

**PROGRAMME  
D'ACTIVITÉS DE  
LOISIRS**

Inscription dès le:  
**10 décembre 2024**  
**Service des loisirs**

En ligne [www.rougemont.ca](http://www.rougemont.ca)  
Par tél: 450.469.3790 poste 224  
Courriel à: [loisirs@rougemont.ca](mailto:loisirs@rougemont.ca)

# Session Hiver 2025

Début: Semaine du 13 janvier  
Fin: Semaine du 14 avril



**PROGRAMMATION  
Enfants et adolescents**

**Soccer intérieur - 11 cours\*** pas de cours le 2 et le 9 mars 2025 Avec Bagel et Katchow

Min. participants par groupe: 6 Max. participants par groupe: 14

| Âge         | Jour     | Heure         | Coût                                 | Date                           | Site  |
|-------------|----------|---------------|--------------------------------------|--------------------------------|---|
| 5 à 6 ans   | dimanche | 10h00 à 11h00 | Résident: 50\$<br>Non-résident: 80\$ | 19 janvier<br>au 13 avril 2025 | Centre des loisirs<br>Salle Desjardins<br>Gymnase |
| 7 à 9 ans   |          | 11h00 à 12h00 |                                      |                                |   |
| 10 à 14 ans |          | 12h00 à 13h00 |                                      |                                |   |

**PROGRAMMATION - Adultes**

**Anglais** Enseignante madame Twila McManus B. Ed.

Pour information contactez l'enseignante au 514.893.9609

Min. participants: 5

Max. participants: 10

| Âge         | Jour  | Heure      | Coût                                   | Date                            | Site                               |
|-------------|-------|------------|--|---------------------------------|------------------------------------|
| 16 ans et + | Mardi | 9h à 10h30 | Résident: 236\$<br>Non-résident: 295\$ | du 7 janvier<br>au 1 avril 2025 | Centre des loisirs<br>Petite salle |

**Badminton - Pickleball - session de 12 semaines**

| Âge         | Jour   | Heure | Coût                                 | Date                     | Site   |
|-------------|--|-------|--------------------------------------|--------------------------|--|
| 16 ans et + | Valider les disponibilités avec le coordonnateur des loisirs |       | Résident: 50\$<br>Non-résident: 80\$ | Semaine du<br>13 janvier | Centre des loisirs<br>Salle Desjardins Gymnase |

**Badminton libre \*\*\*NOUVEAU\*\*\***

| Âge       | Jour     | Heure         | Coût   | Date                     | Site   |
|-----------|----------|---------------|--|--------------------------|--|
| Pour tous | Dimanche | 13h30 à 15h00 | Résident: 5\$ / pers.<br>Non-résident: 7\$ / pers. | Semaine du<br>13 janvier | Centre des loisirs<br>Salle Desjardins Gymnase |

**Pickleball libre \*\*\*NOUVEAU\*\*\***

| Âge       | Jour     | Heure         | Coût   | Date                     | Site   |
|-----------|----------|---------------|--|--------------------------|--|
| Pour tous | Dimanche | 15h30 à 17h00 | Résident: 5\$ / pers.<br>Non-résident: 7\$ / pers. | Semaine du<br>13 janvier | Centre des loisirs<br>Salle Desjardins Gymnase |



**Cours Hiit - 14 cours \*CIRCUIT TRAINING\*** voir page 10  
Inscriptions auprès de l'enseignante au 514-226-2010

Enseignante: Paméla Boucher

| Âge         | Jour  | Heure         | Coût                      | Date                           | Site  |
|-------------|-------|---------------|---------------------------|--------------------------------|---|
| 13 ans et + | Lundi | 17h30 à 18h30 | Voir informations page 10 | du 13 janvier au 14 avril 2024 | Centre des loisirs Salle Desjardins Gymnase |

**Cours Hiit - 14 cours \*TABATA HIIT\*** voir page 10  
Inscriptions auprès de l'enseignante au 514-226-2010

Enseignante: Paméla Boucher

| Âge         | Jour     | Heure         | Coût                      | Date                         | Site  |
|-------------|----------|---------------|---------------------------|------------------------------|---|
| 13 ans et + | Mercredi | 17h25 à 18h25 | Voir informations page 10 | du 8 janvier au 9 avril 2024 | Centre des loisirs Salle Desjardins Gymnase |

**Cours Hiit - 14 cours \*DROPSET HIIT\*** voir page 10  
Inscriptions auprès de l'enseignante au 514-226-2010

Enseignante: Paméla Boucher

| Âge         | Jour   | Heure        | Coût                      | Date                           | Site  |
|-------------|--------|--------------|---------------------------|--------------------------------|---|
| 13 ans et + | Samedi | 8h30 à 19h45 | Voir informations page 10 | du 11 janvier au 12 avril 2024 | Centre des loisirs Salle Desjardins Gymnase |

**Cours de DANSE COUNTRY - 10 cours (Débutant)**

Enseignant: Lucien Castonguay

Inscriptions et informations: Lucien Castonguay 514-249-6266 ou Yvette Brisson 450-947-0764

| Âge         | Jour     | Heure       | Coût       | Date                          | Site                                     |
|-------------|----------|-------------|------------|-------------------------------|--|
| 13 ans et + | Mercredi | 19h à 20h30 | 12\$/cours | du 15 janvier au 19 mars 2024 | Salle communautaire 11 chemin Marieville |

**Cours de dessin débutant - 12 cours** voir page 9

Enseignante Kathrine Plouffe

Inscriptions et informations: 514-503-1352 ou [kathomecreations.com](http://kathomecreations.com)

| Âge       | Jour     | Heure     | Coût                     | Date | Site                           |
|-----------|----------|-----------|--------------------------|------|--------------------------------|
| Pour tous | Dimanche | 13h à 16h | voir informations page 9 |      | Centre des loisirs Salle CRVTT |

**Cours de peinture acrylique - 12 cours** voir page 9

Enseignante Kathrine Plouffe

Inscriptions et informations: 514-503-1352 ou [kathomecreations.com](http://kathomecreations.com)

| Âge       | Jour     | Heure    | Coût                     | Date | Site                           |
|-----------|----------|----------|--------------------------|------|--------------------------------|
| Pour tous | Dimanche | 9h à 12h | voir informations page 9 |      | Centre des loisirs Salle CRVTT |

**Yoga pour tous et méditation créative - 12 cours** Enseignante Carole Labelle

| Âge         | Jour  | Heure       | Coût                                  | Date                          | Site                                   |
|-------------|-------|-------------|---------------------------------------|-------------------------------|--|
| 16 ans et + | Mardi | 19h à 20h15 | Résident: 80\$<br>Non-résident: 100\$ | du 14 janvier au 8 avril 2024 | Centre des loisirs Salle Groupe Robert |

Postures et enchaînements de posture avec variations en gradation qui répondront autant aux débutants qu'aux plus avancés. Repos mental et relaxation du corps garantie! Développement de votre force, équilibre et souplesse à tous les niveaux. EN BONUS, accès gratuit au Programme de Méditation Créative : de petites vidéos, dont la méditation de la semaine, afin de supporter votre pratique de méditation durant les cours et à la maison (si désiré).

**ViniYoga doux et méditation créative - 12 cours** Enseignante Carole Labelle

| Âge         | Jour     | Heure      | Coût                                  | Date                          | Site                                   |
|-------------|----------|------------|---------------------------------------|-------------------------------|--|
| 16 ans et + | Mercredi | 9h à 10h15 | Résident: 80\$<br>Non-résident: 100\$ | du 15 janvier au 9 avril 2024 | Centre des loisirs Salle Groupe Robert |

Le Viniyoga étant graduel et adapté, il y aura une progression posturale durant la session et plusieurs propositions d'adaptation de posture, selon votre état du moment. Développez votre équilibre, votre force, votre souplesse et la maîtrise de votre souffle. EN BONUS, accès gratuit au Programme de Méditation Créative : de petites vidéos, dont la méditation de la semaine, afin de supporter votre pratique de méditation durant les cours et à la maison (si désiré).

Kathome Créations Inc.

# EXPLORE TA CRÉATIVITÉ

avec nous

*L'aventure commence ici!*



## CONTACTEZ-NOUS

☎ + (1) 514-503-1352

✉ info@kathomecreations.com

*Visitez notre site web pour plus de détail sur nos événements et pour réserver votre cours en ligne!*

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



**KATHRINE PLOUFFE**  
ARTISTE-PEINTRE & FONDATRICE

## À PROPOS DE NOUS

Kathome Créations est une entreprise locale fondée par Kathrine Plouffe, artiste-peintre et propriétaire de l'entreprise.

Nous œuvrons dans le domaine des arts et de la culture. Nous organisons des événements culturels dans notre belle région de la Montérégie et nous offrons des cours de dessin et de peinture à la Municipalité de Rouville.

Nous avons également une boutique en ligne où nous vendons nos peintures ainsi que des créations originales faites par des artistes locaux!

## HORAIRES DES COURS POUR LA SESSION DE JANVIER À MARS 2025

- Centre des loisirs de Rougemont au 270 La Grande Caroline:
  - Dimanche:
    - Cours de peinture acrylique de 9h à 12h.
    - Cours de dessins pour tous de 13h à 16h.





ANIMÉ PAR  
Paméla Boucher  
Kinésiologue de  
formation

# HIIT

## ÊTES-VOUS PRÊTS?

### LES LUNDIS CIRCUIT TRAINING

Il s'agit d'une méthode d'entraînement qui consiste à enchaîner plusieurs exercices physiques variés, sous forme d'ateliers, avec pas ou très peu de temps de récupération.

Objectifs du cours entraînement en circuit :

Le Circuit Training pratiqué à haute intensité est un moyen très efficace de perdre du poids, en se focalisant sur les grands groupes musculaires (jambes, dos, pectoraux).

### LES MERCREDIS TABATA HIIT

Le Tabata est un exercice d'intervalle training. C'est un entraînement fractionné très court mais très intense.

Quand le plaisir est au résultat, c'est grâce à la méthode TABATA! Le préféré des cours HIIT!

Objectifs du cours TABATA : Ce programme vous permettra d'atteindre vos objectifs de perte de poids, de perte de masse grasse et d'augmentation de votre tonus fessiers, et abdominaux.

### Les Samedis DROPSET HIIT

Cette structure d'exercices intenses augmente la fréquence cardiaque et la dépense calorique pendant l'entraînement. De plus, les répétitions d'exercices répétitives augmentent la production d'hormones, qui aide à brûler les graisses pendant l'entraînement et après celui-ci.

Le plus motivant des cours HIIT!

Objectifs du cours DROPSET HIIT : Ce cour provoque une reconstruction optimale des muscles, bonifie la masse musculaire et affecte positivement les tissus jusqu'au niveau cellulaire.

### Prix session hivernale (restez au chaud avec le HIIT!)

1x semaine 230\$

2x semaine 280\$

3x semaine 340\$ (8\$ le cours) MEILLEUR DEAL!!!

Reçus pour assurances.

Tu es nouveau? Un essai gratuit!

**INSCRIVEZ-VOUS**



**514-226-2010**  
**KIN\_SANTE@HOTMAIL.FR**

