

INFO-ROUGEMONT

YOGA PRINTEMPS 2025

Session de 9 semaines
qui débute en avril

Début des inscriptions:
26 MARS 2025



Inscriptions en ligne sur QIDIGO
au www.rougemont.ca
ou en cliquant ICI

ViniYoga doux - 9 cours

avec Carole Labelle

Mercredi 9h à 10h15 du 16 avril au 11 juin

Centre des loisirs, 270 La Grande-Caroline

Prix Résident 60\$ Non-résident : 75\$

ViniYoga Doux

Aucune expérience requise. 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 respiration. Méditation guidée afin d'intégrer les bienfaits de votre séance et développer un état de sérénité.

Yoga Fusion pour tous - 9 cours

avec Carole Labelle

Mardi 19h00 à 20h15

du 15 avril au 10 juin

Centre des loisirs,

270 La Grande-Caroline

Prix Résident 60\$ Non-résident : 75\$

Yoga Fusion Pour Tous

Aucune expérience requise. Une exploration de plusieurs styles de yoga vous sera proposée. Une fusion du Yin avec le Yoga Nidra du sommeil, du Hatha Flow dynamique avec le Hatha statique, du Viniyoga adapté avec le Yoga massage balle et ++. Bref, une fusion posturale dirigée vers un même but : calmer les agitations mentales pour plus de clarté d'esprit, d'énergie et de paix. Maîtrise de la respiration et méditation compléteront cette exploration de Soi, par le Yoga.

Pour toute question contactez Bruno Larose,
loisirs@rougemont.ca (450) 469-3790 p.224

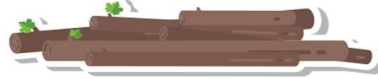


Pour nous joindre: 450.469.3790

info@rougemont.ca

www.rougemont.ca

COLLECTE DE BRANCHES



INSCRIPTION OBLIGATOIRE

CLIQUEZ ICI POUR VOUS
INSCRIRE

MUNICIPALITÉS	Semaine de la collecte	Date limite d'inscription
Rougemont	12 au 16 mai	7 mai



Pour inscriptions ou information: 450-693-2326

infocollectes@mrcrouville.qc.ca

www.mrcrouville.qc.ca

Inscriptions Soccer 2025 EN LIGNE SUR QIDIGO

Dernière chance!

**Cliquez ICI pour
l'inscription**

** Aucune inscription ne sera
acceptée après le **31 mars****



RESPONSABLE SOCCER RECHERCHÉ



TÂCHES :

- ASSISTER À 4 RÉUNIONS, ENTRE MAI ET SEPTEMBRE 2025;
- PRÉPARER LES HORAIRES DE MATCHS ET PRÉPARER LES HORAIRES D'ARBITRES;
- ÊTRE PRÉSENT LORS DES PARTIES À ROUGEMONT;
- DISTRIBUER LES BALLONS ET DE L'ÉQUIPEMENT AUX ENTRAÎNEURS;
- PARTICIPER À UNE RENCONTRE AVEC LES ARBITRES ET PARTICIPER À UNE RENCONTRE AVEC LES ENTRAÎNEURS;
- S'OCCUPER D'ANNULER LES PARTIES;
- DOIT ÊTRE DISPONIBLE LES SOIRS ENTRE MAI ET SEPTEMBRE 2025.

LE TRAVAIL EST FAIT EN COLLABORATION AVEC LE COORDONNATEUR DES LOISIRS. TOUTE PERSONNE INTÉRESSÉE DOIT FAIRE PARVENIR SON CURRICULUM VITAE AVANT LE 1 MAI 2025. VOUS POUVEZ LE DÉPOSER À LA RÉCEPTION DE L'HÔTEL DE VILLE, OU L'ENVOYER PAR COURRIEL: LOISIRS@ROUGEMONT.CA

NOUS COMMUNIQUERONS SEULEMENT AVEC LES CANDIDATS QUI SERONT RETENUS. POUR PLUS D'INFORMATION, COMMUNIQUEZ AVEC BRUNO LAROSE, COORDONNATEUR DES LOISIRS, AU (450) 469-3790 #224