

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.

Inscription en personne Centre aquatique, 431, rue Bachand

Activités aquatiques

Enfants : cours de natation et de sécurité aquatique
Adultes : aquaforme pour tous, aquaforme matinal, Croix-rouge natation débutant et styles de nage, aquaforme et aquajogging pour aînés, Terraqua stretching.

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

Le samedi 15 septembre :
résidents de Cowansville seulement

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

Le dimanche 16 septembre :
pour les ententes intermunicipales

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

Le dimanche 16 septembre :
Pour tous dès 13 h



Vous ne savez pas dans quel niveau inscrire votre enfant?
Consultez les préalables au www.ville.cowansville.qc.ca
section Centre aquatique ou appelez-nous avant la période
d'inscription 450 263-6464.



L'horaire des cours de natation est disponible
au www.ville.cowansville.qc.ca sous la section
Centre aquatique

Minigym libre

Horaire : samedis et dimanches 9 h à midi,
à compter du 8 septembre

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

Lieu : atelier 4 du Centre aquatique

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



Club de curling Cowansville

IGLOO 1

Horaire : samedis 10 h à 11 h 30

Description : initiation au curling pour les 6 à 12 ans
offerte par des formateurs certifiés de Curling
Québec. Places limitées.

Coût : 80 \$ (équipement fourni)



CURLING 101

Horaire : samedis 10 h à midi

Description : initiation au curling pour
les 13 ans et plus et les adultes.

Formation offerte par des formateurs certifiés
de Curling Québec. Places limitées.

Coût : 50 \$ 13-17 ans, 90 \$ adultes, prix famille 200 \$
pour 2 adultes et 2 enfants de 13 ans et plus (équipement fourni)



Aussi offert : ligues de curling pour les seniors,
récréative et compétitive

Dates : 17 novembre au 12 janvier

Lieu : Club de Curling Cowansville (225, chemin du golf)

Information et inscription : curlingcowansville@gmail.com



Association de hockey sur glace de Cowansville

Vous avez manqué la période d'inscription?

Communiquez avec l'association

en visitant leur site Internet :

www.hockeycowansville.com



Karaté

Horaire : jeudis 18 h à 19 h

Description : Karaté JKA Shotokan pour les 5 à 12 ans, 2 essais libres

Coût : 200 \$ (tarif familial disponible)

Horaire : jeudis 19 h 15 à 21 h

Description : Karaté JKA Shotokan pour les 13 ans et plus.

2 essais libres

Coût : 240 \$ (tarif familial disponible)

Dates : 6 septembre au 20 décembre

Lieu : ateliers 2-3 du Centre aquatique

Information et inscription :

Michel Duquette

ledojojanby@hotmail.com | 450 521-6386



Ligue des jeunes étoiles Hockey cosom

Horaire : mercredis soirs

Description : ligue de hockey cosom amicale
pour les enfants de 5 à 13 ans. Places limitées.

Dates : septembre à avril

Coût : 85 \$ et carte multisport obligatoire

Lieu : gymnases de Massey-Vanier

Information et inscription :

liguedesjeunesetoiles@gmail.com | 450 777-6509



Loisirs sportifs

Club de patinage artistique de Cowansville

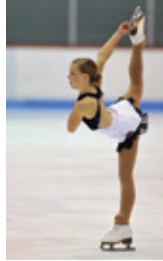
Vous avez manqué les inscriptions?

Vous avez jusqu'au 23 septembre à midi pour vous inscrire en personne au Centre aquatique.

Cours offerts:

- Patinage plus (cours de groupe)
- Patinage plus enrichi (cours privé et semi-privé)
- Patinage STAR (cours privé)
- Patinage STAR adulte (individuel seulement)

Information : cpacowansville2@gmail.com



SantÉnergie

Plusieurs cours de groupe offerts par Nancy Laflamme, infirmière, entraîneuse et praticienne en gestion de poids.

	LUNDIS	MARDIS	JEUDIS
17 H 30 À 18 H 30	Cuisses/fesses/abdos	Power fit	Body design
18 H 30 À 19 H 30	Metafit (HIIT)	Zumba	Zumba

METAFIT : l'entraînement original du groupe X HIIT. 30 minutes non chorégraphié. Des séances d'entraînement qui mettent le feu au métabolisme.

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

BODY DESIGN : exercices musculaires sur musique, à l'aide d'élastiques, de poids libres et autres accessoires. Cours sans saut.

POWER FIT : permet de vous surpasser tout en respectant votre condition physique. Volets cardiovasculaire et musculaire.

ZUMBA : bouger et s'amuser, tout en se dépassant.

Dates : 10 septembre au 6 décembre (congé de cours le 8 oct.)

Coût : 1 fois/sem 126 \$ | 2 fois/sem 205,50 \$ | 3 fois/sem 262,80 \$ | illimité 300 \$ | 12 \$ à la séance

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

Information et inscription :

Nancy Laflamme | 450 577-5654



Cardio Plein Air

Consultez le site www.cardiopleinair.ca pour connaître tous les cours offerts à Cowansville.

Coût : variable selon le type d'abonnement

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



Zumba et Yoga avec Tina Defoy

ZUMBA

Horaire : lundis et mercredis 18 h à 19 h

Description : entraînement aérobique qui a le sens du party!

Développez coordination, force et agilité.

Coût : 132 \$/1 fois semaine | 216 \$/2 fois semaine | 13 \$/à la fois

MINI-YOGA

Horaire : lundis 19 h 15 à 19 h 45

Description : une petite session parfaite à combiner avec le cours de Zumba ou quelques longueurs à la piscine (dans le même bâtiment).

Coût : 72 \$/session | 60 \$/session si combiné au Zumba | 8 \$/à la fois

YOGA

Horaire : mercredis 19 h 15 à 20 h 15

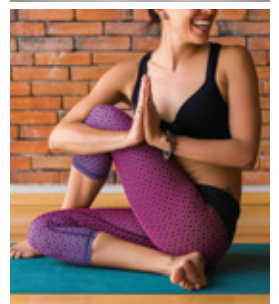
Description : yoga de soirée, permettant alignement, flexibilité et respiration profonde. Un cours inspiré du Yoga Flow, du Pilates et du Yin Yoga.

Coût : 156 \$/session | 16 \$/à la fois

Dates : 10 septembre au 28 novembre

Lieu : ateliers 2-3 du Centre aquatique (mini-yoga dans l'atelier 4)

Information et inscription : Tina Defoy
lalitatina@yahoo.ca | 450 263-4795



Équipe de natation de Cowansville

Horaire : entraînements et cours sur semaine

Description : de l'initiation à la haute performance, l'Équipe de natation de Cowansville c'est des progrès et du plaisir pour tous, à compter de 4 ans! Aussi offert, groupe « les Typhons » s'adressant aux personnes ayant une déficience intellectuelle et/ou physique.

Coût : variable

Lieu : Centre aquatique

Information et inscription : mercredi 22 août et jeudi 23 août de 15 h à 19 h au Centre aquatique

(possibilité de s'inscrire tout au long de l'année)

www.encowansville.com | encowansville@gmail.com
450 263-6464, poste 426



Club de marche Louise Plourde

Horaire : mardis de 9 h à 11 h

Description : programme de mise en forme

Dates : 11 septembre au 27 novembre

Coût : 60 \$

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

Information et inscription : 450 263-1679



INSCRIPTION AUX COURS

Loisirs sportifs

Kick-boxing

Horaire : jeudis 19 h à 20 h

Description : pour les 10 ans et plus.

Dates : 13 septembre au 13 décembre

Coût : 175 \$ (rabais de 5 % pour la 2^e personne vivant à la même adresse)



Boxe

Horaire : mercredis 18 h 45 à 20 h

Description : pour les 12 ans et plus.

Dates : 12 septembre au 12 décembre

Coût : 175 \$ (rabais de 5 % pour la 2^e personne vivant à la même adresse)

Dynamique - Step

Horaire : mardis 18 h à 18 h 45

Description : pour les 12 ans et plus.

Dates : 10 septembre au 10 décembre

Coût : 1 fois / semaine 145 \$

(rabais de 5 % pour la 2^e personne vivant à la même adresse)

Lieu : atelier 4 du Centre aquatique

Information et inscription : vendredi 7 septembre 18 h à 20 h et samedi 6 septembre 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

Horaire : jeudis 18 h 15 à 21 h 15

Description : 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.

Dates : fin août à fin mai

Lieu : école secondaire Massey-Vanier (porte 25)

Information et inscription : www.escadron725.com

450 266-6660, local 23571 | Facebook : @esc725



Tai chi

Horaire : mardis 11 h à 12 h 30

Description : cours débutant/intermédiaire, forme traditionnelle 103 style Yang.

Dates : 11 septembre au 11 décembre

Coût : 185 \$

Lieu : chalet du Centre de la nature

Information et inscription :

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



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.

Lieu : gymnases de Massey-Vanier (porte 50)

Information et inscription : Nathalie Lessard

www.scoutscowansville.wixsite.com/scout

gr.scout.42bm@gmail.com



Tai ki gong

Horaire :

- Vendredis 10 h à 11 h 30 du 5 oct. au 7 déc.

- Samedis 10 h à 11 h 30 du 15 sept. au 15 déc. (congés 6 et 20 oct, 3 nov, et 1^{er} déc.)

Description : exercices de Qi Gong utilisés en médecine traditionnelle chinoise qui optimisent l'énergie et améliorent la santé holistique.

Coût : 155 \$ pour 1 fois/semaine, ajoutez 55 \$ pour 2 fois/semaine

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

Information et inscription : Lolita Dalpé

taikigong@gmail.com | www.taikigong.sitew.ca | 450 534-5585



Tara Yoga

Hatha Yoga des sages (thérapeutique)

Horaire : mercredis 10 h 30 à 11 h 45

Description : cours axé sur le relâchement, en douceur, dans la présence et l'écoute de Soi.



Hatha Yoga multiniveaux

Horaire : mercredis 17 h 45 à 19 h

Description : respiration, postures soutenues, salutation au soleil, enchaînement de postures et relaxation.



Hatha Yoga prénatal et Hatha yoga

Horaire : mercredis 19 h 30 à 20 h 45

Description : pour femmes enceintes. Que vous soyez débutantes ou avancées, le cours est adapté. Professeure avec expérience, certifiée en yoga prénatal et accompagnante à la naissance.

Dates : 19 septembre au 28 novembre

Apportez avec vous : tapis de yoga, couverture et coussin.

Coût : 130 \$/session de 10 cours

Lieu : chalet du Centre de la nature

Information et inscription :

Stéphanie Théorêt

tarayogaosoleil@gmail.com

450 288-2801 | www.tarayoga.ca



Autres offres de cours

Club de gymnastique Les Hirondelles

info@hirondelles.ca | www.leshirondellesgranby.com

450 775-4489

Dek hockey Cowansville

info@dekhockeycowansville.com | www.dekhockeycowansville.com

450 522-3323

Énergie Sud, centre de conditionnement physique

info@energiesud.com | www.energiesud.com | 450 266-1333

Club de patinage de vitesse de Farnham

cpvfarnham@outlook.com

Soccer intérieur - Complexe sportif Artopex

www.complexeartopex.com

Loisirs culturels

Cours de dessin

Horaires : mercredis 10 h à 11 h 30 pendant 8 semaines
Description : grâce à des notions de base telles que le dessin d'observation, l'ombre et la lumière et les volumes, vous pourrez exprimer votre créativité librement!

Dates : 10 octobre au 28 novembre

Lieu : bibliothèque, atelier d'art

Coût : 90 \$

Information : France Brassard

fbrassard04@outlook.com | 450 263-9247

Inscription : Centre aquatique ou en ligne

ADULTES
AÎNÉS



Atelier d'initiation à l'aquarelle

Horaires : jeudis 9 h à 11 h 30 pendant 7 semaines
Description : exploration des différentes techniques de base de l'aquarelle; lavis, réserves, sel, etc.

Dates : 18 octobre au 29 novembre

Lieu : bibliothèque, atelier d'art

Coût : 115 \$

Information : Lucie Champoux

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

Inscription : Centre aquatique ou en ligne

ADULTES
AÎNÉS



Cours offerts en partenariat

Université du troisième âge (UTA)

À la bibliothèque municipale

Cours :

- 13 septembre au 8 novembre (relâche le 11 octobre) :
La naissance des religions au Proche-Orient
110 \$ | jeudis 9 h à 11 h 30
- 3 octobre au 28 novembre (relâche le 10 octobre) :
L'Arctique : d'hier aux enjeux du XXI^e siècle
110 \$ | mercredis 13 h 30 à 16 h
- 18 octobre au 8 novembre : histoire des sciences
et des techniques de la préhistoire à nos jours
85 \$ | jeudis 13 h 30 à 16 h
- 22 octobre au 19 novembre :
Le nationalisme espagnol face à la Catalogne
95 \$ | lundis 13 h 30 à 16 h
- 12 septembre au 14 novembre :
Activez vos neurones (atelier sur la mémoire)
110 \$ | mercredis 10 h à 12 h

AÎNÉS

Conférences

Conférence-dégustation | 35 \$

- Vendredi 21 septembre : Introduction à l'histoire culinaire
en Mésopotamie | 10 h à 13 h 30

5 \$ pour les non-membres

- Mardi 18 septembre : La génétique légale, bien au-delà
des empreintes digitales | 13 h 30 à 16 h
- Lundi 15 octobre : L'Afrique pauvre et l'Afrique riche | 13 h 30 à 16 h
- Jeudi 29 novembre : Vieillir et moins bien dormir :
pistes de solution | 13 h 30 à 16 h

Information et inscription : www.usherbrooke.ca/uta.com
societetempslibre@gmail.com

2^e
ÉDITION



LE COMBAT DES LIVRES de Cowansville

Samedi 6 octobre à 13 h 30

Bibliothèque Gabrielle-Giroux-Bertrand

Venez rencontrer les auteurs :

- Hugues Corriveau Perrine Madern
- Suzanne Myre Catherine Sylvestre

Lors de cette 2^e édition du Combat
des livres de Cowansville

- Carl Girard**, directeur de la SPA des Cantons,
défendra *La fêlure de Thomas* de
Hugues Corriveau
- Marianne St-Pierre**, directrice générale de
Sur la scène Davignon, défendra *Reste
encore un peu* de Perrine Madern
- Éric Jacques**, enseignant à l'école
Massey-Vanier, défendra *L'allumeuse*
de Suzanne Myre
- Julie Champagne**, orthopédoque à l'école
Sainte-Thérèse, défendra *La vieille fille et
le photographe* de Catherine Sylvestre.

Suite à la rencontre d'auteurs, assistez aux trois débats entre
les panélistes. Après chaque débat, votez sur la page Facebook
de la Ville de Cowansville pour le panéliste ayant le mieux
défendu son livre et courez la chance de gagner un chèque-
cadeau de 150 \$ échangeable chez Attractions.

Réservation 450 263-4071

