

Programmation loisirs Automne 2026



INSCRIPTIONS DU 26 AOÛT AU 26 SEPTEMBRE

Inscriptions sur QIDIGO www.rougemont.ca

450.469.3790 #224 loisirs@rougemont.ca

Programmation - Mardi

Yoga Tonique et Restauratif - INTERMÉDIAIRE - 12 cours Enseignante Carole Labelle Min. participants: 4 Max. participants: 18

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
16 ans et +	Mardi	19h00 À 20h15	Résident: 90\$ Non-résident: 105\$	du 14 septembre au 1 ^{er} décembre	Centre des loisirs Salle Groupe Robert

Expérience requise en Yoga. Le Yoga tonique avec postures et enchaînements de postures Yang, mettra en avant plan la FORCE. Les bienfaits seront nombreux : santé des articulations et du cerveau, force mentale et volonté, tonification essentielle de la ceinture abdominale (Core). Et si votre état du moment demande plus de douceur, la posture sera simplement vécue avec peu ou sans l'utilisation de la force. Entre chaque posture ou enchaînement de postures toniques (yang), sera inséré du yoga restauratif (yin) avec des postures douces et soutenues pour une récupération complète et en profondeur. Un muscle réchauffé 'de l'intérieur' acceptera de nous fournir plus de SOUPLESSE et donc plus de relâchement. De même, un système nerveux apaisé par les postures Yin, supportera l'effort Yang. S'ensuivra l'union et l'intégration de nos 2 polarités Yin/Yang ; l'effort et le lâcher prise, la puissance et la détente. C'est donc ainsi que s'installera plus d'harmonie en nous. Nos séances seront enveloppées par la maîtrise respiratoire et une méditation guidée pour L'APAISEMENT COMPLET du corps et de l'esprit.

Programmation - Mercredi

Yoga Tonique et Restauratif - DÉBUTANT - 12 cours Enseignante Carole Labelle Min. participants: 4 Max. participants: 18

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
16 ans et +	Mercredi	9h00 à 10h15	Résident: 90\$ Non-résident: 105\$	du 15 septembre au 16 décembre	Centre des loisirs Salle Groupe Robert

Aucune expérience requise. La Force, l'Équilibre et la Souplesse sont des 'conséquences heureuses' de la pratique du Yoga. Le Yoga tonique mettra en avant plan la FORCE. Les bienfaits seront nombreux : santé des articulations et du cerveau, tonification de la ceinture abdominale, force mentale et volonté. Et si votre état du moment demande plus de douceur, la posture pourra simplement être vécue sans l'utilisation de la force. Une fusion de posture tonique et de posture douce et soutenue, pour une récupération complète et en profondeur. Un muscle réchauffé 'de l'intérieur' acceptera de nous fournir plus de SOUPLESSE et donc plus de relâchement. De même, un système nerveux apaisé par les postures douces, supportera l'effort. S'ensuivra l'union et l'intégration de nos 2 polarités ; l'effort et le lâcher prise, la force et la détente. Ce qui installera plus d'harmonie en nous. Nos séances seront également enveloppées par la maîtrise respiratoire et une méditation guidée pour L'APAISEMENT COMPLET du corps et de l'esprit.

Yoga sur chaise - 12 cours Enseignante Carole Labelle Min. participants: 4 Max. participants: 18

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
16 ans et +	Mercredi	Heure à confirmer	Résident: 90\$ Non-résident: 105\$	du 15 septembre au 16 décembre	Centre des loisirs Salle Groupe Robert

Programmation - Jeudi

Anglais - 12 cours Enseignante madame Twila McManus B. Ed. Min. participants: 5 Max. participants: 10
Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec l'enseignante madame Twila McManus B. Ed. 514.893.9609

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
16 ans et +	Jeudi	9h30 à 10h30	Résident: 236\$ Non-résident: 295\$	du 17 septembre au 3 décembre	Centre des loisirs Salle CRVTT

Programmation - Dimanche

Soccer intérieur - 12 cours Min. participants par groupe: 6 Max. participants par groupe: 14

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
5 - 7 ans	Dimanche	9h - 9h55	Résident: 50\$ Non-Résident: 80\$	du 20 septembre au 6 décembre	Centre des loisirs Salle Desjardins Gymnase
8 - 10 ans		10h - 10h55			
11 - 13 ans		11h - 11h55			



Programmation - **Dimanche**

BADMINTON libre - 12 sessions Matériel disponible, présentez vous au Centre des loisirs (paiement sur place)

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
16 ans et +	Dimanche	13h à 14h	Résident: 5\$/ per.	du 20 septembre au 6 décembre	Centre des loisirs - Gymnase
		14h à 15h	Non-Résident: 7\$/ per.		

PICKLE BALL libre - 12 sessions Matériel disponible, présentez vous au Centre des loisirs (paiement sur place)

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
16 ans et +	Dimanche	15h30 à 16h30	Résident: 5\$/ per.	du 20 septembre au 6 décembre	Centre des loisirs - Gymnase
		16h30 à 17h30	Non-Résident: 7\$/ per.		

Cours - **Gardien avertis - Prêts à rester seul**

Cours de GARDIEN AVERTIS - Le manuel de cours est inclus Min. participants par groupe: 5 Max. participants par groupe: 12

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
11 à 13 ans	Samedi	8h à 15h30	Résident: 40\$ Non-Résident: 50\$	19 septembre	Centre des loisirs Salle CRVTT

Cours PRÊT À RESTER SEUL - Le manuel de cours est inclus Min. participants par groupe: 5 Max. participants par groupe: 12

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
9 à 11 ans	Dimanche	9h à 15h	Résident: 30\$ Non-Résident: 40\$	20 septembre	Centre des loisirs Salle CRVTT



INSCRIPTION AU CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE ST-CÉSAIRE À MARIEVILLE!

Le CPA de St-Césaire t'offre la chance de participer à la saison du Mini-Glace, du Patinage Plus, du Semi-Privé, du Patinage STAR et du cours aux Adultes! Viens apprendre en t'amusant et faire des cours thématiques, une saison inoubliable t'attend.



Début 8 septembre 2026

Mini-Glace - Samedi de 10h05 à 10h50

(3 à 5 ans) - Le programme Patinage Plus pour les tout-petits, 3 à 5 ans. Apprentissage des habiletés fondamentales basé sur le jeu.

Patinage Plus - samedi de 9h15 à 10h05

Programme national de perfectionnement des habiletés de base du patinage : déplacements avant, déplacements arrière, virage, pirouette, arrêt et saut. Apprentissage progressif et logique en groupe sous la supervision d'un entraîneur professionnel certifié et d'assistants de programme.

Patinage Semi-Privé - dimanche de 10h00 à 10h50 + 1 heure de STAR

Cours semi-privé pour patineurs étape 5 et plus et les patineurs STAR.

Patinage STAR - mardi, samedi et dimanche

Le programme Patinage STAR se compose d'habileté de patinage dans quatre disciplines - habiletés de patinage, danse sur glace, style libre et interprétation.

Cours aux adultes - mardi de 17h55 à 18h50 + 1 heure de STAR

Cours semi-privé pour patineurs Adultes

INSCRIPTIONS

Modalité des inscriptions sur notre page Facebook: CPA St-Césaire ou sur notre site web : <https://cpastcesaire.com/>

Pour information, par courriel : cpastcesaire@gmail.com

ou par téléphone contactez-nous dès maintenant

Sophie Robert (450) 775-1216 - Marie-Josée Langlois (514) 949-4016

Visitez notre page Facebook pour les développements

