

## DÈS MAINTENANT - Nouveauté Entraînement avec Faye Masse

### CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES (CROSS TRAINING) | Vendredi 9 h 15

Circuit utilisant des matériels variés pour améliorer la force physique, le système cardio respiratoire, la flexibilité et la coordination. Excellent pour une remise en forme complète et une perte de poids. Adaptable à toutes les conditions physiques.

### COURS DE STRETCHING | Vendredi 10 h 30

Exercices d'étirements (parfois statiques, parfois dynamiques) et de musculation combinés. Améliore l'endurance et la flexibilité. Excellent pour une meilleure définition musculaire et pour raffermir.

Minimum : 6 personnes / Maximum : 12 personnes

TARIFS : MEMBRE : 105 \$ | PARTENAIRE : 110 \$ | NON-MEMBRE : 120 \$

RABAIS DE 5 \$ POUR LES MEMBRES DU CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE LEFRANÇOIS SPORT

Début de session : 27 avril 2018 | Fin de session : 29 juin 2018

## NOUVEAUTÉ EN SEPTEMBRE

### Cours d'anglais

Restez à l'affût de cette nouveauté qui arrivera au Centre sportif et culturel de Brandon dès septembre. Une belle façon d'apprendre une seconde langue ou encore de la perfectionner, avec une professeure qui a à cœur l'enseignement et qui détient beaucoup d'expérience.

## Le 3<sup>e</sup> édition Festitrad Ville de Saint-Gabriel

13-14-15 avril 2018

Festival intérieur de musique traditionnelle, le Festitrad se veut un événement rassembleur et festif où la chanson, la musique et la danse traditionnelle se retrouvent au cœur de ces trois jours de festivités.

[www.festitrad.com](http://www.festitrad.com)

## JOURNÉE PORTES OUVERTES 26 AOÛT

26 août 2018

Profitez de votre dimanche, 26 août, pour venir découvrir le Centre sportif, pour venir voir l'inauguration du Centre aquatique Desjardins du Nord de Lanaudière et pour venir essayer, gratuitement, des cours pour adulte et pour enfant.

Vivez l'expérience Waterpolo, plongeon, dégustations culinaires, patin libre et plus encore ! Jeux gonflables et plein de surprises! On vous attend en grand nombre, dimanche le 26 août au Centre sportif!

Possibilité de s'inscrire sur place. [www.cscb.org](http://www.cscb.org)

## Centre aquatique

Desjardins  
Caisse du Nord de Lanaudière

Pour toutes questions concernant les cours ou la location de la piscine, contactez la responsable aquatique, Annik Paquin au 450 835-1454, poste 8416

### Cours de mise en forme

La session est du 30 avril au 15 juin 2018

#### AQUAMOOVE

Jeudi 11 h

Niveau : Modéré à soutenu

Personnes ciblées : Accessible à tous

#### AQUAFORME

Mardi 10 h, 11 h, 13 h 15

Niveau : Faible à soutenu

Personnes ciblées : Accessible à tous

#### AQUAFORME Niveau 2

Mardi 9 h et jeudi 18 h

Niveau : Modéré à soutenu

Personnes ciblées : Accessible à tous

#### AQUAJOGGING

Lundi 9 h, 18 h et jeudi 10 h

Niveau : Modéré à soutenu

Personnes ciblées : Accessible à tous

#### AQUATONIC

Jeudi 9 h

Niveau : Modéré à soutenu

Personnes ciblées : Accessible à tous

LÉGENDE : Musculaire Posture Cardiovasculaire Flexibilité

### Cours pour enfant

Nos cours sont maintenant certifiés Croix-rouge Canadienne.

1 session de 5 semaines du 13 mai au 16 juin 2018.



#### TARIFS COURS DE MISE EN FORME

	MEMBRE	PARTENAIRE	NON-MEMBRE
1 FOIS/SEM.	70 \$	86 \$	100 \$
2 FOIS/SEM.	120 \$	147 \$	174 \$
3 FOIS/SEM.	170 \$	208 \$	246 \$

#### TARIFS COURS POUR ENFANTS

	MEMBRE	PARTENAIRE	NON-MEMBRE
25 minutes	27 \$	39 \$	45 \$
40 minutes	39 \$	42 \$	48 \$
55 minutes	45 \$	46 \$	52 \$

\*Les tarifs sont taxes incluses. \*\*Rabais de 5 \$ additionnel à partir 2<sup>e</sup> enfant.

### Initiation à la compétition de retour

Mardi 17 h du 27 mars au 12 juin 2018. Membre : 120 \$ | Partenaire : 135 \$ | Non-membre : 150 \$

### Cours de sauvetage

Jeune sauveteur (8 à 12 ans)

Coût : 100 \$

Étoile de bronze (10 à 12 ans)

Coût : 120 \$

Médaille de bronze (13 ans et +)

Coût : 150 \$  
+ frais de manuel



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

### NOUVEAUTÉ

#### Sauveteur national Plage

16 ans et +. Le cours aura lieu les 15, 16 et 17 juin 2018

Coût : 225 \$ + frais de manuel

### Bain familial et bain en longueur

Membres : Ville Saint-Gabriel, Municipalité de Saint-Gabriel-de-Brandon, Saint-Cléophas, Mandeville et Saint-Damien.

Gratuit : 8 ans et moins | 1 \$ : 9 ans à 16 ans | 2 \$ : 17 ans et plus

Non-Membres : autres municipalités. 2 \$ : Enfants (8 ans et moins) | 4 \$ : Adultes (9 ans et plus)

**Veillez prendre note que les horaires de bains libres sont sur notre site web : [cscb.org](http://cscb.org)**

Pour connaître les différentes catégories de cours ainsi que leurs horaires, contactez Annik Paquin au 450 835-1454, poste 8416.

Horaires sujets à changements sans préavis



Ville de  
Saint-Gabriel



# PRINTEMPS-ÉTÉ 2018 Programmation loisirs

Défi Santé  
Tournoi de hockey Familiprix  
Jardins communautaires  
Camps de jour  
Fête de Pâques  
Festitrad  
Portes ouvertes

Jenny Garguilo, conception graphique | 450 752-6641



Période d'inscriptions :  
du 9 au 20 avril 2018

155, rue Saint-Gabriel, Ville Saint-Gabriel, QC J0K 2N0  
Tél. : 450 835-1454 | [www.cscb.org](http://www.cscb.org)



# Défi Santé

## 5/30 Équilibre

- OBJECTIF 5**  
Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour
- OBJECTIF 30**  
Bouger au moins 30 minutes par jour
- OBJECTIF Équilibre**  
Prendre une pause pour avoir un meilleur équilibre de vie

En participant au Défi Santé 5/30, vous contribuez à la valorisation des saines habitudes de vie et vous agissez comme modèle pour nos jeunes Gabriellois! On garde le moral et on continue nos efforts pour une vie saine et équilibrée!

### Jardins communautaires

Les jardins communautaires seront de retour ce printemps. À vos semis, les parcelles sont disponibles! (GRATUIT)

Pour information ou réservation : 450-835-1454, poste 8404



## Salle



Plusieurs spectacles sont à venir dans la salle Jean Coutu de Saint-Gabriel! Notamment, Virginie Fortin et Mike Ward débarqueront prochainement. Restez à l'affût pour les détails de tous les spectacles qui seront présentés dans la salle Jean Coutu.

Pour plus d'informations : 450 835-1454, poste 8404  
www.spectaclestgabriell.com | www.salutcavamedia.com

### Fête de Pâques

Le printemps s'annonce précoce cette année et il en va de même pour la fête de Pâques. Le samedi 31 mars 2018 de 13 h à 15 h, Coco Lapin et ses amis t'attendent au Centre sportif et culturel de Brandon, afin de célébrer la fête de Pâques. Viens t'amuser avec ta famille et tes amis! C'est gratuit!

Qui dit Pâques, dit CHOCOLAT!



### Camp de jour

Vous souhaitez que votre enfant passe un été hors de l'ordinaire? Cet été, la Ville de Saint-Gabriel et la municipalité de Saint-Gabriel-de-Brandon invitent les jeunes de 5 à 12 ans (maternelle complétée obligatoirement) à participer au camp de jour 2018!

L'édition 2018 aura lieu du 26 juin au 17 août. (Possibilité d'avoir un service de garde jusqu'au 29 août). Le camp de jour se déroulera au Centre sportif et culturel de Brandon, 155, rue Saint-Gabriel, Ville de Saint-Gabriel, J0K 2N0.

La rencontre de parents aura lieu le mardi 10 avril 2017 à 19 h, au Centre sportif et culturel de Brandon

Inscription : 9 avril au 20 avril 2018

### Programme aide-animateur bénévole | NOUVEAUTÉ

Tu es âgé entre 13 et 15 ans et tu cherches à gagner de l'expérience ainsi que de la confiance en animation de groupe? C'est l'occasion parfaite pour toi de t'inscrire au programme d'aide-animateur bénévole du camp de jour 2018. Cette expérience te permettra éventuellement de devenir, toi aussi, un animateur.

Tu as jusqu'au vendredi 25 mai 2018 pour venir remplir le formulaire d'inscription, qui se trouve au centre sportif. Seules les personnes retenues recevront un appel téléphonique.

Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec Maxine Fournier, directrice des loisirs sportifs et culturels, au 450 835-1454, poste 8402.

### Camp de jour adapté Brandon | ÉTÉ 2018

#### UN PROJET CONCERTÉ POUR DES FAMILLES DE CHEZ NOUS!

Le projet de camp de jour adapté permet à des jeunes, ayant des besoins particuliers de notre territoire, de vivre une expérience de camp de jour comme les autres jeunes. Il permet également aux autres enfants « d'approprier » la différence. Sensibiliser les enfants à l'acceptation de la différence dans la communauté, contribue à construire une société plus respectueuse des capacités de chacun.

Ce service s'adresse aux jeunes de 5 à 21 ans ayant une DÉFICIENCE INTELLECTUELLE, une DÉFICIENCE PHYSIQUE ou un diagnostic de TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME et nécessitant un accompagnement dans leur vie de tous les jours.

Inscriptions : 9 avril au 20 avril 2018.



### Encore du Zumba!!!

Notez que TOUS les cours de Zumba débuteront dans la semaine du 23 avril 2018



#### ZUMBA PLAGE AVEC NATHALIE BÉLANGER | Min. : 8 pers. - Max. : 12 pers.

JOUR	HEURE	LIEU	OPTION A	OPTION B
LUNDI	18 h ou 19 h	À la plage	115 \$ - 13 cours 23 avril au 16 juillet	150 \$ - 17 cours 23 avril au 16 juillet et 6 août au 27 août
MERCREDI	18 h ou 19 h	À la plage	115 \$ - 13 cours 25 avril au 18 juillet	150 \$ - 17 cours 25 avril au 18 juillet et 8 août au 29 août

#### STRONG BY ZUMBA | Min. : 5 pers. - Max. : 8 pers.

JOUR	HEURE	LIEU	OPTION A	OPTION B
JEUDI	19 h	À la plage	115 \$ - 13 cours 26 avril au 19 juillet	150 \$ - 17 cours 26 avril au 19 juillet et 9 août au 30 août

### Beach volley

Faites vos équipes! Les matchs de la ligue seront disputés tous les jeudis soirs, à la plage municipale de Saint-Gabriel. Toutes les équipes s'affronteront 4 contre 4, sur les terrains de volley-ball et elles doivent être composées d'un maximum de deux garçons.



65 \$ / personne (chandail inclus)

Pour l'inscription, veuillez faire parvenir le paiement complet avec les coordonnées de chacun des joueurs.

Début de saison : Jeudi 7 juin 2018 | Fin de saison : Jeudi 9 août 2018

Un minimum de 4 équipes est requis pour débiter la saison.

### Balle Molle

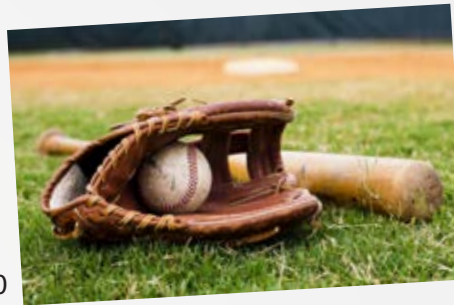
C'est déjà le temps de s'inscrire à la balle molle de Saint-Gabriel. L'horaire sera établi selon le nombre d'inscriptions du lundi au jeudi de 18 h 30 à 22 h. Catégories :

4 ans à 7 ans	Mixte	11 ans à 14 ans	Mixte
8 ans à 10 ans	Mixte	15 ans à 18 ans	Mixte

Les tarifs pour la saison 2018 sont les suivants :

40 \$ (1<sup>er</sup> enfant) | 35 \$ (2<sup>e</sup> enfant) | 30 \$ (3<sup>e</sup> enfant) | 4<sup>e</sup> enfant GRATUIT

Informations : Jean-Pierre Gauthier 450 835-3063 | Sophie Babin 579 357-8480



## Aréna



### Hockey bottine familial

Obligatoire : 2 femmes, 2 hommes et 1 enfant de 14 ans et moins  
Par équipe : 12 joueurs(euses) sur la liste. Coût : 20 \$/joueur(euse)

### À bout d'souffle (patin)

Catégories : Compétitive (B) | Récréative (D) | Old timer (40 ans et +)  
Par équipe : 11 joueurs(euses) sur la liste

Inclus : 1 bière à chaque joueur(euse)/partie. Coût : 400 \$/équipe



BOURSE À GAGNER! >>>



Abonnement 1 an :  
BRONZE - 150 \$ ou 100 \$/6 mois  
ARGENT - 210 \$  
OR - 300 \$

Un centre de conditionnement physique ouvert 24 HEURES

avec un système de carte à puce!

Obtenez 20 % de rabais sur les articles d'entraînement sélectionnés à la boutique Lefrançois Sports en présentant votre carte à puce!

### YOGA Avec Sophie Desjardins de

Session de 8 cours débutant le 23 avril 2018

Hatha Yoga - lundi 17 h 30 à 18 h 45 dans la salle Jean Coutu

Pratique du hatha yoga traditionnel.

Minimum : 8 personnes Maximum : 12 personnes

TARIFS : MEMBRE : 85 \$ | PARTENAIRE : 90 \$ | NON-MEMBRE : 95 \$



Modalités d'inscription

Le service des loisirs se réserve le droit d'annuler ou de modifier un cours en cas d'insuffisance d'inscription. Comme les places sont limitées dans certains cours, la règle du « premier arrivé, premier servi » prévaut. AUCUN REMBOURSEMENT d'inscription ne sera autorisé après le début des cours, sauf pour des raisons médicales.

Notez qu'il y aura des frais supplémentaires de 15 \$ pour les inscriptions tardives.

Pour toutes questions ou informations, communiquez avec le CSCB au 450 835-1454.

Période d'inscriptions : du 9 au 20 avril 2018

Programme Accès-loisirs

Encore une fois, votre service des loisirs offre l'opportunité aux familles, aux enfants ainsi qu'aux personnes seules, vivant une situation de faible revenu et résidant à Saint-Gabriel, de participer à quelques activités offertes par le service des loisirs.

Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec Cible-Famille 450 835-9094

