



## Répertoire des activités

C'est avec plaisir que le SLCVC-T vous présente le Répertoire des activités de loisirs pour la session d'automne. Vos commentaires sont les bienvenus à [loisirs@bromont.com](mailto:loisirs@bromont.com)

### AUTOMNE 2008

Service des loisirs, de la culture, de la vie communautaire et du tourisme

(SLCVC-T)

[version imprimable en .pdf](#)

Inscription et information  
(jusqu'au 8 septembre)

par téléphone ou par courriel  
directement auprès des intervenants

### Activités jeunes \_\_\_\_\_

- [Athlétisme](#)
- [Chant - chorale pour enfants](#)
- [Conditionnement physique](#)
- [Danse - École de danse l'Équilibre](#)
- [Gardiens avertis](#)
- [Guitare et chanson](#)
- [Gymnastique récréative](#)
- [Hockey mineur](#)
- [Karaté](#)
- [Karaté sportif](#)
- [La P'tite Pasto](#)
- [Musique](#)
- [Patinage et patinage artistique](#)

### Activités adultes \_\_\_

- [Aromathérapie](#)
- [Ateliers et cours d'artisanat](#)
- [Badminton](#)
- [Cardio Kick](#)
- [Cercle des fermières](#)
- [Club de l'Âge d'or Adamsville](#)
- [Club de l'Âge d'or Bromont](#)
- [Club de bridge](#)
- [Club horticole de Bromont](#)
- [Club de marche santé «Les marcheurs de Bromont»](#)
- [Commerce sur Internet](#)
- [Conditionnement physique](#)
- [Danse aérobie - Jazzercise](#)
- [Danse - École de danse l'Équilibre](#)
- [Ensemble vocal «Les Jazzeries»](#)
- [Espagnol](#)
- [Guitare et chanson](#)
- [Karaté](#)
- [Karaté sportif](#)
- [Marche Nordik - 4 saisons](#)
- [Musique](#)
- [Obéissance canine](#)
- [Peinture](#)
- [Pilates](#)
- [Pilates avec accessoires](#)
- [Yoga](#)

### Sports aquatiques

Ville de Cowansville

## Aromathérapie

- CONTENU : par divers cours et ateliers, initiation à l'aromathérapie.

Lieu

	Inscription
Mikaël Zayat et Véronik Tanguay rue Chateauguay, Bromont	450-534-1671 <a href="http://www.jardindevie.com">www.jardindevie.com</a>

## Ateliers et cours d'artisanat

- **CONTENU** : Les Cercles des fermières de Bromont et d'Adamsville offrent des cours et des ateliers de tissage, de broderie, de peinture sur bois, de courte-pointe, etc.

Pour plus d'information:

**Cercle des fermières d'Adamsville**, Mme Marielle Dion 450-293-6248

**Cercle des fermières de Bromont**, Mme Réjeanne Lessard 450-534-0609

## Athlétisme

- **CONTENU** : Initier les jeunes à la pratique de l'athlétisme en encourageant l'acquisition d'habilités liées à la course, au saut et au lancer faisant partie des épreuves d'athlétisme. Favoriser la participation à certaines compétitions.
- **MATÉRIEL REQUIS** : vêtements de sport et espadrilles à semelle blanche.
- **Note** : Le Club d'athlétisme Adrénaline est un club scolaire affilié à la Fédération québécoise d'athlétisme et participe aux compétitions scolaires sanctionnées par la Fédération du sport étudiant.

Clientèle visée	Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
7-9 ans	À partir du <b>Samedi 13</b> septembre	9h00 à 10h15	80 \$/an	Gymnase École de La Chantignole	Pierre Gosselin 450-372-8971 <a href="mailto:pierre.gosselin20@sympatico.ca">pierre.gosselin20@sympatico.ca</a>
10-12 ans		10h15 à 11h30	80 \$/an		

## Badminton

- **CONTENU** : Activité libre, joute en simple ou en double.
- **MATÉRIEL REQUIS** : raquette, volants, espadrilles à semelle blanche.
- **Clientèle visée** : adolescents et adultes. Minimum de 10 participants.
- **INSCRIPTION PRÉALABLE OBLIGATOIRE**

Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
<b>Mardi 16</b> septembre au 2 décembre	19h à 21h	75\$	Gymnase École de La chantignole	Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire de Bromont 450-534-4414 <a href="mailto:loisirs@bromont.com">loisirs@bromont.com</a>

## Cardio Kick

- **CONTENU** : exercices cardio musculaires et techniques de combats chorégraphiés sur musique.
- **Notes biographiques** : Mélanie Henry est ceinture noire en karaté et a participé à plusieurs

compétitions sur le circuit provincial. Elle pratique aussi l'aïkido et le jiu-jitsu. Elle enseigne depuis plus de 10 ans le karaté et le cario-kick

- **MATÉRIEL REQUIS** : vêtements sport, espadrilles et bouteille d'eau

Clientèle visée	Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
16 ans et plus	<b>Mardi</b> 16 sept. au 9 déc.	19h30 à 20h30	90 \$/session 1X/sem	Dojo Centre sportif et culturel de Bromont	Mélanie Henry 450-534-5673 <a href="mailto:Josevinci@hotmail.com">Josevinci@hotmail.com</a>
	<b>Jeudi</b> 18 sept. au 11 déc.	19h30 à 20h30	130 \$/session 2X/sem	Hall Centre sportif et culturel de Bromont	

## Cercle des fermières

- **CONTENU** : Les Cercles des fermières de Bromont et d'Adamsville offrent des cours et des ateliers de tissage, de broderie, de peinture sur bois, de courte-pointe, etc.

Pour plus d'information:

**Cercle des fermières d'Adamsville**, Mme Marielle Dion 450-293-6248

**Cercle des fermières de Bromont**, Mme Réjeanne Lessard 450-534-0609

## Chant-chorale pour enfants

- **CONTENU** : Les enfants découvriront les joies de l'interprétation en groupe, feront l'acquisition d'un répertoire musical diversifié et apprendront progressivement la théorie et les habiletés pratiques reliés au chant.
- **Note biographique** : Pendant plusieurs années, Mathieu Mathieu a fait partie des Petits chanteurs du Mont-Royal. Diplômé en lettres et en chant, il a 2 disques à son actif et a donné près de 300 spectacles au Québec, en France, en Espagne et au Portugal. Il a figuré au palmares-chanson de Radio-Canada. Il a dirigé une chorale à Granby l'an dernier.
- **Clientèle visée** : 8 ans et plus

Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
<b>Mardi</b> 16 septembre au 9 décembre Date du spectacle à préciser	17h30 à 19h	100\$	Centre culturel St-John	Mathieu Mathieu 450-263-6404 <a href="mailto:mathieu.mathieu@gmail.com">mathieu.mathieu@gmail.com</a>

## Club de l'Âge d'or Adamsville

- Les activités du club se tiennent au sous-sol de l'Église St-Vincent-Ferrier, 133, rue d'Adamsville. Pour information : M. Raymond Bélanger 450-263-7051

## Club de l'Âge d'or Bromont

- Les activités du club se tiennent au sous-sol du Centre culturel St-John, 593 rue Shefford, Bromont. Pour information : M. André Fournier, 450-534-2015

## Club de bridge

- Le Club de bridge invite ceux et celles qui jouent à se joindre au Club. Pour suivre des cours de bridge, contactez les intervenants.

Jour	Heure	Lieu	Inscription
Tous les <b>Jeudis</b>	13h à 16h	Hall Centre sportif et culturel de Bromont	Gilles Pagé 450-534-4755 Nicole Lestage 450-534-1002

## Club horticole de Bromont

- Pour connaître les activités du club, [consultez le site Internet](#) ou contactez Mme Yvette Pratte 450-534-2812

## Club de marche-santé «Les marcheurs de Bromont»

- CONTENU** : programme de mise en forme axé sur la marche santé extérieure selon votre rythme. L'entraîneur accompagne continuellement le groupe. Les entraînements ont lieu, peu importe la température, à moins de conditions non sécuritaires et hors de contrôle.
- MATÉRIEL REQUIS** : des vêtements amples et adaptés à la température, des espadrilles et une bouteille d'eau sont suggérés.
- Note biographique : Diane Forest est massothérapeute et professeur de yoga. Elle accompagne des groupes de marche depuis 1988 et a travaillé à titre de guide de randonnée.
- Déroulement** :
  - Accueil au Hall du Centre sportif et culturel : 25 minutes d'exercices d'échauffement.
  - À l'extérieur : 60 minutes de marche santé en aller-retour sur des parcours définis et variés dans les rues de la ville ou en montagne. Les membres qui marchent plus vite vont plus loin mais tous commencent et finissent ensemble, à leur rythme.
  - Retour au Hall : 25 minutes d'exercices d'étirement, de musculation légère et de relaxation avec musique.

Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
<b>Jeudi</b> 18 septembre au 4 décembre	9h à 11h	59\$ taxes incluses pour la session de 12 semaines, donnant accès à tous les clubs du <a href="#">Réseau A-Vie-Forme</a> sans autres frais et de façon illimitée (sauf Les Montérégiennes).	Hall Centre sportif et culturel de Bromont	Louise Roch 450-534-1764 <a href="mailto:info@avieforme.ca">info@avieforme.ca</a> <a href="http://www.avieforme.ca">www.avieforme.ca</a>

## Commerce sur Internet

- Contenu** : Cette formation, combinant théorie et pratique, veut guider l'aspirant entrepreneur (l'étudiant) à travers les étapes essentielles de la création et de l'exploitation d'un commerce en ligne. Au terme de la formation, l'étudiant aura élaboré un véritable commerce en ligne qu'il pourra modifier en utilisant les notions apprises et les ressources incluses dans le forfait. Dans une perspective d'affaires plus que de programmation informatique, la formation mise davantage sur la convivialité que la complexité technique. Le contenu de la formation se présente en deux étapes : les cinq premières semaines pour la planification et les cinq suivantes pour la construction du site.  
*Content: This course uses theory and proven practices to guide the aspiring entrepreneur (the student) through all the steps of starting and operating an online business. By the end of the course, the student will leave with an operating Internet business, to be nurtured and grown using*

*lessons learned and the services included in the course fees. Focused on business and not on computers, the course uses smart tools that do not require technical knowledge. The content is divided into two parts - market research and planning in weeks 1-5 and site building in weeks 6-10.*

- Pré requis : l'étudiant doit savoir (1) comment utiliser les moteurs de recherche sur Internet, (2) être à l'aise dans la rédaction de messages courriel, (3) être animé d'un désir sincère de lancer un nouveau commerce en ligne ou de renforcer un commerce actuel.  
*Prerequisites: The student should: (1) be able to find information using the Internet Search Engines, (2) be comfortable writing email messages and (3) have a burning desire to build a new independent business or to strengthen an existing one.*
- Ordinateurs : Le lieu de formation compte un ordinateur pour chaque étudiant. L'étudiant aura besoin d'un ordinateur personnel avec connexion Internet pour faire ses devoirs et créer son site.  
*Computers: The classroom will have a computer for each student. The student will need a personal computer with Internet connection for homework assignments and business building.*
- Travail requis : L'étudiant devrait assister à chaque séance et dédier un minimum de 8 heures par semaine pour la pratique des apprentissages.  
*Workload: Students are expected to attend every class and dedicate a minimum of eight hours per week practicing and implementing what they've learned.*
- Matériel inclus : le cours comprend (1) les logiciels intégrés et leurs outils de référence, (2) des ressources en ligne et téléchargeables et (3) plusieurs heures de vidéos d'instruction. L'étudiant se familiarise avec ces matériaux pendant la formation, s'en sert pour effectuer ses travaux, pour la création et l'opération de son commerce.  
*Included Materials: The course includes: (1) a full set of integrated software tools, (2) complete online and downloadable reference materials and (3) several hours of instructional videos. The student uses all these materials during the course, for homework assignments and afterwards to create and operate an online business.*
- Notes biographiques : Donald Coggan, ing., est membre de l'Ordre des ingénieurs du Québec. Il tient un baccalauréat en génie électrique de l'Université McGill. Il a été professeur à temps partiel au Collège Vanier pendant 14 ans. Il a développé et donné les cours de formation sur le commerce sur Internet, le tout basé sur son expérience avec la création et exploitation de plus de 100 sites web. Depuis 1996, il travaille exclusivement comme consultant en affaires Internet.  
*Donald Coggan, PE, is a member of the Ordre des ingénieurs du Québec and Professional Engineers Ontario. He holds a Bachelor of Engineering from McGill University. A part-time teacher at Vanier College for 14 years, he has developed and delivered courses on Internet Business, based on his first-hand experience in creating and operating more than 100 Web sites. Since 1996 he has made a full-time living exclusively as an Internet Business Consultant.*
- Clientèle visée : adultes - Séance d'info, *Info session* : 10 sept.

Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
<b>Séance d'info - Info Session</b> 10 sept.	18h30 à 21h30	300\$ + le prix de l'abonnement d'un an à un service spécialisé.	Salle d'informatique Bibliothèque municipale et scolaire de Bromont	Donald Coggan 450-534-4253 fax: 514-371-8369 <a href="mailto:bromont@coggan.com">bromont@coggan.com</a> <a href="http://www.coggan.com/bromont">www.coggan.com/bromont</a>
<b>Mercredi</b> 17 septembre au 3 décembre		300\$ + the cost of a one-year subscription to a specialized service.		

## Conditionnement physique (Programmation du [Complexe sportif Bromont](#))

- **Spinning** : Cours de vélo stationnaire en groupe avec professeur certifié sur des musiques entraînant et motivantes !!! Accessible pour tous les niveaux. Une expérience envoiissante !!!
- **Body Tonus** : Entraînement complet et fonctionnel utilisant le ballon et résistance (poids libre, élastique). Entraînement qui vise tout les groupes musculaires, finissant avec une période de flexibilité et de relaxation.
- **Step-Fesses de fer** : Mouvements sur step, combinant le cardiovasculaire et la musculation, sollicitant d'avantage les membres inférieurs ainsi que les abdominaux.
- **Danse aérobic** : Chorégraphie cardiovasculaire sur musiques rythmées. Finissant par une période de renforcement et d'étirement.
- **Boxe** : Entraînement intensif aidant à développer l'endurance, la perte de poids et améliorer les techniques de boxes. Avec les mêmes méthodes qu'utilisent les professionnels.
- **Break-Gym** : Entre la gymnastique, la danse, le break dancing, le ballet moderne, la création de chorégraphie, le tout dans un environnement amusant et stimulant ! Une manière de bouger différente, très athlétique

où la créativité est encouragée! Pour les enfants de 4 ans et plus. Pour plus d'information contactez Isabelle Giasson au 450-775-4907

Session du 15 septembre au 2 novembre 2008 (7 semaines)					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	7h-8h <b>Spinning</b> Stéphane		7h-8h <b>Spinning</b> Stéphane		9h-10h <b>Spinning</b> Karen
	16h30-18h <b>Break-Gym</b> 6 ans et + Isabelle		16h30-17h30 <b>Break-Gym</b> 4-5 ans Isabelle		
18h-19h <b>Body Tonus</b> Michael	18h-19h <b>Step-Fessiers</b> Marie-Eve	18h-19h <b>Body Tonus</b> Michael	17h30-18h30 <b>Spinning</b> Michael		
19h-20h <b>Spinning</b> Michael	19h-20h <b>Danse aérobie</b> Marie-Eve	19h-20h <b>Spinning</b> Michael	18h30-20h <b>Tango</b> Marion		
	20h-21h <b>Boxe</b> Brian		20h-21h <b>Boxe</b> Brian		
Complexe sportif Bromont : 450-534-0195 <a href="http://www.complexesportifbromont.com">www.complexesportifbromont.com</a>					

## Danse aérobie - Jazzercise

- **CONTENU** : exercices cardio-musculaires chorégraphiés sur musique pop.
- Notes biographiques : Jeanne Rousseau est instructeur accrédité Jazzercise® depuis 1996 et enseigne à Bromont depuis 2001. Chantal Boies est instructeur accrédité Jazzercise® et enseigne depuis 2001.
- **MATÉRIEL REQUIS** : vêtements confortables, espadrilles et bouteille d'eau.
- Clientèle visée : adultes

Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscriptions
<b>Lundi et mercredi</b> 8 sept au 10 déc	9h à 10h	125\$/27 cours 72\$/12 cours	Hall Centre sportif et culturel de Bromont	Jeanne Rousseau 450-266-4699 <a href="mailto:jeannerousseau2000@hotmail.com">jeannerousseau2000@hotmail.com</a>
<b>Lundi et mercredi</b> 8 sept au 17 déc	17h30 à 18h30	140\$/28 cours 72\$/12 cours		Chantal Boies 450-293-0953 <a href="mailto:cb.jazz@sympatico.ca">cb.jazz@sympatico.ca</a>

## Danse - École de danse l'Équilibre

L'école de danse l'Équilibre propose des cours de danse variés. **Les inscriptions se tiendront mercredi le 3 septembre, de 17h30 à 20h**, dans le Studio de danse du Centre sportif et culturel de Bromont

- **Ballet classique**
  - **CONTENU** : Approfondissement des techniques du ballet classique selon la méthode Cecchetti. Niveaux : rythmique, pré-ballet I, II, III, ballet I, II, III, IV et V.
  - Notes biographiques : Véronique Fortin est diplômée intermédiaire de l'association Cecchetti, plus de 25 ans de formation en ballet classique, 17 ans de formation en jazz Simonson, 12 ans d'enseignement, formation en mise en forme et conditionnement physique.
  - Clientèle visée : enfants 3 à 15 ans
  - Matériels requis : maillot, collant roses, chaussons roses et cheveux attachés

- **Ballet Mise en forme**

- **CONTENU** : Approfondissement des techniques du ballet classique et exercices de flexibilité, musculation, cardio-vasculaire et équilibre.
- Notes biographiques : Véronique Fortin est diplômée intermédiaire de l'association Cecchetti, plus de 25 ans de formation en ballet classique, 17 ans de formation en jazz Simmonson, 12 ans d'enseignement, formation en mise en forme et conditionnement physique.
- Clientèle visée : Adulte
- Matériels requis : vêtement sport, chaussons de danse et espadrille

- **Street jazz**

- **CONTENU** : techniques de danse enseignées selon 2 méthodes : Jazz Simmonson et hip hop.
- Niveaux : débutant, boys dance, 1, 2, 3, 4 et 5
- Notes biographiques : Isabelle Smith est diplômée intermédiaire de l'association Cecchetti, plus de 12 ans de formation en ballet classique, 17 ans de formation en jazz Simmonson, 5 ans d'enseignement.
- Clientèle visée : enfants 5 à 15 ans
- Matériels requis : camisole, pantalon lycra, chaussons noirs et cheveux attachés

- **Street Jazz Adulte**

- **CONTENU** : Approfondissement des techniques du Street Jazz
- Notes biographiques : Isabelle Smith est diplômée intermédiaire de l'association Cecchetti, plus de 12 ans de formation en ballet classique, 17 ans de formation en jazz Simmonson, 5 ans d'enseignement.
- Clientèle visée : Adulte
- Matériels requis : vêtement sport, chaussons de danse et espadrille

- **Danse latine**

- **CONTENU** : Approfondissement des techniques de salsa, merengue, bachata.
- Notes biographiques : Véronique Moison a plus de 7 ans de formation et 5 ans d'enseignement en danse latine.
- Clientèle visée : Adulte
- Matériels requis : vêtement sport, souliers à semelles lisses

Pour information : Véronique Fortin 450-777-3549 ou Isabelle Smith 450-777-4060					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	15h30-17h <b>Ballet II</b> Véronique		15h30-16h30 <b>Boys dance</b> Véronique	15h30-16h30 <b>Ballet I</b> Isabelle	9h30 -10h15 <b>Rythmique</b> Gabrielle
17h-18h30 <b>Street Jazz 4</b> Isabelle	17h-18h30 <b>Ballet III</b> Véronique	16h30-17h30 <b>Débutant</b>	16h30-17h30 <b>Street Jazz 2</b> Véronique	16h30-18h <b>Street Jazz 3</b> Isabelle	10h30-11h30 <b>Pré-Ballet I</b> Gabrielle
18h30-19h30 <b>Street Jazz 5</b> Isabelle	18h30-19h <b>Pointe</b> Véronique	17h30-18h30 <b>Street Jazz 1</b>	17h30-18h30 <b>Ballet Mise en forme</b> Véronique	18h-19h <b>Street Jazz 5</b> Isabelle	11h30-12h30 <b>Pré-Ballet II</b> Gabrielle
19h30-20h30 <b>Street Jazz Adulte</b> Isabelle	19h-20h30 <b>Ballet V</b> Véronique				13h-14h <b>Pré-Ballet III</b> Gabrielle
20h30-21h30 <b>Danse Latine</b> Véronique Moison		20h30-21h30 <b>Danse Latine</b> Véronique Moison			

## Ensemble vocal Les Jazzeries

- La chorale Les Jazzeries privilégie un répertoire jazz. Les répétitions ont cours toute l'année le mardi de 19h30 à 22h00. La chorale est présentement à la recherche d'une voix de basse. Les candidats devront passer par audition. Les gens intéressés à assister à une répétition, et pour toute autre information, contactent Brigitte Gagné au 450-534-4242

## Espagnol

- **CONTENU** : Niveau I et II : Apprentissage de l'espagnol de façon originale et dynamique. Vocabulaire, verbes, grammaire. Niveau III : Conversation et approfondissement de la grammaire. Conversation : Mise en pratique des connaissances acquises en espagnole.
- **Notes biographiques** : Isabelle Perras est diplômée de l'Université du Québec en espagnol. Elle a vécu en Amérique centrale et y retourne annuellement en touriste. Elle enseigne l'espagnol au Séminaire du verbe divin à Granby. Depuis quelques années, elle compte de nombreux élèves en cours privés.
- **Clients visés** : adultes
- **Matériel requis** : frais du matériel pédagogique inclus. Prévoir papier et crayon

Niveau	Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
Niveau 1	<b>Mercredi</b> 10 sept au 12 novembre	18h à 19h30	150\$	Salle de recherche Bibliothèque municipale et scolaire de Bromont	Isabelle Perras 450-372-4351 <a href="mailto:isa.conchita@hotmail.com">isa.conchita@hotmail.com</a>
	<b>Judi</b> 11 sept au 13 novembre				
Niveau 2	<b>Judi</b> 11 sept au 13 novembre	19h30 à 21h			
Conversation	<b>Mercredi</b> 10 sept au 12 novembre	19h30 à 21h			

## Gardiens avertis

- **CONTENU** : formation donnant l'assurance, les connaissances et les techniques nécessaires pour garder des enfants et prendre soin d'eux-mêmes.
- **Matériel requis** : crayon, efface et une poupée. On apporte lunch et collation.
- Une autre formation sera disponible au printemps 2009.
- **Clients visés** : 11 ans et plus

Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
<b>Dimanche</b> 16 nov	8h30 à 16h30	40\$	Hall Centre sportif et culturel	Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire de Bromont 450-534-4414 <a href="mailto:loisirs@bromont.com">loisirs@bromont.com</a>

## Guitare et chanson

- **Guit-art libre** participe à l'épanouissement des personnes par l'enseignement de la musique et par la production artistique. L'élève avance à son rythme dans un contexte encourageant et aimant, en s'amusant et en développement de la discipline. Les cours sont **PERSONNALISÉS** en fonction des besoins, permettant d'évoluer à travers un programme régulier ou un programme spécialisé en chanson. Ponctuellement durant l'année, des ateliers thématiques sont offerts. Un concert de Noël et un récital de fin d'année sont présentés au public. Ces manifestations sont couvertes par les médias. Pour obtenir plus d'information ou pour s'inscrire (matériel requis), il faut communiquer avec Inger Woest, artiste professionnelle et professeure de musique.

Jour	Heure	Tarif	Inscription
<b>Lundi</b> 8 sept. au 15 déc. (14 cours)	15h15 à 20h30	<b>17 ans et moins</b>	

<b>Mardi</b> 9 sept. au 9 déc. (14 cours)	15h15 à 20h30	30 minutes de cours/sem: 20\$ x 14 cours = 280\$ 45 minutes de cours/sem: 30\$ x 14 cours = 420\$	Inger Woest 450-534-1816 <a href="mailto:ingerwoest@hotmail.com">ingerwoest@hotmail.com</a>
<b>Mercredi</b> 10 sept. au 10 déc.	15h15 à 20h30	60 minutes de cours/sem: 35\$ x 14 cours = 490\$	
<b>Judi</b> 11 sept. au 11 déc.	15h15 à 20h30	<b>18 ans et plus</b> 60 minutes de cours/sem: 40\$ x 14 cours = 560\$ 90 minutes de cours/sem: 55\$	
<b>Vendredi</b> 5 sept. au 19 déc. Congés : 10 oct. et 31 oct.	15h15 à 20h30	*Note: Les inscriptions au récépissé de fin d'année ne sont pas incluses et demeurent facultatives.	
<b>Récépissé de fin d'année</b> : à confirmer			

## Gymnastique récréative

- **CONTENU** : Activité favorisant le développement des habiletés physiques par l'activité gymnique, l'amélioration de la condition physique ainsi que le plaisir de pratiquer la gymnastique. Le tout, dans un climat motivant et amusant.
- **NOTES BIOGRAPHIQUES** : Caroline Morin est thérapeute en réadaptation physique. Elle détient un Niveau 2 certifié du PNCE, ainsi qu'une expérience de 7 semaines consécutives aux Camps de gymnastique du Québec GymRep. Elle a enseigné la gymnastique pendant onze années, dont dix à Magog et une à Montréal. Caroline possède également une certification de Premier Répondant.
- **MATÉRIEL REQUIS** : vêtements confortables mais non ample comme un maillot d'exercices et des shorts. Des bas ou des souliers de gymnastique sont recommandés.

Jour	Niveau	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
<b>Mardi</b> 9 sept au 9 déc. 7 janv au 25 fév. 10 mars au 29 avril Démonstration: 10 mai	Débutant A	15h à 16h	228.75\$	Hall Centre sportif et culturel	Caroline Morin 450-574-4062 <a href="mailto:gymbromont@videotron.ca">gymbromont@videotron.ca</a>
	Intermédiaire	16h à 17h			
	Débutant B	17h à 18h30	343.00\$		
	Avancé	18h30 à 20h			

## Hockey mineur

- Clientèle visée : filles, garçons et jeunes adultes de 4 à 17 ans, résidents de Bromont, du Canton de Shefford et de Brigham.

**Inscription : Samedi 23 août, 9h à 12h, Hall de l'Aréna**

Tarifs :

- 175\$ pour le 1er enfant
- 100\$ pour le 2e enfant
- Gratuit pour les enfants suivants d'une même famille
- Chèque post-daté au 31 août 2007
- Information et formulaire d'inscription : [www.hockeybromont.com](http://www.hockeybromont.com)  
Une passe de saison pour le ski de soirée sera gracieusement offerte par SKI BROMONT pour chaque joueur inscrit. Comme à chaque année, un chèque de 75\$ remboursable (Post-daté au 31 décembre 2007) en temps de bénévolat pour le tournoi Novice vous est demandé. Les horaires des pratiques et des matchs seront déterminés suite aux inscriptions.

Association de Hockey Mineur de Bromont, 450-534-0088

## Karaté

- **CONTENU** : Initiation aux techniques de mains et de pieds en utilisant son corps avec coordination et synchronisme. Apporte coordination, concentration et discipline. Style Shotokan. 2 essais libres.
- **Notes biographiques** : Michel Duquette pratique le karaté depuis 1971, enseigne depuis plus de 30 ans dont 16 ans d'expérience en compétition. Chaque instructeur en karaté compte plusieurs années de pratique et doit avoir suivi des stages de perfectionnement.
- **MATÉRIEL REQUIS** : vêtements confortables, pieds nus (si désiré, karategi en vente auprès de l'Inscription).

Clientèle visée	Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
4 à 7 ans	<b>Samedi 6</b> sept au 20 déc	8h30 à 9h15	135\$ Affiliation: 15\$/an 2 évaluations par année : 15\$ chacune Ceinture : 15\$	Hall Centre sportif et culturel de Bromont	Marc Blanchette, entraîneur  Michel Duquette, directeur technique Le Dojo 450- 378-6265 <a href="mailto:ledojo@bellnet.ca">ledojo@bellnet.ca</a>
8 ans et plus		9h15 à 10h15			
Ados et adultes		10h15 à 11h30	150\$ Affiliation: 15\$/an 2 évaluations par année : 20\$ chacune Ceinture : 15\$		

## Karaté sportif

- **CONTENU** : activité familiale ou individuelle, même heure, même endroit, 2 professeurs, un pour enfant, l'autre pour adulte. Techniques de combat utilisant l'ensemble du corps en vue de bloquer les attaques adverses et/ou d'attaquer. Les techniques regroupent des coups portés, des esquives, des balayages, des projections et des clés de soumissions.
- **Notes biographiques** : José Vinciarelli a débuté le Karaté à l'âge de 4 ans et la compétition à l'âge de 7 ans. À 15 ans il a été repêché par l'équipe Hugo Sport. Il a été champion Canadien en 1994 et en 2003. Il a terminé en 3e position poids lourd au championnat international U.S. Open à Orlando en Floride en 2004 où il y avait plus de 35 pays participants. Il a aussi été membre de l'équipe canadienne de la fédération W.A.K.O. avec qui il a participé au championnat du monde 2004 en France à Paris. Il a aussi pratiqué plusieurs autres disciplines tels Boxe, Kick Boxing, et Jiu-Jitsu. Maintenant 5e Dan en Karaté Kenpo, il possède aussi une 2e ceinture noire en karaté Shorin-Ryu. Mélanie Henry est ceinture noire en karaté et a participé à plusieurs compétitions sur le circuit provincial. Elle pratique aussi l'aïkido et le jiu-jitsu. Elle enseigne depuis plus de 10 ans le karaté et le cario-kick.
- **MATÉRIEL REQUIS** : karategi, équipement de protection de combat.

Clientèle visée	Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
Parents et/ou enfants 4 ans et plus	<b>Mardi 16</b> sept. au 9 déc.	18h30 à 19h30	90\$/session 1X/sem	Dojo  Hall Centre sportif et culturel de Bromont	Mélanie Henry 450-534-5673 <a href="mailto:Josevinci@hotmail.com">Josevinci@hotmail.com</a>
	<b>Jedi 18</b> sept. au 11 déc.		130\$/session 2X/sem		

## La P'tite Pasto

- **CONTENU** : À travers le jeu, le chant et le bricolage, l'enfant découvre les merveilles de la famille, de la nature, de l'amitié et est doucement introduit aux grandes valeurs chrétiennes, le tout dans un langage adapté à son âge et un climat de plaisir.
- Sylvie Marier a travaillé 10 ans en pastorale scolaire primaire et a démarré un Pastoclub pour les 6 à 12 ans pendant son stage de fin d'étude, puis une P'tite Pasto à la paroisse Immaculée Conception de Granby. La spiritualité des enfants est au cœur de sa vie professionnelle. Johanne Parent est animatrice de pastorale depuis 20 ans. Elle offre l'activité La P'tite Pasto à la paroisse

St-Vincent-Ferrier depuis 2003.

- **MATÉRIEL REQUIS** : Apportez une collation.

Clientèle visée	Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
Parent /enfant 5 ans et moins	<b>Vendredi 3</b> octobre au 12 déc Relâche le 31 octobre	9h30 à 11h15	Gratuit  Matériel : 40\$ 1er enfant, 10 \$ 2ième enfant 5\$ pour les suivants d'une même famille	Centre culturel St- John	Sylvie Marier 450-266-6033 <a href="mailto:ptitepastofx@live.ca">ptitepastofx@live.ca</a>
	<b>Samedi 13</b> au 22 sept, 18 et 25 octobre 1, 15, 22, 29 novembre, 13 déc	9h à 10h45		Sous-sol Église St- Vincent-Ferrier	Johanne Parent 450-263-5959 <a href="mailto:jojopasto@hotmail.com">jojopasto@hotmail.com</a>

## Marche Nordik - 4 saisons

- **CONTENU** : La marche nordique est une technique européenne de marche avec des bâtons.
- **Cours Découverte Marche Nordique** : Apprendre la coordination et les techniques de base de la marche nordique d'origine pour être autonome sur des sentiers variés, asphalte, terre, sable et pentes. Le but étant de profiter de tous les bénéfices de la marche nordique et devenir membre. Ce cours est donné par des instructeurs certifiés de l'Association Internationale de Marche Nordique (INWA).
- **Sorties du Club de Marche Nordique** (avoir suivi le Cours Découverte) : Profiter de la marche nordique en groupe avec des membres du Club de Marche Nordik Haute-Yamaska dans des sentiers variés de la Région. Certaines sorties de groupe peuvent être accompagnés d'un instructeur certifié pour des rappels techniques.
- **MATÉRIEL REQUIS** : des vêtements amples et adaptés à la température, des espadrilles et une bouteille d'eau sont suggérés.
- **Notes biographiques** : Luc Savard et Christian Aubut sont des instructeurs certifiés par l'Association Internationale de Marche Nordique (INWA) et sont des entraîneurs certifiés National de Classe B (PNCE). Luc Savard est un athlète de haut niveau depuis 13 ans. Info : [www.crosscountryquebec.com](http://www.crosscountryquebec.com)

Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
Jusqu'au 21 décembre 2008	L'horaire des Cours est envoyée par courriel, téléphone ou poste	46\$ (taxes non- incluses) au Cours Découverte INWA (Association Internationale Marche Nordique) donnant droit à une carte de membre du Club de Marche Nordik Haute- Yamaska	Sentiers de Bromont ou Parcs municipaux	Luc Savard Christian Aubut 450-372-3530 ou 514-562-1688 <a href="mailto:granby@marchenordique.ca">granby@marchenordique.ca</a>
Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
Jusqu'au 21 décembre 2008	10h à 11h (Samedi)  13h à 14h (Dimanche)	Gratuit (être membre du Club Marche Nordik)	Sentiers de Bromont	Luc Savard Christian Aubut 450-372-3530 ou 514-562-1688 <a href="mailto:granby@marchenordique.ca">granby@marchenordique.ca</a>

## Musique

- **CONTENU** : apprentissage de pièces par la lecture musicale. Pièces populaires et/ou classiques.
- **Notes biographiques** : Jean Wiedrick est gradué de l'UQAM en enseignement de la musique, lauréat de l'école Vincent d'Indy à Montréal et a accompagné au clavier de nombreux artistes sur scène et en studio. Josée Fortin est bachelière de Université de Montréal en musique, affiliée à

Vinc D'I et enseigne depuis 29 ans. Elle a fondé et dirige l'école de musique Josée Fortin depuis 20 ans. Charles-André Lauzon est finissant de l'Université de Sherbrooke en musique et enseigne depuis 3 ans à l'école de musique Josée Fortin. Geneviève Hamel est finissante à de l'université de Sherbrooke en enseignement du chant et enseigne depuis 5 ans à l'école de bach en pédag de la musique et enseigne depuis 5 ans musique Josée Fortin.

Instrument	Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription	
Piano	<b>Lundi</b> 15 sept au 15 déc.	17h à 20h	<b>9ans et moins</b> , 30 minutes de cours/semaine: 16 \$/semaine = 208\$	Centre culturel St-John	Jean Wiedrick 450-777-7893 <a href="mailto:jwiedrick@yahoo.com">jwiedrick@yahoo.com</a>	
	<b>Jeudi</b> 18 sept au 18 déc	16h à 19h			Josée Fortin École de Musique Josée Fortin 450-539-2561 <a href="mailto:jo.fortin@hotmail.com">jo.fortin@hotmail.com</a>	
Clavier Piano classique ou populaire	<b>Mercredi</b> 17 sept au 17 déc	18h30 à 21h		Espace musique Centre sportif et culturel	<b>10 à 17 ans</b> , 60 minutes de cours/semaine: 26 \$/semaine = 338\$	Charles-André École de Musique Josée Fortin 450-539-2561 <a href="mailto:jo.fortin@hotmail.com">jo.fortin@hotmail.com</a>
Clavier Piano Flûte traversière Saxophone	<b>Jeudi</b> 18 sept au 18 déc	18h30 à 21h			<b>18 ans et plus</b> , 60 minutes de cours/semaine: 35 \$/semaine = 455\$	Geneviève École de Musique Josée Fortin 450-539-2561 <a href="mailto:jo.fortin@hotmail.com">jo.fortin@hotmail.com</a>
Chant populaire	<b>Samedi</b> 20 sept au 20 déc	9h30 à 12h				

## Obéissance canine

- **CONTENU** : Évaluation individuelle préalable des chiens. Cours de groupe, théorique puis pratique d'une durée d'une heure pendant 9 semaines : marche en laisse, commandement assis, couché, reste. Les chiens nécessitant un suivi particulier pourront être éduqués à domicile sur rendez-vous.
- Chiens de toutes races âgés de 4 mois et plus. Groupe de 10 personnes et leur chien
- Les cours se donneront à l'extérieur afin de maximiser l'effet de distraction sur le chien.
- Notes biographiques : Carl Girard compte plus de 10 d'expérience comme dresseur de chiens, 5 ans de gardiennage à domicile et complète une formation d'éducateur canin.

Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
<b>Évaluation</b> : sur rendez-vous Jeudi 28 et vendredi 29 août.  Cours : <b>Jeudi</b> 4 septembre au 30 octobre	18h à 19h	160\$	Espace clôturé derrière le Centre sportif et culturel de Bromont	Carl Girard 450-775-5807 <a href="mailto:carlos_22@sympatico.ca">carlos_22@sympatico.ca</a>

## Patinage et patinage artistique

- **CONTENU** : enseignement du patinage et du patinage artistique selon les programmes de Patinage Canada. Les leçons sont données par des entraîneurs professionnels certifiés. Pour le programme de patinage Plus, ces entraîneurs professionnels sont aidés par des assistants de programme ayant reçu une formation. Tous les participants sont inscrits à la Fédération canadienne de patinage.
- **NOTES BIOGRAPHIQUES** : Les entraîneurs sont certifiés PNCE de niveau 1, 2 ou 3.  
Entraîneur Patinage Plus : Marianne Caron et Cynthia Grégoire  
Entraîneur semi privé : Marianne Caron  
Entraîneur privé : Marianne Caron, Nancy Duchesne, Cynthia Grégoire, Isabelle Hébert et Sophie Lemonde
- **MATÉRIEL REQUIS ET OBLIGATOIRE**: Patins de bonne qualité.  
**Patinage Plus**: chandail chaud, petits gants ou mitaines, jupe et collant ou pantalon de sport. Le port du casque est obligatoire jusqu'à l'obtention de l'étape 3. Facultatif : polar et jupe aux couleurs du club seront en vente lors de l'inscription.

**Cours semi privé et privé :** jupe ou robe de patinage.

- Spectacle de clôture : 28 mars.

**INSCRIPTION SAISON 2008-2009**

Chèque à l'ordre de : Ville de Bromont

2 paiements : 60% daté 28 août 2008 et 40% daté du 8 janvier 2009

**Jusqu'au 22 août, par la poste ou en personne :**

SLCVC-T, Ville de Bromont, 593 rue Shefford, Bromont, J2L 1C3

**Formulaire d'inscription** au format [.doc](#) ou [.pdf](#) (impression en format légal)

**28 août, en personne**

Centre sportif et culturel (20 rue John-Savage), 17h30 à 20h00.

Apportez vos patins et participez à des ateliers avec les instructeurs !!!

**Inscription tardive (après le 28 août) :** Frais supplémentaire de 20\$

SLCVC-T, Ville de Bromont, 593 rue Shefford, Bromont, Qc, J2L 1C3

<b>PATINAGE PLUS (cours de groupe)</b> Apprentissage des bases du patinage. Bienvenue aux jeunes (futurs) joueurs de hockey.	
1 ou 2 cours de groupe par semaine <b>Judi</b> 4 sept -18 déc 2008, 8 janv - 19 mars 2009: 17h35 - 18h25 <b>Samedi</b> 6 sept - 20 déc 2008, 10 janv - 21 mars: 10h35 - 11h25	Coût annuel: 1 cours/sem : 140\$ (26 cours) 2 cours/sem : 200\$ (52 cours) 10\$ de moins par enfant d'une même famille
<b>COURS SEMI PRIVÉ</b> Suite du programme Patinage plus, apprentissage des techniques du patinage artistique. 5 à 8 élèves pour un entraîneur.	
<b>Judi</b> 4 sept - 18 déc 2008, 8 janv - 19 mars 2009: 18h25 - 19h55 <b>Samedi</b> 6 sept - 20 déc, 10 janv - 21 mars : 8h55 - 10h25	Coût annuel : 200\$ Coût de l'entraîneur en sus. Aperçu du coût selon le nombre de participants : 8 patineuses : 390\$ 7 : 450\$ 6 : 520\$ 5 : 625\$ 4 : 780\$
<b>COURS PRIVÉ</b>	
<b>Judi</b> 4 sept - 18 déc 2008, 8 janv - 19 mars 2009: 18h25 - 19h55 <b>Samedi</b> 6 sept - 20 déc, 10 janv - 21 mars : 7h00 - 10h25	Coût annuel : 200\$ Coût de l'entraîneur en sus
Un polar et une jupe de patinage aux couleurs du club pourront être commandés le 28 août. Info sur place.	

**Peinture**

- **CONTENU :** exploration des fondements classiques de la peinture figurative tout en conservant une gestuelle impressionniste. Apprentissage et pratique du dessin. Notions de la composition, des valeurs, des couleurs, des contours, de la lecture d'un tableau et de l'analyse d'un tableau. Démonstration et apprentissage de thèmes particuliers.
- **Notes biographiques :** Michel Raymond est issu de l'Académie Cristobal et poursuit sa formation avec des professeurs émérites tel que Juan Cristobal, Humberto Pinochet, Denis Jacques, Sally Strand (Maître pastellistes USA) etc. Il est membre signataire et secrétaire de la Société de Pastel de l'Est du Canada (PSEC). Il expose en galerie depuis 2003 : Galerie d'art Le Bourget à Montréal, Galerie d'art Bérick à Bromont, Galerie d'art Beauchamp à Québec et Baie St-Paul.
- **MATÉRIEL REQUIS :** matériel pour la peinture à l'huile incluant son chevalet. Une rencontre préparatoire est prévue pour les débutants.
- **Clientèle :** Adultes débutants et intermédiaires

Cours et clientèle	Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription

Peinture intermédiaire	<b>Lundi</b> 6 octobre au 15 décembre	13h à 16h	350\$	Galerie Berick 172 chemin Adamsville Bromont	Michel Raymond 450-539-5568 <a href="mailto:michel.raymond@sympatico.ca">michel.raymond@sympatico.ca</a>  <a href="http://www.mraymond.ca">www.mraymond.ca</a>
Peinture débutant	<b>Mardi</b> 7 octobre au 16 décembre	13h à 16h ou 19h à 22h			
Ateliers ciels et nuages	<b>Dimanche</b> 19 et 26 octobre, 2 et 9 novembre	9h à 17h	80 \$ /atelier		

## Pilates

- **CONTENU** : programme d'exercices qui combinent étirement et renforcement des muscles par des mouvements fluides. Améliore contrôle, flexibilité, coordination, force et tonus des muscles de tout le corps.
- **Notes biographiques** : Nadine Beaudry est instructrice accréditée Pilates et enseigne à Bromont depuis 2003.
- **MATÉRIEL REQUIS** : Vêtements confortables, espadrilles, bouteille d'eau, serviette.
- **Clientèle visée** : adultes

Niveau	Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
Niveau 1	<b>Lundi</b> 15 sept au 1 déc.	9h à 9h55	135 \$	Dojo Centre sportif et culturel de Bromont	Nadine Beaudry, instructeur accrédité Pilates 450-266-4398 <a href="mailto:nadine.beaudry@sympatico.ca">nadine.beaudry@sympatico.ca</a>
		17h30 à 18h25	135 \$		
Niveau 2 Bonne condition physique requise		18h30 à 19h25	135 \$		
*Congé le 13 octobre					

## Pilates avec accessoires

- **CONTENU** : Entraînement musculaire complet avec accessoires instables. L'utilisation du ballon d'exercice et du rouleau améliorent l'équilibre musculaire et redonnent force et flexibilité. Le programme respecte l'essence du Pilates. Voici un bon complément au cours de Pilates niveau 2.
- **Notes biographiques** : Nadine Beaudry est instructrice accréditée Pilates et enseigne à Bromont depuis 2003.
- **MATÉRIEL REQUIS** : Vêtements confortables, espadrilles, bouteille d'eau, serviette, ballon. Une bonne forme physique ou une base en Pilates sont requis.
- **Clientèle visée** : adultes

Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
<b>Mercredi</b> 17 sept au 3 décembre	9h à 9h55	135\$	Dojo Centre sportif et culturel	Nadine Beaudry, instructeur accrédité Pilates 450-266-4398 <a href="mailto:nadine.beaudry@sympatico.ca">nadine.beaudry@sympatico.ca</a>
	18h à 18h55	135\$		

## Sports aquatiques

- La programmation est disponible sur le site [www.cowansville.org](http://www.cowansville.org)

## Yoga

- **CONTENU** : Pour un mieux-être physique, mental, émotionnel et spirituel, pratique en douceur de postures, de techniques de respiration et d'exercices de concentration.
- **Notes biographiques** : Dominique Tremblay est diplômée de l'école Yoga Yoga. Elle poursuit encore son apprentissage lors d'Atelier. Elle est professeur à Bromont et à Granby depuis 2003. Lorraine Blondin pratique le yoga depuis 25 ans et est diplômée du Centre de transmission du Yoga. Elle enseigne dans la région depuis 2005. Julie Fontaine est diplômée du Yoga Center et enseigne dans la région de Cowansville-Bromont depuis 2002. Charles Alexandre Mercure est diplômé du Centre de transmission du Yoga et enseigne à Bromont depuis 2002. Il est co-fondateur et professeur au Centre de yoga de Granby.
- **CLIENTÈLE VISÉE** : adulte et adolescent (14 ans et plus)
- **MATÉRIEL REQUIS** : vêtements confortables, couverture, petit coussin.

Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
<b>Lundi</b> 8 septembre au 1 déc.	19h à 20h30	100\$	Sous-sol Église St-Vincent-Ferrier	Dominique Tremblay 450-776-6219 <a href="mailto:dosyl1@videotron.ca">dosyl1@videotron.ca</a>
<b>Mercredi</b> 17 septembre au 3 décembre	10h30 à 12h	120\$	Hall Centre sportif et culturel de Bromont	Charles-Alexandre Mercure 450-770-0720 <a href="mailto:charlymerc@hotmail.com">charlymerc@hotmail.com</a>
<b>Jeudi</b> 18 septembre au 4 décembre	10h à 11h30			
<b>Mercredi</b> 10 septembre au 29 octobre	19h à 20h15 Yoga 2	80\$		Lorraine Blondin 450-266-1040 <a href="mailto:lorraineblondin@videotron.ca">lorraineblondin@videotron.ca</a>
	20h30 à 21h45 Yoga 1			Julie Fontaine 450-263-3940 <a href="mailto:fontjuli@hotmail.com">fontjuli@hotmail.com</a>

[Retour à la section «Loisirs et culture»](#)



[www.bromont.net](http://www.bromont.net) > [Citoyens](#) > [Temps\\_libres](#) > Répertoire des activités