



Répertoire des activités

C'est avec plaisir que le SLCVC-T vous présente le Répertoire des activités de loisirs pour la session printemps-été. Vos commentaires sont les bienvenus à loisirs@bromont.com

PRINTEMPS-ÉTÉ 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 31 mars)**

par téléphone ou par courriel
directement auprès des intervenants

Activités jeunes _____

- [Aquarelle](#)
- [Athlétisme](#)
- [Ballet classique et street jazz](#)
- [Claquettes](#)
- [Crosse](#)
- [Dessin](#)
- [Gardiens avertis](#)
- [Golf](#)
- [Guitare et chanson](#)
- [Gymnastique récréative](#)
- [Initiation au chocolat](#)
- [Karaté](#)
- [La P'tite Pasto](#)
- [Piano](#)
- [Tennis](#)

Activités adultes ___

- [Ateliers et cours d'artisanat](#)
- [Badminton](#)
- [Body design](#)
- [Cardio Multi-forme](#)
- [Cercle des fermières](#)
- [Club de l'Âge d'or Adamsville](#)
- [Club de l'Âge d'or Bromont](#)
- [Club horticole de Bromont](#)
- [Club de marche santé «Les marcheurs de Bromont»](#)
- [Danse aérobie - Jazzercise](#)
- [Danse - Ballet classique et Street Jazz](#)
- [Entraînement cycliste](#)
- [Entraînement en groupe en salle](#)
- [Espagnol](#)
- [Finition de meubles à l'ancienne](#)
- [Golf](#)
- [Guitare et chanson](#)
- [Initiation au chocolat](#)
- [Peinture](#)
- [Piano](#)
- [Pilates](#)
- [Pilates avec accessoires](#)
- [Secourisme général](#)
- [Spinning](#)
- [Tennis](#)
- [Yoga](#)

Sports aquatiques

Ville de Cowansville

Aquarelle

- CONTENU : Apprentissage des techniques de l'Aquarelle et de la couleur.

Divers thèmes sont abordés (paysage, ciel, maison, nuages, arbres, personnages imaginaires ou plus réalistes)

- Notes biographiques : Christine Battuz est titulaire d'une maîtrise en Arts Plastique de l'Academia delle belle arti Pietro Vanucci à Perouse, Italie. Elle a enseigné en milieux scolaires et populaires. Elle est aussi illustratrice pour de nombreuses maisons d'édition québécoises
- Matériel inclus sauf un cahier d'esquisse, un crayon HB, une efface et un vieux vêtement ou tablier.

Groupe d'âge	Jour	Heure	Tarif	Lieu	Intervenant
À partir de 10 ans	Mercredi 9 avril au 11 juin	16h00 à 17h30	150\$	Centre culturel St-John	Christine Battuz 450-534-0024 cbattuz@kuizin.com

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'habiletés 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	Jusqu'au Samedi 21 juin	9h00 à 10h15	80 \$/an	Gymnase École de La Chantignole	Pierre Gosselin 450-372-8971 pierregosselin20@sympatico.ca
10-12 ans		10 h15 à 11h30	80 \$/an		
13 ans et plus		10h à 11h30	125 \$/an	Gymnase J.H Leclerc	

Badminton

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

Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
Jeudi 10 avril	19h à 21h	27.50\$	Gymnase Ecole de La	Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire de

au 15 mai			chantignole	Bromont 450-534-4414 loisirs@bromont.com
-----------	--	--	-------------	---

Body design

- **CONTENU** : Combinaison de mouvements cardiovasculaire et de musculation sans poids.

Lieu	Inscription
Complexe sportif Bromont 50, chemin de Gaspé, Bromont	450-534-0195 complexesportifbromont@yahoo.ca

Cardio Multi-forme

- **CONTENU** : Pour la forme optimale! Cours d'une heure combinant; travail aérobic, agilité, flexibilité et force. Cours pour tous avec progression selon vos capacités. Beaucoup de variété et plaisir assuré.

Lieu	Inscription
Complexe sportif Bromont 50, chemin de Gaspé, Bromont	450-534-0195 complexesportifbromont@yahoo.ca

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

Claquettes

- **CONTENU** : technique des claquettes combinée à des chorégraphies variées, où les pieds des danseurs deviennent, grâce à leurs souliers ferrés, des instruments de percussion.
- Notes biographiques : Lynn Guertin étudie différentes formes de danse depuis plus de vingt ans mais c'est le tap dance, la danse à claquettes qui a toujours été sa passion. Elle demeure active dans le domaine et se fait un plaisir de partager sa passion avec les gens de la région.
- **MATÉRIEL REQUIS** : souliers ferrés.

Groupe d'âge	Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
6 ans et plus	Lundi 7 avril au 9 juin	Avancé : 15h00 à 16h30	115\$	Studio de danse Centre sportif et culturel de Bromont	Lynn Guertin 450-534-0285 safuran_image@hotmail.com
	(Congé lundi 19 mai)	Débutant : 16h30 à 17h30			
	Vendredi	Avancé :			

	11 avril au 6 juin	15h30 à 17h30			
--	-----------------------	------------------	--	--	--

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 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
Jeudi 3 avril au 5 juin	9h à 11h	49\$ taxes incluses pour la session de 10 semaines, donnant accès à tous les clubs du Réseau A-Vie-Forme sans autres frais et de façon illimitée (sauf Les Montérégiennes).	Hall Centre sportif et culturel de Bromont	Louise Roch 450-534-1764 www.avieforme.ca

Crosse

- **CONTENU** : L'Association de crosse mineure de Magog offre aux résidents bromontois* la possibilité de s'inscrire à un programme de crosse cet été. *Suite à une entente avec la Ville de Magog, la taxe non-résident ne s'applique pas aux résidents bromontois. Des preuves de résidence sont exigées lors de l'inscription.
- **Matériel** : consulter [le site web de l'Association](#)

		Tarif	Lieu	
--	--	-------	------	--

Clientèle visée	Jour			Inscriptions
Enfants nés en 99-2000 et avant (catégorie Novice à Midget)	Lundi au jeudi à partir du 14 avril au 18 juillet dès 18h30	110\$	Hall Centre sportif et culturel de Bromont	Association de crosse mineure de Magog Marty-Kanatakhsus Meunier 819-843-9083 info@crossemagog.com www.crossemagog.com

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
Lundi et mercredi 17 mars au 14 mai	9h à 10h	90\$	Hall Centre sportif et culturel de Bromont	Jeanne Rousseau 450-266-4699 jeannerousseau2000@hotmail.com
(Congé le 24 mars et 19 mai)	17h30 à 18h30			Chantal Boies 450-293-0953

Danse - Ballet classique et Street Jazz

- **CONTENU** : Ballet classique : approfondissement des techniques selon la méthode Cecchetti.
Street jazz : techniques de danse selon 2 méthodes : Simmonson et hip hop

Jour	Lieu	Inscription
Jusqu'au 5 mai	Complexe sportif Bromont 50, chemin de Gaspé, Bromont	Véronique Fortin 450-777-3549 Isabelle Smith 450-777-4060

Dessin

- **CONTENU** : Apprentissage du dessin par l'observation des choses qui nous entourent. Effectuer des représentations tridimensionnelles à partir d'un modèle. Apprentissage de différentes techniques sèches : fusain, mine de plomb, crayons de couleur, pastel gras ou sec.
- Matériel inclus. Prévoir un vieux vêtement ou tablier.
- Notes biographiques : Christine Battuz est titulaire d'une maîtrise en Arts Plastiques de l'Academia delle belle arti Pietro Vanucci à Perouse, Italie. Elle a enseigné en milieux scolaires et populaires. Elle est aussi illustratrice pour de nombreuses maisons d'édition québécoises.

Groupe d'âge	Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
8 à 10 ans	Jeudi 10 avril au 12 juin	16h à 17h30	140\$	Centre culturel St-John	Christine Battuz 450-534-0024 cbattuz@kuizin.com

Entraînement cycliste

- Contenu : entraînement aérobie et anaérobie, remise en forme

Lieu	Inscription
Centre national de cyclisme de Bromont 400, rue Shefford, Bromont	450-534-3333 www.cyclisme-bromont.ca

Entraînement en groupe en salle

- Contenu : cours en groupe qui combine un entraînement cardiovasculaire (sur appareil) et un entraînement musculaire (avec poids) dans la salle de musculation

Lieu	Inscription
Complexe sportif Bromont 50, chemin de Gaspé, Bromont	450-534-0195 complexesportifbromont@yahoo.ca

Espagnol

- CONTENU : Niveau I : Apprentissage de l'espagnol de façon originale et dynamique. Vocabulaire, verbes, grammaire. Niveau II : révision et poursuite des apprentissages par des mises en situation. Conversation. Frais du matériel pédagogique inclus. Prévoir papier, crayon et cartable. Dictionnaire si désiré.
- 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.
- Clientèles visées : adultes

Niveau	Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
Niveau I	Mercredi 9 avril au 11 juin	18h30 à 20h	125\$	Salle de recherche Bibliothèque municipale et scolaire de Bromont	Isabelle Perras 450-372-4351 450-775-4351 isa.conchita@hotmail.com

Finition de meubles à l'ancienne

- CONTENU : Séminaire intensif d'une journée sur les techniques de finition à l'ancienne avec les produits d'époque. Approche théorique et pratique sur échantillons.
- Notes biographiques : Martine Bousquet possède plus de 15 ans d'expérience dans la finition de meubles. Elle travaille en collaboration avec Jean Pelletier, ébéniste, rue Shefford.
- Matériel requis : vieux vêtement ou tablier
- Clientèles visées : adultes

Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
Samedi 15 mars, 19 avril	9h à 17h	120\$	Sous-sol Centre culturel St-John	Martine Bousquet 450-534-1137 Atelieriletaitunefois@hotmail.com

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.
- Clientèles visées : 11 ans et plus

Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
Samedi 14 juin	8h30 à 17h30	35\$	Centre culturel St-John	Consultations Services infirmiers Sylvie 450-775- 8877

Golf

- **CONTENU** : Cours de golf selon le groupe d'âge et le niveau d'expérience des participants.
- Équipement, balles de pratique, accès au terrain lors des cours
- Escompte de 50 % pour deuxième enfant
- 5 rencontres de 75 minutes

Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
Dimanche 11 mai au 8 juin	6 à 12 ans 16h00 à 17h15 ratio 1/8	90\$	Golf du Chateau Bromont	Richard Labonté 450-534-4275 #402 rlabonte@chateaubromont.com
Jedi 24 avril au 29 mai	Adultes 18h00 à 19h15 ratio 1/6	130\$		Programme sur mesure disponible

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
Lundi 31 mars au 2 juin	13h à 21h	17 ans et moins 30 minutes de cours/sem: 20\$ x 10 cours = 200\$ 45 minutes de cours/sem: 30\$ x 10 cours = 300\$ 60 minutes de cours/sem: 35\$ x 10 cours = 350\$	Inger Woest 450-534-1816 ingerwoest@hotmail.com
Mardi 1er avril au 3 juin	13h à 21h		
Mercredi 2 avril au 4 juin	13h à 21h	18 ans et plus 60 minutes de cours/sem: 40\$ x 10 cours = 400\$	
Jedi 3 avril au 4 juin	13h à 21h	*Note: Les inscriptions au récital de fin d'année ne sont pas incluses et demeurent facultatives.	
Vendredi 4 avril au 5 juin	13h à 21h		
Récital de fin d'année : Le samedi 7 juin 2008, 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
Mardi jusqu'au 12 juin	Débutant A Débutant B : prérequis : 2 sessions	16h30 à 17h30 17h30 à 18h30	137.25\$	Hall Centre sportif et culturel	Caroline Morin 450-534-4003

Initiation au chocolat

- **CONTENU** : atelier de 4 heures comprenant quelques notions théorique (histoire, comment reconnaître un bon chocolat, dégustation) et pratique (techniques diverses et création d'un moulage).
- **Notes biographiques** : Jean-Pierre Templier est chocolatier réputé, propriétaire de la chocolaterie Fleur de cacao à Bromont.

Clientèle visée	Jour	Heure	Tarif	Lieu et Inscription
Adulte	Dimanche 27 avril	13h à 17h	80\$	Chocolaterie Fleur de cacao 840, rue Shefford, Bromont 450-534-1311 fleurdecacao@bellnet.ca
Enfant : 8 ans et plus. 8-10 ans : accompagné d'un parent	Dimanche 4 mai	13h à 17h	80\$	

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	Samedi jusqu'au 26 avril	8h30 à 9h15	120\$ Affiliation au Dojo et Karaté Québec : 20\$/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 ledojo@bellnet.ca
8 ans et plus		9h15 à 10h15			

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 à la présence de Dieu et aux grandes valeurs chrétiennes ; le tout, dans un langage adapté à son âge et un climat de plaisir.
- **Notes biographiques** : 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. Dominique Rainville est bachelère en service social. Elle a œuvré pendant plus de 8 ans au sein de l'Archevêché de Montréal occupant différents postes. Elle a également participé à l'organisation de divers événements liés à son champ professionnel.
- **MATÉRIEL REQUIS** : Apportez une collation.

Clientèle visée	Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
Parent /enfant 5 ans et moins	Vendredi 4 au 25 avril	9h30 à 11h15	Gratuit	Centre culturel St- John	Sylvie Marier 450 266-6033 ptitepastofx@live.ca Dominique Rainville 450-534-4560

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	Lundi 7 avril au 16 juin	13h à 16h	350\$	Galerie Berick 172 chemin Adamsville Bromont	Michel Raymond 450-539-5568 michel.raymond@sympatico.ca
		19h à 22h			
Ateliers de composition	Dimanche 4, 18 mai, 1er juin	9h à 17h	80 \$/atelier		

Piano

- **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.

Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
Lundi 21 avril au 2 juin - 6		9ans et moins , 30 minutes de		

séances (congé le 19 mai)	17h à 19h	cours/semaine: 16\$/semaine 10 à 17 ans , 60 minutes de cours/semaine: 26\$/semaine	Centre culturel St- John	Jean Wiedrick 450-777-7893 jwiedrick@yahoo.com
Jeudi 24 avril au 29 mai - 6 séances	16h à 18h30	18 ans et plus , 60 minutes de cours/semaine: 35\$/semaine		

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	Lundi 7 avril au 2 juin	9h à 9h55	90\$	Dojo Centre sportif et culturel de Bromont	Nadine Beaudry, instructeur accrédité Pilates 450-266-4398 nadine.beaudry@sympatico.ca
		17h30 à 18h25	90\$		
Niveau 2 Bonne condition physique requise		18h30 à 19h25	90\$		
*Congé le 19 mai					

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
Mercredi 2 avril au 21 mai	9h à 9h55	90\$	Dojo Centre sportif et culturel	Nadine Beaudry, instructeur accrédité Pilates 450-266-4398 nadine.beaudry@sympatico.ca
	18h à 18h55	90\$		

Secourisme général

- **CONTENU** : connaissance des premiers soins lors de blessures diverses. En plus des techniques de secours de base tel respiration artificielle, RCR, le dégagement des voies respiratoires et le traitement des hémorragies graves. Formation de 16 heures. Certification remise suite à la réussite de l'examen.
- **MATÉRIEL REQUIS** : crayon et efface. Lunch pour le dîner si désiré.

Clientèle	Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
Adultes	Dimanche 8 et 15 juin	8h30 à 17h30	110\$	Centre sportif et culturel	Service des loisirs de la culture et de la vie communautaire 450-534-5617 lyne.beaudry@bromont.com

Spinning

- **CONTENU** : Cours de vélo stationnaire en groupe avec professeur certifié sur fond de musique enlevante! Offert à tous, une expérience envoi-rante!

Lieu	Inscription
Complexe sportif Bromont 50, chemin de Gaspé, Bromont	450-534-0195 complexesportifbromont@yahoo.ca

Sports aquatiques

- La Ville de Bromont maintient l'entente avec la Ville de Cowansville pour son offre de sports aquatiques. [Voyez la liste de cours et la procédure d'inscription](#) (au format .pdf). Pour info : Amélie Casaubon 450-263-6464
 - **Inscriptions adultes** :
 - 24 au 26 mars (villes sous entente), 16h30 à 20h
 - 27 et 28 mars (tous), 16h30 à 20h
 - **Inscriptions enfants** :
 - 29 mars (villes sous entente), 9h à 12h
 - 30 mars (tous), 9h à 11h

Tennis

- **CONTENU** : Cours de tennis selon le groupe d'âge et le niveau des participants. En cas de mauvais temps, les cours sont reportés d'une semaine.
- Matériel requis : raquette de tennis (peut être fournie au besoin).
- Clientèles visées : 5 à 12 ans (groupes formés en fonction de l'âge et/ou du niveau) et adultes

Jour	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
Mardi 20 mai au 17 juin	8 à 12 ans 18h30 à 19h15 ratio 1/10 enfants	55\$	Terrain de tennis municipal (derrière l'aréna)	Richard Soucy Actionloisirs 450- 375-2552 soucyvr@csvgdc.qc.ca Inscription possible aussi par Internet sur le site www.actionloisirs.com
Mardi 20 mai au 17 juin	Adultes 19h15 à 20h30 initiation ratio 1/8 adultes	65\$		
	Adultes 20h30 à 21h45 intermédiaire ratio 1/8 adultes			

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 et est professeur à Bromont et à Granby depuis 2003. Lorraine Blondin pratique le yoga depuis 25 ans et est diplômé du Centre de transmission du Yoga. Elle enseigne dans la région depuis 2005. Charles Alexandre Mercure est diplômé de l'Institut canadien du yoga et enseigne à Bromont depuis 2002. Il est co-fondateur et professeur au Centre de yoga de Granby.
- MATÉRIEL REQUIS : vêtements confortables, couverture, petit coussin.

Jour	Clientèle	Heure	Tarif	Lieu	Inscription
Lundi 7 avril au 9 juin (congé le 19 mai)	Adulte	19h à 20h30	80\$	Sous-sol Église St-Vincent-Ferrier	Dominique Tremblay 450-776-6219 dosyl1@videotron.ca
Lundi 7 juillet au 4 août			50\$		
Mercredi 2 avril au 4 juin	Adulte	9h à 10h30	100\$	Sous-sol Centre culturel St-John	Charles-Alexandre Mercure 450-770-0720 charlymerc@hotmail.com
		10h30 à 12h			
Mercredi 9 avril au 4 juin	Adulte Débutant 1	18h à 19h15	100\$	Sous-sol Centre culturel St-John	Lorraine Blondin 450-266-1040 lorraineblondin@videotron.ca
	Adulte Débutant 2 Intermédiaire	19h30 à 20h45			

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



www.bromont.net > [Citoyens](#) > [Temps libres](#) > Répertoire des activités

