

Programme d'activités de loisirs

Automne 2025

INSCRIPTIONS dès le 2 septembre 2025

En ligne au www.rougemont.ca

Par téléphone au: 450.469.3790 #224

Par courriel à: loisirs@rougemont.ca

Service des loisirs

270 La Grande-Caroline, Rougemont, J0L 1M0 tél. 450.469.3790 poste 224
loisirs@rougemont.ca www.rougemont.ca



Programmation - **Lundi**

Cours Hiit - CIRCUIT TRAINING 14 cours voir détails page 10 Enseignante Pamela Boucher

Inscriptions auprès de l'enseignante 514-226-2010

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
16 ans et +	Lundi	17h30 à 18h30	Voir informations page 10	du 8 septembre au 8 décembre	Centre des loisirs - Gymnase

Programmation - **Mardi**

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 +	Mardi	9h30 à 10h30	Résident: 236\$ Non-résident: 295\$	du 16 septembre au 2 décembre	Centre des loisirs Salle CRVTT

Dynamique Yoga Flow - 12 cours Les cours comportent des propositions d'adaptation de posture selon votre état du moment.

Enseignante Carole Labelle

Min. participants: 4

Max. participants: 18

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
16 ans et +	Mardi	18h à 19h	Résident: 90\$ Non-résident: 105\$	du 16 septembre au 2 décembre	Centre des loisirs Salle Groupe Robert

Dynamique Yoga Flow Expérience requise en Yoga. Célébrons la vie en mouvance sur la trame de fonds du célèbre enchaînement de la Salutation au Soleil. Diverses adaptations seront proposées pour s'arrimer à votre état du moment. Une panoplie de variations posturales se grefferont avec fluidité, en harmonie avec votre souffle, stabilisant l'agitation mentale en captant toute votre attention. Ainsi, le corps, le souffle et l'esprit n'auront d'autre choix que de s'unir, permettant un travail en profondeur au niveau du lâcher prise, de la force, de la souplesse et de l'équilibre dans toutes les sphères de votre existence En conclusion, une

Doux Yin Yoga - 12 cours

Enseignante Carole Labelle

Min. participants: 4

Max. participants: 18

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
16 ans et +	Mardi	19h15 à 20h30	Résident: 90\$ Non-résident: 105\$	du 16 septembre au 2 décembre	Centre des loisirs Salle Groupe Robert

Doux Yin Yoga Aucune expérience requise. Besoin de régénérer votre système nerveux, revitaliser votre corps et améliorer votre souplesse ? Ce cours introspectif, tout en lenteur et en douceur, est fait pour vous ! En plus de la partie posturale, intégrer la maîtrise de votre respiration, le yoga massage-balle et la méditation, ce qui participera à vraiment calmer votre esprit tout en vous reconnectant à votre véritable nature qui est Ananda/Sérénité.



Programmation - Mercredi

Doux Yin Yoga - 12 cours Enseignante Carole Labelle Min. participants: 4 Max. participants: 18

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
16 ans et +	Mercredi	9h à 10h15	Résident: 90\$ Non-résident: 105\$	du 17 septembre au 3 décembre	Centre des loisirs Salle Groupe Robert

Cours Hiit - TABATA HIIT 14 cours voir détails page 10 Enseignante Pamela Boucher

Inscriptions auprès de l'enseignante 514-226-2010

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
16 ans et +	Mercredi	17h25 à 18h25	Voir informations page 10	du 10 septembre au 10 décembre	Centre des loisirs - Gymnase

Programmation - Samedi

Cours Hiit - DROPSET HIIT 13 cours voir détails page 10 Enseignante Pamela Boucher

Inscriptions auprès de l'enseignante 514-226-2010

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
16 ans et +	Samedi	8h30 à 9h45	Voir informations page 10	du 13 septembre au 13 décembre	Centre des loisirs - Gymnase

Programmation - Dimanche

Soccer intérieur - 10 cours* Min. participants par groupe: 6 Max. participants par groupe: 14

**pas de cours le 12 octobre et le 26 octobre*

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
5 - 7 ans	Dimanche	10h à 11h	Résident: 50\$ Non-Résident: 80\$	du 28 septembre au 14 décembre	Centre des loisirs Salle Desjardins Gymnase
8-12 ans		11h à 12h			

PICKLE BALL libre - 13 semaines Matériel disponible, présentez vous au Centre des loisirs (paiement sur place)

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
16 ans et +	Dimanche	13h30 à 15h	Résident: 5\$/ per. Non-Résident: 7\$/ per.	du 14 septembre au 17 décembre	Centre des loisirs - Gymnase

BADMINTON libre - 13 semaines Matériel disponible, présentez vous au Centre des loisirs (paiement sur place)

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
16 ans et +	Dimanche	15h30 à 17h	Résident: 5\$/ per. Non-Résident: 7\$/ per.	du 14 septembre au 17 décembre	Centre des loisirs - Gymnase

Cours de peinture acrylique - Pour le détail des cours, page 9, 514-503-1352 Enseignante Kathrine Plouffe

Inscription en ligne: <https://kathomecreations.com/collections/cours-de-peinture-acrylique-et-aquarelle-ainsi-que-de-dessins>

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
pour tous	Dimanche	9h à 12h	Information auprès de l'enseignante	du 7 septembre au 30 novembre	Centre des loisirs Salle CRVTT

Cours de bandes dessinées - Pour le détail des cours, page 9, 514-503-1352 Enseignante Kathrine Plouffe

Inscription en ligne: <https://kathomecreations.com/collections/cours-de-peinture-acrylique-et-aquarelle-ainsi-que-de-dessins>

Âge	Jour	Heure	Coût	Date	Site
pour tous	Dimanche	13h à 16h	Information auprès de l'enseignante	du 7 septembre au 30 novembre	Centre des loisirs Salle CRVTT





AUTOMNE 2025

ROUGEMONT

du 7 septembre au 30 novembre 2025

Cours:

- Peinture Acrylique, tous les dimanches de 9h à 12h.
- ✨ Nouveau ✨ Cours de Bandes Dessinées tous les dimanches de 13h à 15h.

Inscriptions en ligne sur
kathomecreations.com
ou par téléphone au 514-503-1352

Questions? Contactez :

👤 Kathrine Plouffe, Artiste-Peintre et
Fondatrice chez Kathome Créations Inc.

☎ (1) 514-503-1352

✉ info@kathomecreations.com



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 250\$

2x semaine 280\$

3x semaine 350\$

Nouveaux ? -25 % sur prix mentionnés!

Reçus pour assurances. Tu es nouveau? Un essai gratuit!

INSCRIVEZ-VOUS



514-226-2010

KIN_SANTE@HOTMAIL.FR

INSCRIPTION AU CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE



Le club de Patinage Artistique de St-Césaire
à Marieville !



Le CPA 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 : 2 SEPTEMBRE 2025

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 / Rachelle Mailloux (450) 531-3587

Visitez notre page Facebook pour les développements !

