les coûts varient entre 85 \$ et 115 \$ selon l'âge. Preuves d'âge et de résidence requises à l'inscription.

Informations : Stephen Côté, vice-président (450) 763-0345
Mireille Pilon, registraire (450) 452-4765



Aérobic-Tonus

Au son de la musique, la capacité cardiovasculaire sera travaillée par une chorégraphie dynamique. Des exercices de raffermissement et de tonus vous aideront à retrouver et garder la forme. Bienvenue à tous ! Des poids de 3 à 4 lbs sont requis.

Clientèle : adultes et jeunes mamans
Horaire : mardi et jeudi de 10 h à 11 h
Durée : 27 avril au 3 juin
Lieu : Centre communautaire Wilson
Coût : Sans garderie - 30 \$ (40 \$ après le 25 avril)
Avec garderie - 50 \$ (60 \$ après le 25 avril)
Moniteur : Isabelle Pilon, certifiée AQIMA (ANIE), CAIA, CALA
Informations et inscriptions : Services communautaires, (450) 763-2398

Abdos & fesses d'enfer !

30 minutes intenses ciblées sur les muscles fessiers, des cuisses et des abdominaux !

Clientèle : adultes
Horaire : mardi et jeudi de 11 h à 11 h 30
Durée : 27 avril au 3 juin
Lieu : Centre communautaire Wilson
Coût : 15 \$ (25 \$ après le 25 avril)
Moniteur : Isabelle Pilon, certifiée AQIMA (ANIE), CAIA, CALA
Informations et inscriptions : Services communautaires, (450) 763-2398

Gymnastique Douce

Entraînement pour personnes de 50 ans et plus, ou encore pour personnes qui veulent apprivoiser l'activité physique : activation cardiovasculaire sans saut par des mouvements quotidiens et raffermissement des articulations et des muscles. Petit ballon et poids de 1 à 2 lbs requis.

Ce cours est offert 1, 2 ou 3 fois par semaine, au choix du participant selon l'horaire suivant :

	lundi	11 h 15 à 12 h 15
	mardi et jeudi	9 h à 10 h
Durée :	26 avril au 3 juin (exceptions : 3 mai et 7 juin)	
Clientèle :	50 ans et plus	
Lieu :	Centre communautaire Wilson	
Moniteur :	Isabelle Pilon, certifiée AQIMA (ANIE), CAIA, CALA	
Coûts :	1 fois / semaine	15 \$ (25 \$ après le 25 avril)
	2 fois / semaine	30 \$ (40 \$ après le 25 avril)
	3 fois / semaine	45 \$ (55 \$ après le 25 avril)
Informations et inscriptions :	Services communautaires, (450) 763-2398	

Le nombre de places est limité à 65 personnes par session.

Cardio-Afro-Latino

Venez vibrer aux rythmes africains et latinos ! Apprenez les pas de base de plusieurs danses latines et africaines, tout en effectuant un exercice physique qui vous apportera une meilleure coordination et une plus grande forme physique.

Zumba

Où la musique latine et internationale se fusionne aux thèmes musicaux de danse pour créer un système de mise en forme dynamique, excitant et efficace !

Clientèle : adultes 16 ans et plus
Horaire : vendredi de 17 h 30 à 18 h 30
Autres informations : « Pour les deux cours » ci-dessous

Aéro-Salsa

Des enchaînements chorégraphiques propres à la salsa qui travaillent le système cardiovasculaire tout en vous faisant découvrir une des danses les plus populaires d'Amérique latine.

Clientèle : adultes 16 ans et plus
Horaire : jeudi 18 h 30 à 19 h 30



Pour les deux cours :

Durée : 29 avril au 4 juin
Lieu : Cafétéria, École de l'Éclusière
Moniteur : Ghyslaine Bissaolo, certifiée YMCA FIT
Coût : 40 \$ pour chacun des deux cours

Ces activités sont gérées et dirigées par le moniteur. Veuillez communiquer avec Ghyslaine Bissaolo, (450) 763-1825, pour informations et inscriptions.

Yoga : Hatha Yoga et Yoga Vinyasa Flow



Le **Hatha Yoga** est basé sur la connaissance de soi, l'équilibre à atteindre entre le corps et l'esprit. Les participants sont invités à faire des exercices physiques en douceur, en respectant les limites de leur corps. Le **Yoga Vinyasa Flow** est un courant fluide de postures dynamiques et créatives. Basé sur la respiration, ce cours est à la fois énergétique et introspectif. Un matelas d'exercice est requis pour les deux cours. Le banc de méditation est facultatif.

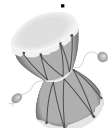
Le cours est offert 1, 2 ou 3 fois par semaine, au choix du participant selon l'horaire suivant :

Clientèle :	adultes 16 ans et plus	
Horaire :	Vinyasa Flow :	mardi de 19 h 30 à 21 h
	Hatha Yoga :	mercredi de 19 h 30 à 21 h
Durée :	20 avril au 9 juin (8 semaines)	
Lieu :	Vinyasa Flow : Salle communautaire, Pavillon Wilson Hatha : Cafétéria, École de l'Éclusière	
Moniteur :	Marie-France Gagnon	
Coût :	80 \$ chacun des cours, payable à la première rencontre	

Cette activité est gérée et dirigée par le moniteur. Veuillez communiquer avec Marie-France Gagnon, (514) 817-8515, pour informations et inscriptions.

Réservez tôt, les places sont limitées!

Clientèle : adultes 18 ans et plus
Horaire : mardi et jeudi de 19 h 30 à 20 h 30
Durée : 27 avril au 3 juin
Lieu : Cafétéria, École de l'Éclusière
Moniteur : Ghyslaine Bissaolo, certifiée YMCA FIT
Coût : 35 \$ (45 \$ après le 25 avril)
Informations et inscriptions : Services communautaires, (450) 763-2398



Activités sportives pour adultes

Cardio-Tonus et Cardio Explosion !

Cardio-Tonus : Une chorégraphie dynamique et entraînante pour se mettre en forme ! Activation du rythme cardiovasculaire à l'aide de routines au son de la musique, ainsi que raffermissement et tonus avec poids et élastiques conçus à cette fin. **Cardio-Explosion !** : Tout un défi à relever ! 45 à 60 minutes d'aérobic, boxe, pliométrie et équilibre... sans arrêts ! Suivi de musculation intense, le tout pour 90 minutes explosives ! Des poids de 3 à 4 lbs sont requis pour chacun des deux cours.

Clientèle : adultes
Horaire : Cardio-Tonus : mardi et jeudi, 19 h 30 à 20 h 30
Cardio-Explosion ! : samedi, 9 h à 10 h 30
Durée : 27 avril au 5 juin
Lieu : Gymnase, École de l'Éclusière
Coût : Cardio-Tonus : 35 \$ (45 \$ après le 25 avril)
Cardio-Explosion ! : 25 \$ (35 \$ après le 25 avril)
Moniteur : Isabelle Pilon, certifiée AQIMA (ANIE), CAIA, CALA
Informations et inscriptions : Services communautaires, (450) 763-2398

Badminton libre

Activité libre pour les 16 ans et plus. Volants et raquettes non-inclus.

Horaire : mardi et jeudi de 20 h 30 à 22 h 30
Durée : 27 avril au 3 juin
Lieu : Gymnase, École de l'Éclusière
Coût : 20 \$ (30 \$ après le 25 avril)
Location de raquette : 0.50 \$
Informations et inscriptions : Services communautaires, 450-763-2398



Aéro-Poussette

Un cours post-natal pour la remise en forme de maman accompagnée de bébé dans sa poussette (4 semaines et plus). Venez bouger au grand air sur les pistes cyclables et dans les parcs avec un programme dynamique et amusant incluant marche rapide et tonus. Été comme hiver, venez marcher, courir et retrouver la forme !

Moniteur, informations et inscriptions : Isabelle Pilon, certifiée AQUIMA (ANIE), CAIA, CALA, (450) 763-0296