



Val-Morin

PILATES | ADULTE

MARDI 16 H 30 (60 MIN.), DÈS LE 1ER OCTOBRE **TARIF**
ENDROIT : ÉGLISE DE VAL-MORIN 120 \$ (8 COURS)
PAR : MARIEM VALDES 20 \$ (À L'UNITÉ)

Renforcez vos muscles et votre équilibre avec des exercices de stabilité et de coordination, tout en tonifiant les cuisses et les abdominaux. Ce cours permet une augmentation de la force, de la tonicité musculaire et de la vitesse de réaction.

ZUMBA LATINE | ADULTE

MARDI 18 H (60 MIN.), DÈS LE 1ER OCTOBRE **TARIF**
ENDROIT : ÉGLISE DE VAL-MORIN 120 \$ (8 COURS)
PAR : MARIEM VALDES 20 \$ (À L'UNITÉ)

La zumba est un programme de fitness inspiré de danses latines qui propose une combinaison d'entraînement complet. Venez vous entraîner sur des rythmes latins, tout en vous amusant.

YOGA COMMUNAUTAIRE | OUVERT À TOUS

MERCREDI 12 H (60 MIN.), DÈS LE 2 OCTOBRE **TARIF**
ENDROIT : ÉGLISE DE VAL-MORIN 40 \$ (7 COURS)
PAR : DONNA SALVATI

Cours de yoga ouvert à tous, l'occasion parfaite de s'initier à cette discipline axée sur le bien-être, la paix intérieure et l'énergie positive. Ces cours sont donnés bénévolement afin de les rendre accessibles au plus grand nombre.

MARCHE DYNAMIQUE | ADULTE

JEUDI 12 H (55 MIN.), DÈS LE 10 OCTOBRE **TARIF**
DÉPART DEVANT L'HÔTEL DE VILLE 88 \$ (8 COURS)
PAR : SYLVIE VACHON 110 \$ (10 COURS)
15 \$ (À L'UNITÉ)

Session de marche dynamique incluant : échauffements, renforcement musculaire, mobilité, stimulation du haut du corps, initiation aux pas de course, si souhaité.

KARATÉ

DÈS LE 19 SEPTEMBRE

PEEWEE | 5-8 ANS

JEUDI, 17 H À 17 H 55
SAMEDI, 9 H À 9 H 55

JUNIOR 1 | 9-12 ANS

JEUDI, 18 H À 18 H 55
SAMEDI, 10 H À 10 H 55

JUNIOR 2 | 13-16 ANS

JEUDI, 19 H À 19 H 55
SAMEDI, 11 H À 11 H 55

ADULTE

JEUDI, 20 H À 21 H 15
SAMEDI, 12 H À 13 H 15

PAR :

SIMON MARTIN

TARIF : 60 \$ / MOIS (16 ANS ET MOINS) | 75 \$ / MOIS (ADULTE)

FRAIS D'INSCRIPTION., COÛT DU GI ET FRAIS D'ADHÉSION ANNUELLE CHITO-RYU EN SUS
RABAIS DE 10% POUR UNE DEUXIÈME INSCRIPTION

AUTOMNE 2024 PROGRAMMATION LOISIRS CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE



PEINTURE | ADULTE

LUNDI 13 H (90 MIN.), DÈS LE 7 OCTOBRE **TARIF**
ENDROIT : ÉGLISE DE VAL-MORIN 176 \$ (8 COURS)
PAR : GINA PATRICKS MATÉRIEL NON-INCLUS

Ouvert à tous, ce cours vous permettra d'apprendre les techniques de base de la peinture à l'huile et les couleurs appropriées pour réaliser une œuvre d'art unique à chacun. Matériel non compris. Les arts sont un bon moyen pour réduire le stress et ont pour effet de nous amener à la détente.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC ÉLASTIQUE | 55 ANS ET PLUS

MARDI 11 H (60 MIN.), DÈS LE 8 OCTOBRE **TARIF**
ENDROIT : ÉGLISE DE VAL-MORIN 150 \$ (8 COURS)
PAR : SYLVIE VACHON 20 \$ (À L'UNITÉ)

Un entraînement sur mesure pour garder un bon tonus musculaires. Séries d'échauffement dynamiques, d'exercices de renforcement musculaire avec élastique (chaise si nécessaire) sollicitant les muscles des abdominaux, du dos et des jambes. Bouteille d'eau et serviette suggérées.

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL CIRCUIT TABATA | ADULTE

MARDI 12 H (60 MIN.), DÈS LE 8 OCTOBRE **TARIF**
ENDROIT : ÉGLISE DE VAL-MORIN 150 \$ (8 COURS)
PAR : SYLVIE VACHON 20 \$ (À L'UNITÉ)

Échauffements dynamiques, suivi d'un circuit d'exercices énergiques de renforcement musculaire, comprenant des mouvements classiques tels que les jumping jacks, les squats, les fentes et les planches. On termine par des exercices d'étirement et un retour au calme. Bouteille d'eau et serviette suggérées.

*INFORMATION, INSCRIPTION ET PAIEMENT
KARATEDESMONTS@GMAIL.COM



À L'ÉTAT PUR
tout simplement

INFORMATION, INSCRIPTION ET PAIEMENT
À L'HÔTEL DE VILLE (SAUF EXCEPTION)
LOISIRSCULTURE@VAL-MORIN.CA OU 819 324-5670



ATELIERS FAMILIAUX

FABRICATION DE SAVON

SAMEDI 12 OCTOBRE
10 H À 11 H 30
SALLE COMMUNAUTAIRE
PAR : NANCY FORAND

Découvrez les pratiques de la fabrication artisanale de savons, en explorant les textures et les arômes qui les composent. Repartez avec plein de trucs et quelques savons !

COÛT
28 \$ (1 ADULTE
ET 1 ENFANT)



DÉCORATION DE CITROUILLES

DIMANCHE 27 OCTOBRE
13 H À 16 H
PARC DES FÉRIAS
PAR : JACYNTHE DUVAL

L'Halloween à nos portes, c'est l'heure de décorer! Et qui dit Halloween, dit citrouille! Viens décorer la tienne!

COÛT
10 \$ (1 ADULTE
ET 1 ENFANT)



CUISINE COLLECTIVE

DÉBUT LE 2 OCTOBRE
MERCREDI, 14 H À 17 H
VENDREDI, 10 H À 13 H
SALLE COMMUNAUTAIRE
PAR : PARTAGE ET SOLIDARITÉ LAURENTIDES

GRATUIT

INFORMATION ET INSCRIPTION
PSLAURENTIDES@GMAIL.COM

Rejoignez-nous pour notre nouvelle cuisine collective à Val-Morin, où nous transformons les aliments en moments de partage! Chaque mercredi et vendredi, venez cuisiner pour réduire le gaspillage alimentaire et créer des liens dans la communauté. Repartez avec une portion et faites partie d'un projet qui fait la différence. Inscrivez-vous dès maintenant pour cette belle aventure!



LES JOYEUX AÎNÉS DE VAL-MORIN

SALLE COMMUNAUTAIRE

Whist militaire (cartes) | DIM. - 13 h à 17 h
Pay me (cartes) | LUNDI - 13 h à 17 h
Génie en gris | LUNDI - 13 h à 17 h
Tennis de table | LUNDI - 19 h à 22 h
Palet américain | VEND. - 19 h à 21 h



PARC RÉGIONAL | SECTEUR FAR HILLS

Marche ou ski de fond | MERC. - 13 h 30 à 15 h

SALLE DU CLUB

Billard | MARDI et VEND. - 13 h à 15 h

SALLE DE L'ÉGLISE

Danse en ligne | MERC. - 11 h à 12 h
Tai chi | SAM. - 9 h à 11 h



AUTRES ACTIVITÉS

Souper mensuel, suivi d'un bingo
Salle communautaire de l'hôtel de ville
11 sept. / 9 oct. / 6 nov. - 17 h à 21 h

Casino de Mont-Tremblant
19 sept. / 17 oct. / 21 nov. / 12 déc.

Casino du Lac-Leamy
Du 3 au 5 novembre



BIBLIOTHÈQUE DE VAL-MORIN AUTOMNE 2024



Semaine DES bibliothèques publiques
du 19 au 26 octobre

23 OCTOBRE | 19 H 30

Ciné-Conférence : L'Italie de la Toscane à la Côte Amalfitaine présentée au Théâtre du Marais. Billets en vente à la fin septembre sur le site du Théâtre.

18 ET 25 OCTOBRE | 19 H 30

Booktube à faire peur. Présente ton livre d'épouvante préféré, pour l'Halloween! Activité en 2 rencontres. Pour les 10-13 ans.

PROGRAMMATION RÉGULIÈRE

28 SEPTEMBRE | 10 H 30

Heure du conte : Poussière d'étoile. Pour les 3-6 ans.

31 OCTOBRE | 13 H-18 H

Viens chercher des friandises à la biblio! Les personnages du Petit chaperon rouge t'attendent!

9 NOVEMBRE | 10 H 30

Conférence d'Éric Beaudin : L'univers sous un ciel étoilé. Pour les adultes.

30 NOVEMBRE | 10 H 30

Fabrication de mon calendrier de l'aveugle. Pour les 4-10 ans

