

## Loisirs sportifs

### Procédure d'inscription

#### Inscription en ligne

Si vous n'avez pas de compte, vous devez en ouvrir un au plus tard 5 jours avant la période d'inscription. Pour ce faire, vous devez visiter le site d'inscription en ligne via la page d'accueil du site Internet de la Ville afin de remplir le formulaire qui s'y trouve.

#### Inscription en personne

Au Centre aquatique, 431, rue Bachand

### Inscription aux activités aquatiques

Les inscriptions en ligne et en personne se font simultanément, aucune priorité pour les gens qui se présentent au Centre aquatique.

Enfants : cours de natation et de sécurité aquatique

Adultes :

Aquaforme pour tous	Aquaforme matinal
Croix-Rouge natation débutant	Aquaforme pour aînés
Croix-Rouge natation styles de nage	Aquajogging pour aînés
Aquaterra stretching	Prénatal

**Le samedi 24 mars :**  
résidents de Cowansville seulement

- 8 h 30 à 9 h 30 : adultes
- Dès 9 h 30 : enfants

**Le dimanche 25 mars :**  
pour les ententes intermunicipales

- 8 h 30 à 9 h 30 : adultes
- Dès 9 h 30 : enfants

**Le dimanche 25 mars :** Pour tous dès 13 h

Si vous ne savez pas dans quel niveau inscrire votre enfant, consultez les pélables de chaque niveau au [www.ville.cowansville.qc.ca](http://www.ville.cowansville.qc.ca) dans la section Centre aquatique ou appelez-nous avant la période d'inscription au 450 263-6464.



L'horaire des cours de natation est disponible au [www.ville.cowansville.qc.ca](http://www.ville.cowansville.qc.ca) dans la section Centre aquatique

### Minigym libre

**Horaire :** samedis et dimanches de 9 h à 13 h

**Description :** accessible aux enfants de 2 à 4 ans accompagnés d'un adulte.

**Dates :** consultez le site Web pour les changements d'horaire.

**Lieu :** ateliers du Centre aquatique

**Information :** Service des loisirs et de la vie communautaire 450 263-6464



### Association de soccer Mineur de Cowansville

Inscription :

mercredi 21 mars de 18 h 30 à 21 h

Prise de photo pour les années 2001-2011

Païement par chèque, débit ou argent comptant

Preuve de résidence et carte d'assurance maladie obligatoires pour tous.



CATÉGORIES	RÉSIDENTS	NON - RÉSIDENTS
<b>U4 (2014) et 3<sup>e</sup> enfant et plus</b>	65 \$	130 \$
<b>U5-U6 (2013-2012)</b>	75 \$	150 \$
<b>U7-U8 (2011-2010)</b>	90 \$	180 \$
<b>U9 à U17 (2009-2001)</b>	100 \$	200 \$
<b>U18 À U20 (2000-1998)</b>	120 \$	240 \$

\*Rabais familial 3<sup>e</sup> enfant et plus à 65 \$

\*Frais de retard de 25 \$ par famille après le 1<sup>er</sup> avril

Si vous ne pouvez pas être présents ou pour plus d'information :

registraire.asmc@hotmail.fr | [www.socccowansville.com](http://www.socccowansville.com)

450 263-6464, poste 439 (laissez un message)

### Tennis Brome-Missisquoi

#### Nouveauté Pickelball

Les ligues de tennis et de pickelball estivales permettent aux amateurs de tennis et de sports de raquette de développer un réseau de partenaires.

**Dates :** 14 mai au 28 septembre

**Coût :** 50 \$ par personne

**Inscription :** 7 au 11 mai de 18 h 30 à 20 h

aux terrains de tennis à Massey-Vanier  
[www.tennisbm.org](http://www.tennisbm.org) | [info@tennisbm.org](mailto:info@tennisbm.org)



### Zumba

**Horaire :** lundis et mercredis de 18 h à 19 h

**Description :** développez coordination, force, agilité et surtout ayez du plaisir.

**Dates :** 30 avril au 13 juin

**Coût :** 77 \$ / 1 fois semaine, 126 \$ / 2 fois semaine

**Lieu :** ateliers 2-3 du Centre aquatique

**Information et inscription :**

Tina Defoy

[lalitatina@yahoo.ca](mailto:lalitatina@yahoo.ca)

450 263-4795



### Terra stretching

**Horaire :** lundis de 13 h à 14 h

**Description :** la technique du Terra stretching, développée par Lisa Marois, vous permettra d'améliorer votre flexibilité et posture, d'étirer vos muscles, de relâcher les tensions du corps et d'entretenir votre mobilité articulaire.

**Dates :** jusqu'au 18 juin

(congé le 2 avril et le 21 mai)

**Coût :** 10 \$ par séance, payable sur place

**Lieu :** ateliers du Centre aquatique



## Loisirs sportifs

### Nouveauté! Hatha Yoga

**Hatha Yoga multiniveaux**

**Horaire :** mercredis de 10 h 30 à 11 h 45

**Description :** yoga pour tous.

**Hatha Yoga pour les sages (55 ans et plus)**

**Horaire :** 13 h 30 à 14 h 45

**Description :** yoga adapté pour les 55 ans et plus.

**Dates :** 2 mai au 13 juin

**Coût :** 94 \$ / session ou 16 \$ / séance

**Lieu :** chalet du Centre de la nature

**Information et inscription :**

Stéphanie Théorêt, professeure de yoga certifiée  
tarayogaosoleil@gmail.com | 450 288-2801 | www.tarayoga.ca



### Nouveauté! Cours de skateboard

**Description :** le matériel sera fourni lors des cours.

Chaque élève doit avoir avec lui casque et chaussures fermées.

**Groupes :**

6-8 ans : jeudis de 16 h à 17 h

9-13 ans : jeudis de 18 h à 19 h

**Dates :** 3 mai au 21 juin (congé le 31 mai)

**Coût :** 110 \$

**Lieu :** Centre de la nature

**Information et inscription :**

Naomie Marine, monitrice niveau 1 du  
Système d'enseignement du skateboard SES  
marine.djeneba@yahoo.ca | Facebook : École de skateboard NM



### SantÉnergie

**ZUMBA :** rythmes latins endiablés et ensoleillés, excellent exercice cardiovasculaire.

**METAFIT :** entraînement original du groupe X HIIT. 30 minutes, cours non chorégraphié, des séances d'entraînement qui mettent le feu au métabolisme.

**CUISSES/FESSES/ABDOS :** sculptez vos abdominaux, tonifiez vos fesses et raffermissez vos cuisses.

**BODY DESIGN :** exercices musculaires sur musique travaillant toutes les parties du corps à l'aide d'élastiques, de poids libres et autres accessoires (sans saut).

**TABATA :** entraînement 20/10 soit 20 secondes d'activité et 10 secondes de pause.

**POWER FIT :** permet de se surpasser tout en respectant votre condition physique (cardiovasculaire et musculaire).

**MIDI EXPRESS :** exercices variés de 45 minutes tout en respectant votre condition physique.

**Dates :** 2 sessions

• 5 mars au 26 avril (8 semaines)

• 7 mai au 14 juin (6 semaines)

**Coût :** variable selon la session et le choix de cours

**Lieu :** chalet du Centre de la nature (225, chemin de la Plage)

**Information et inscription :** Nancy Laflamme, infirmière, entraîneuse et praticienne en gestion de poids  
450 577-5654



### Tai chi

**Horaire :** mardis 10 h 30 à 12 h

**Description :** cours débutant/intermédiaire, forme traditionnelle 103 style Yang. Exécution lente et attentive de mouvements de combat afin de détendre le corps et de calmer le mental.

**Dates :** 3 avril au 29 mai

**Coût :** 120 \$

**Lieu :** ateliers du Centre aquatique

**Information et inscription :**

Guy Côté | taivelo@live.ca | 450 378-8977



### Club de marche Louise Plourde

**Horaire :** mardis de 9 h à 11 h

**Description :** programme de mise en forme

**Dates :** 20 mars au 22 mai

**Coût :** 50 \$

**Lieu :** Centre de la nature (225, chemin de la Plage)

**Information et inscription :** 450 263-1679



### Cardio Plein Air

**Horaire :** consultez le site [www.cardiopleinair.ca](http://www.cardiopleinair.ca) pour connaître tous les cours offerts à Cowansville.

**Description :** accessibles, complets et sécuritaires, nos programmes d'entraînement permettent à des milliers de personnes de réaliser leurs objectifs de mise en forme en plein air.

**Coût :** variable selon le type d'abonnement

**Lieu :** Centre de la nature – point de rencontre au stationnement P3

**Information et inscription :**

Annie Tougas  
cowansville@cardiopleinair.ca  
[www.cardiopleinair.ca](http://www.cardiopleinair.ca) | 450 531-2157



### Tai ki gong

**Ba Duan Jin**

**Horaire :** vendredis de 9 h 30 à 11 h

**Description :** huit exercices de santé de l'antiquité chinoise. Ils renforcent le système immunitaire, la vitalité, l'équilibre et s'adaptent à tous âges et niveaux.

**Dates :** 6 avril au 8 juin

**Coût :** 160 \$

**Lieu :** chalet du Centre de la nature (225, chemin de la plage)

**Information et inscription :** Lolita Dalpé

taikigong@gmail.com | [www.taikigong.sitew.ca](http://www.taikigong.sitew.ca) | 450 534-5585

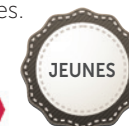


### Scoutisme - Association des aventuriers de Baden-Powell scouts

**Description :** pour les 9 à 11 ans. Esprit de groupe à travers le jeu, les techniques en forêt et les chansons. Les jeunes sont invités à partager leur vécu, leurs connaissances, leurs histoires.

**Lieu :** gymnases de Massey-Vanier (porte 50)

**Information et inscription :** Nathalie Lessard  
[www.scoutscowansville.wixsite.com/scout](http://www.scoutscowansville.wixsite.com/scout)  
gr.scout.42bm@gmail.com



# INSCRIPTION AUX COURS

## Loisirs sportifs

### Kick-boxing

**Horaire :** jeudis 19 h à 20 h

**Description :** pour les 10 ans et plus.

**Dates :** 19 avril au 14 juin

**Coût :** 110 \$

(rabais de 5 % pour la 2<sup>e</sup> personne vivant à la même adresse).



### Boxe

**Horaire :** mercredis 18 h 45 à 20 h

**Description :** pour les 12 ans et plus.

**Dates :** 18 avril au 13 juin

**Coût :** 110 \$

(rabais de 5 % pour la 2<sup>e</sup> personne vivant à la même adresse)

### Mise en forme

**Horaire :** lundis de 18 h à 18 h 45

**Description :** pour les 12 ans et plus.

**Dates :** 16 avril au 11 juin

**Coût :** 1 fois / semaine 90 \$

(rabais de 5 % pour la 2<sup>e</sup> personne vivant à la même adresse)

### Dynamique - Step

**Horaire :** mardis 18 h à 18 h 45

**Description :** pour les 12 ans et plus.

**Dates :** 17 avril au 12 juin

**Coût :** 1 fois / semaine 90 \$

(rabais de 5 % pour la 2<sup>e</sup> personne vivant à la même adresse)

**Lieu :** atelier 4 du Centre aquatique

**Information et inscription :**

samedi 14 avril de 9 h à 12 h.

Inscription tant qu'il y a de la place.

Eric Lefebvre | 450 955-0726



### Cadets de l'air, Escadron 725 Massey-Vanier

**Description :** les cadets s'adressent aux jeunes de 12 à 18 ans.

La mission est de promouvoir l'activité physique et de développer leur sens du leadership et des responsabilités. À l'été, les cadets ont accès gratuitement à des camps de 2 à 6 semaines au Québec et à travers le monde.

**Lieu :** école secondaire Massey-Vanier (porte 25)

**Information et inscription :**

www.escadron725.com

450 266-6660, local 23571

Facebook : @esc725



### Ne roulez pas seul, roulez avec Estricycle

Le club vise à faciliter et à promouvoir le dépassement de ses membres à l'intérieur d'une atmosphère de franche camaraderie, en respectant leurs habiletés et leurs aspirations.

**Information :** www.estricycle.com



## Autres offres de cours

### Club de gymnastique Les Hironnelles

info@hironnelles.ca

www.leshironnellesgranby.com

450 775-4489



### Dek hockey Cowansville

info@dekhockeycowansville.com | www.dekhockeycowansville.com

450 522-3323

### Baseball St-Alphonse de Granby

www.st-alphonse.qc.ca, section loisirs et sports



## Loisirs culturels

### Cours de dessin

**Horaire :** mercredis 10 h à 11 h 30

**Description :** vous aimeriez dessiner mieux et plus facilement? Grâce à des notions de base telles que le dessin d'observation, l'ombre et la lumière, les volumes, etc., exprimez votre créativité plus librement!

**Dates :** 2 mai au 20 juin (8 semaines)

**Lieu :** bibliothèque

**Coût :** 110 \$

**Inscription :** au Centre aquatique ou en ligne

**Information :** France Brassard

fbrassard04@outlook.com | 450 263-9247



### Dessin et techniques mixtes

**Horaire :** jeudis de 9 h à 11 h 30

**Description :** initiation au dessin d'observation, notions d'ombre et de lumière.

Intégration de techniques mixtes :

collage, pastel, fusain, encre, etc.

**Dates :** 5 avril au 17 mai (7 semaines)

**Lieu :** bibliothèque

**Inscription :** au Centre aquatique

ou en ligne

**Coût :** 80 \$

**Information :** Lucie Champoux

luciechampoux.artiste@gmail.com | 450 266-0366



## Cours offerts en partenariat

### Université du troisième âge (UTA)

#### Conférence à la bibliothèque municipale

Dany Laferrière, son parcours et son œuvre

Mercredi 4 avril de 13 h 30 à 16 h | Coût : 5 \$

**Information et inscription :**

societetempslibre@gmail.com | 450 955-1164

