

Ville d'Hudson

Guide d'activités
Printemps/Été 2018

Fitness/Yoga

Programmes jeunesse

Activités pour aînés

Événements estivaux

Camp d'été

Piscine communautaire

Info: 450 458-6699
www.ville.hudson.qc.ca



HÔTEL DE VILLE

SERVICES ADMINISTRATIFS

481 Main, Hudson (Québec) J0P 1H0

Tél. : 450 458-5347

Télécopieur : 450 458-4922

HEURES DE BUREAU :

Lundi au vendredi de 8 h 30 - 16 h 30

BIENVENUE À NOTRE GUIDE D'ACTIVITÉS

Le département des Parcs et Loisirs est heureux d'offrir divers programmes pour vous et votre famille. Basé au Centre communautaire Stephen F. Shaar, ces programmes sont l'expression naturelle de nos valeurs communes : un intérêt énorme pour la vie, une curiosité pour les arts, une passion pour apprendre de nouvelles compétences, rester en forme, un contact avec les autres, et trouver l'harmonie entre l'âme, le corps et l'esprit.

Nous vous encourageons vivement à essayer quelque chose de nouveau, ou vous réinscrire dans vos programmes favoris.

Ce guide d'activités devrait vous fournir un aperçu de ce que nous avons à offrir, cependant, vous êtes invités à nous contacter pour toute question ou préoccupation.

S'il vous plaît, notez qu'afin de mettre à votre disposition ces programmes, la date limite d'inscription doit être strictement appliquée.

Chaque cours nécessite un nombre minimum de participants.

**AU PLAISIR DE VOUS
VOIR BIENTÔT !**

MEMBRES DU CONSEIL

Maire	Jamie Nicholls	District	Région
Conseiller	Helen Kurgansky	1	Como
Conseiller	Austin Rikley-Krindle	2	Hudson - Est
Conseiller	Chloe Hutchison	3	Hudson - Centre
Conseiller	Barbara Robinson	4	Fairhaven
Conseiller	Jim Duff	5	Heights - Est
Conseiller	Daren Legault	6	Ouest

SÉANCES

Les séances régulières du conseil sont tenues à 19 h 30 le premier lundi de chaque mois au Centre communautaire Stephen F. Shaar. Lors de fêtes légales, la séance est tenue le mardi ou à une date ultérieure établie par résolution du conseil le mois précédent. Pour les avis de modification ou de changement concernant les séances, consultez le calendrier du site web de la ville.

www.hudson.quebec

CENTRE COMMUNAUTAIRE STEPHEN F. SHAAR ET LE CENTRE JEUNESSE

394 Main, Hudson (Québec) J0P 1H0

Tél. : 450 458-6699 - Télécopieur : 450 458-7764

Courriel : recreation@ville.hudson.qc.ca

HEURES DE BUREAU :

8 h 30 - 12 h et 13 h -16 h 30 (lundi au vendredi)

HEURES D'OUVERTURE NORMALES

8 h 30 - 23 h (lundi-jeudi)

8 h 30 - 2 h (vendredi)

9 h - 2 h (samedi)

9 h - 23 h (dimanche)

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Trois fois par année, soit en avril, août et décembre, le Service des Parcs et Loisirs publiera un programme de ses différentes activités ainsi qu'une liste révisée des organismes récréatifs. Des exemplaires additionnels sont disponibles, au Centre Communautaire, l'Hôtel de Ville d'Hudson et aussi sur le site web.

TOUS NOS PROGRAMMES SONT OUVERTS AUX RÉSIDENTS ET NON-RÉSIDENTS.

REMBOURSEMENTS

Après les deux premières semaines des programmes, les remboursements seront seulement considérés sur présentation d'un billet médical. Les remboursements seront calculés à partir de la date de la demande de remboursement. Des frais administratifs de 25,00 \$ seront appliqués. S.V.P., notez qu'il y aura des frais de 25,00 \$ pour les chèques retournés ou annulés.

À LA RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

Si vous avez du temps libre, nous sommes à la recherche de bénévoles pour des activités telles que La Popote roulante et d'autres événements communautaires. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec le Service des Parcs et Loisirs d'Hudson au 450 458-6699.

LOCATION DE SALLES

Le Centre communautaire Stephen F. Shaar est un endroit idéal pour célébrer votre fête, réception de mariage, baptême, séminaire, réunion, etc. Il y a deux salles disponibles pour vos événements. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec le bureau du centre communautaire 450 458-6633 ou par courriel recreation@ville.hudson.qc.ca

INSCRIPTIONS

Centre communautaire Stephen F. Shaar,
394 Main, Hudson

**DÉBUTE LE LUNDI 9 AVRIL
AU VENDREDI 13 AVRIL
8 H 30 - 12 H ET 13 H - 16 H 30**

**UNE SEMAINE DE FITNESS GRATUITE
DU 9 AU 13 AVRIL**

Venez rencontrer nos instructeurs
Voir l'horaire en ligne au www.hudson.quebec

NOTE : Payable par chèques ou débit.

Tous les cours sont sujets à un changement d'horaire et de journée.

Inscription minimale requise pour tous les programmes.

MERCI



PARC À CHIENS HUDSON

Laissez votre compagnon à quatre pattes courir en toute liberté au parc à chien situé en face du Parc Thompson (726 rue Main). Section séparée pour les gros et les petits chiens.

NOS INSTRUCTEURS

TINA JOY FINKELSTEIN



Cette jeune mère mange, dort et respire tout ce qui est fitness, santé et bien-être. Plus à l'aise dans une boîte CrossFit que dans une salle d'audience, Tina Joy a abandonné son tailleur-pantalon et sa valise pour des leggings et un kettlebell en 2012 et elle n'a pas regretté depuis. La rosacée, la chirurgie de la colonne vertébrale et le cancer n'ont pas pu l'empêcher de se classer parmi les 40 premiers aux World CrossFit Games 2017. Quand elle ne se pavane pas autour de Hudson / Saint-Lazare ou qu'elle fouette un lot de brownies aux haricots noirs et au chou frisé, vous pouvez trouver Tina Joy en train de sourire et de passer une bonne journée au centre communautaire Stephen F. Shaar!



ZOE BEAULNE

Après une carrière de 14 ans comme trapéziste, la transition vers l'enseignement de Pilates et Yoga fut totalement naturelle pour Zoe. Le Pilates faisait déjà partie du son régime d'entraînement pour garder sa mise en forme et empêcher le risque de blessure lors de ses présentations comme Trapéziste au Cirque Du Soleil. Durant 9 ans, Zoé a fait partie de la tournée mondiale du spectacle Varekai du Cirque du Soleil. Elle a ensuite travaillé sur de nombreux petits projets avant de faire partie de la cérémonie d'ouverture des Olympiques de Londres en 2012. Originnaire de l'Angleterre, Zoe s'installe au Québec avec son mari et ses deux jeunes enfants en été 2014.



CHRISTINA BARRUCCO

Bonjour à tous! Mon nom est Christina Barrucco et je suis devenu instructeur de eZumba Fitness en janvier 2017. J'ai découvert Zumba Fitness après avoir assisté à un cours en 2008 et j'ai été complètement obsédée que j'ai décidé de passer ma passion au niveau supérieur. J'ai toujours aimé danser mais je n'ai jamais voulu m'entraîner et c'est ce que j'aime tant de Zumba. La musique, les rythmes, l'énergie positive, chaque classe se sent comme une fête ! Après la naissance de ma deuxième fille, Zumba fitness était ce que je me suis tournée pour un peu de "du temps pour moi" et pour m'aider à me remettre en forme. J'aime ce que Zumba Fitness a fait pour moi. Cela m'a donné une nouvelle passion pour la vie et la forme physique ! Je veux pouvoir partager cette passion avec vous tous.

DANIELLA FAIELLA



Après la naissance de mon troisième enfant en 2012, j'ai décidé qu'il était temps de bouger et de faire un effort conscient pour m'entraîner. Bien que trouver le temps pour un cours de conditionnement physique dans mes journées déjà bien remplies était un défi, mais étant constante avec mon entraînement, j'ai remarqué des changements positifs au niveau de mon énergie et de mon corps. Je suis tombé en amour avec la façon dont je me sentais. Finalement, j'ai décidé de prendre ma nouvelle passion plus loin et je me suis inscrite dans un programme pour devenir un entraîneur personnel certifié au YMCA. J'ai commencé à travailler comme entraîneuse au Monster Gym, qui était une expérience indispensable où j'ai eu l'opportunité d'apprendre en travaillant avec des entraîneurs avec plus d'expérience. Pendant l'été 2015, j'ai assisté à CanProFit à Toronto qui a été incroyable! Cette expérience a éveillé le désir d'enseigner des cours de conditionnement physique, j'ai suivi autant de cours variés possibles dans l'espace de trois jours. Épuisée à mon retour à la maison, mais aussi excitée de commencer à donner des cours. Actuellement, j'enseigne au Centre communautaire, ou j'ai le privilège de partager ma passion et

JAS SETHI



"Le yoga est un voyage à travers soi ". Comme instructeur de yoga et coach de vie holistique certifiée, Jas inspire et habilite les gens à vivre leur vie à leur meilleur. L'équilibre de la philosophie orientale avec un mode de vie occidentale a apporté de la profondeur à sa propre vie personnelle. Jas a une expérience de première main avec la douleur chronique, en raison de graves problèmes de dos depuis de nombreuses années qui l'ont amené vers un risque de paralysie, la chirurgie de la colonne vertébrale, puis une rechute. Elle se tourne vers une pratique régulière de yoga pour améliorer la qualité de sa vie. Ce qui autrefois n'était pas une possibilité, le yoga a désormais transformé sa vie. Aujourd'hui, elle pratique régulièrement et elle enseigne aussi. Extrêmement passionnée par la relation entre le corps et l'esprit, Jas a un message fort à partager et un engagement à aider les autres.

MAUREN YOUNG

Née et élevée à Hudson, elle a commencé à enseigner le yoga en 1987 et au centre communautaire Stephen F. Shaar en 1997. Maureen aime le yoga et aime partager les avantages du yoga pour le corps et l'esprit.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Votre bien-être nous tient à cœur. Nous nous engageons personnellement à vous aider à atteindre vos buts en conditionnement physique en vous offrant une variété de cours.

HORAIRE DU PRINTEMPS

CONDITIONNEMENT ET YOGA AU CENTRE COMMUNAUTAIRE STEPHEN F. SHAAR

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 h-10 h *B.A.M. FIT (Tina)	9 h-10 h Zumba (Christina)	9 h-10 h 10 « Group Power » (Tina)	9 h-10 h « Sweat Shop » (Tina)	9 h-10 h 10 « Sport! » (Tina)	9 h-10 h « XFit » (Tina)
	10 h 30-11 h 30 Yoga Régénérateur (Maureen)	10 h 30-11 h 30 Pilates (Zoe)	10 h 15-11 h 15 Yoga Régénérateur (Maureen)	10 h 30-11 h 30 Yoga Hatha (Zoe)	10 h 30-11 h 30 Yoga Régénérateur (Maureen)
				11 h 35-12 h 35 **Maman & Bébé Pilates/Yoga Fusion (Zoe)	
		16 h 45-17 h 45 Yin Yoga (Jas)			
		19 h-20 h Endurance Cardio (Daniella)	18 h 30-19 h 30 *B.A.M. FIT (Tina)	19 h 10-20 h 10 Endurance Cardio (Daniella)	

(PAS DE COURS LUNDI LE 21 MAI FÉRIÉ)

*Les cours de B.A.M. Fit ne sont pas inclus dans les cours réguliers de conditionnement. (Pas de rabais pour le B.A.M. Fit)

CONDITIONNEMENT DU PRINTEMPS

10 Semaines (16 avril - 22 juin)

RÉSIDENTS

10 cours	85,00 \$
20 cours	125,00 \$
Illimité	165,00 \$
Par visite	14,00 \$

(Rabais de 25 % pour étudiants et aînés 60+)

NON-RÉSIDENTS (pas de rabais)

10 cours	95,00 \$
20 cours	140,00 \$
Illimité	180,00 \$
Par visite	15,00 \$

« GROUP POWER »

Faites-le plein d'énergie avec « Power Group »! Ce programme d'haltères de 60 minutes renforce tous vos principaux muscles dans un environnement de groupe motivant et inspirant sur fond de musique entraînante. Utilisant des mouvements sportifs simples tels que « squats, lunges, presses and curls » Power Group est pour tous les âges et niveaux de forme physique. Découvrez les résultats, découvrez Power Group!

« SWEAT SHOP »

Une séance d'entraînement complète! Cette classe alterne entre des exercices cardio et des exercices d'endurance musculaire. Une routine simple, mais efficace, garantie!

« SPORT »

Un entraînement complet du corps pour tout le monde! Un programme 3-en-1 bourré de perceuses, de mouvements de base fonctionnels et d'exercices de musculation de base pour un entraînement complet du corps qui vous fera pomper!

« XFIT »

Cours de conditionnement physique sans limites qui intègre de façon agréable cardio et musculation. Une séance d'entraînement d'une heure qui vous amènera vers de nouvelles limites personnelles. La formation de style Cross-FIT vous fera travailler comme jamais auparavant!

ENDURANCE CARDIO

Une fusion d'entraînement des abdominaux, du cardio et de la musculation dans une séance d'entraînement de forte intensité. Cette combinaison permettra d'améliorer votre force musculaire et votre endurance cardiovasculaire toute en éliminant un surplus de poids. Ce cours comprend une variété d'exercices qui vous garderont motivés et sur la pointe des pieds. Les cours sont conçus pour rencontrer votre niveau de forme physique et vous pousser à atteindre vos objectifs personnels.

PILATES

Pilates est une approche d'entraînement complet du corps qui cible chaque groupe musculaire. C'est un exercice efficace pour reprendre des forces, flexibilité et améliorer la posture. Le Pilates est reconnu pour soulager, le stress, maux de dos et prévenir les blessures.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

YOGA HATHA

Une classe détendue, mais aussi motivante, en déplaçant dans les positions d'Asanas et en mettant l'accent sur la respiration et l'alignement du corps en travaillant à apaiser l'esprit et augmenter votre force, votre l'équilibre et votre souplesse. Ouvert à tous les niveaux.

YIN YOGA

Le Yin Yoga est basé sur une série de postures tenues sur une longue période de temps (3 à 5 minutes). Le fait de tenir les postures longtemps donne accès aux tissus conjonctifs, les tendons, les ligaments et fascias (tissus conjonctifs), dans le but d'augmenter la circulation dans les articulations et améliorer la flexibilité ciblant surtout le bas du dos et le hanches. C'est un excellent complément à votre entraînement musculaire plus actif. Le Yin Yoga est accessible à tous, du débutant au yogi plus expérimenté. Soulage les tensions, augmente la flexibilité, améliore la récupération. Est accessible à tous !

« B.A.M. FIT » AVEC TINA JOY 10 SEMAINES (15 AVRIL - 20 JUIN)



RÉSIDENTS

10 Cours 100,00 \$
20 Cours 200,00 \$

NON-RÉSIDENTS

10 Cours 110,00 \$
20 Cours 220,00 \$

Participant maximum : 15

Tina Joy, entraîneuse en chef et propriétaire de **B.A.M. FIT (By Any Means Fitness)**, une petite société de conditionnement physique se spécialisant en entraînement à haute intensité, discipline mixte et en formation fonctionnelle. Je suis une entraîneuse personnelle certifiée, instructrice de groupe et entraîneuse spécialisée en petits groupes. Ayant survécu au cancer, je suis fière de non seulement enseigner, mais de pratiquer aussi un mode de vie sain et actif, je crois que le conditionnement physique consiste à tisser des liens d'amitié et communautaires durables. J'ai la chance d'avoir une clientèle loyale et dévouée à Hudson/St-Lazare et les environs.

Je suis heureuse d'offrir toute une gamme de cours de groupe de conditionnement physique, que ce soit un grand groupe ou un petit groupe, du Centre Communautaire Stephen F. Shaar, incluant : l'entraînement de force fonctionnelle & l'entraînement par intervalles, des séances spéciales pour les muscles profonds et de yoga fusion, petits groupes et des classes d'entraînement croisé, c.-à-d. : le « *cross entraînement* ».

B.A.M. Fit est un programme de haute intensité, d'entraînement croisé conçu pour créer un défi et pour pousser vos limites dans le but d'améliorer votre bien-être physique et cardio-vasculaire. L'intensité vous fera transpirer. Le plaisir et des amitiés seront au rendez-vous. Attendez-vous à des résultats. Facebook.com/bamfit.montreal

CONDITIONNEMENT ÂGE D'OR AU MANOIR CAVAGNAL AVEC MAUREEN YOUNG

Lundi et vendredi : 9 h 30 -10 h15
Gratuit pour tous les aînés

YOGA RÉGÉNÉRATEUR AVEC MAUREEN YOUNG 10 SEMAINES (16 AVRIL - 22 JUIN)

RÉSIDENTS

Aînés 60+

10 cours 65,00 \$
20 cours 95,00 \$
Illimité 115,00 \$

Adultes

10 cours 85,00 \$
20 cours 125,00 \$
Illimité 155,00 \$

NON-RÉSIDENTS

Aînés 60+

10 cours 70,00 \$
20 cours 105,00 \$
Illimité 130,00 \$

Adultes

10 cours 95,00 \$
20 cours 140,00 \$
Illimité 175,00 \$

Venez participer à une classe de Yoga conçue pour rétablir et régénérer l'esprit, le corps et l'âme, et ce, dans une atmosphère de soutien.

MAMAN ET BÉBÉ PILATES ET FUSION DE YOGA AVEC ZOE BEAULNE 10 SEMAINES (19 AVRIL - 21 JUIN)

Jeudi : 11 h 35 - 12 h 35

Âges : 6 semaines à bébé rampant

RÉSIDENTS : 95,00\$ NON-RÉSIDENTS : 105,00\$

Retrouver la force, la souplesse et une bonne posture dans cet environnement accueillant pour maman et bébé. Le cour intégrera les principes de Pilates et du Yoga Asanas pour reconstruire ses principaux atouts en toute sécurité, allonger et tonifier les muscles et les tensions de secours. Participé selon vous besoin et ceux de votre bébé dans cet entraînement post-natal sécuritaire. Apporter une couverture pour bébé et jouet préféré.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

HORAIRE DE L'ÉTÉ

CONDITIONNEMENT ET YOGA AU CENTRE COMMUNAUTAIRE STEPHEN F. SHAAAR

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 h-10 h *B.A.M. FIT (Tina)	9 h-10 h Zumba (Christina)	9 h-10 h 10 « Group Power » (Tina)	9 h-10 h « Sweat Shop » (Tina)	9 h-10 h 10 « Sport! » (Tina)	9 h-10 h « XFit » (Tina)
	10 h 30-11 h 30 Yoga Régénérateur (Maureen)		10 h 15-11 h 15 Yoga Régénérateur (Maureen)	10 h 30-11 h 30 Yoga Hatha (Zoe)	10 h 30-11 h 30 Yoga Régénérateur (Maureen)
	11 h 30-12 h 30 Pilates (Zoe)				
		16 h 45-17 h 45 Yin Yoga (Jas)			
		19 h-20 h Endurance Cardio (Daniella)	18 h 30-19 h 30 *B.A.M. FIT (Tina)	19 h 10-20 h 10 Endurance Cardio (Daniella)	

*Les cours de B.A.M. Fit ne sont pas inclus dans les cours réguliers de conditionnement. (Pas de rabais pour le B.A.M. Fit)

CONDITIONNEMENT D'ÉTÉ

10 SEMAINES (25 JUIN - 31 AOÛT)

RÉSIDENTS

10 cours 85,00 \$ (Rabais de 25 % pour étudiants et aînés 60+)
Illimité 125,00 \$ **Spécial été**
Spécial été (pas de rabais)
Par visite 14,00 \$

NON-RÉSIDENTS (pas de rabais)

10 cours 95,00 \$
Illimité 145,00 \$ **Spécial été**
Par visite 15,00 \$

B.A.M. FIT AVEC TINA JOY
10 SEMAINES (27 JUIN - 2 SEPTEMBRE)



RÉSIDENTS

10 Cours 100,00 \$
20 Cours 200,00 \$

NON-RÉSIDENTS

10 Cours 110,00 \$
20 Cours 220,00 \$

Participant maximum : 15

YOGA RÉGÉNÉRATEUR AVEC MAUREEN YOUNG
8 SEMAINES (25 JUIN - 17 AOÛT)

RÉSIDENTS

Aînés 60+

8 cours 55,00 \$
Illimité 95,00 \$

Spécial été

Adultes

8 cours 70,00 \$
Illimité 125,00 \$

Spécial été

NON-RÉSIDENTS

Aînés 60+

8 Cours 60,00 \$
Illimité 105,00 \$

Adultes

8 cours 80,00 \$
Illimité 140,00 \$

Venez participer à une classe de Yoga conçue pour rétablir et régénérer l'esprit, le corps et l'âme, et ce, dans une atmosphère de soutien.

PROGRAMMES POUR AÎNÉS

ATELIER POUR IPAD POUR ADULTES
8 SEMAINES (16 AVRIL - 11 JUIN)
(PAS DE COURS LE 21 MAI)

NOUVEAU!

Lundi : 13h00 - 14h00 Âges : 60+

Centre jeunesse

RÉSIDENT : 65,00 \$ NON-RÉSIDENT : 75,00 \$

DOIT AVOIR VOTRE PROPRE IPAD/TABLETTE OU ORDINATEUR PORTABLE.

Ce cours s'adresse aux aînées qui veulent devenir plus à l'aise avec leur iPad. Les sujets abordés dans le cours comprennent comment utiliser le logiciel sur l'iPad et comment fonctionnent les interfaces et les applications. Les élèves apprendront à utiliser l'App store et à télécharger de la musique. Vous avez une question ou un défi spécifique? Aucun problème! Ce cours est adapté à vos besoins et notre instructeur peut modifier son cours en conséquence.



CLUB DE VOYAGES D'HUDSON

Souhaitez-vous faire partie d'un voyage en groupe d'une journée?

Si oui, détendez-vous et laissez-vous conduire.

Membre : 10,00 \$/année.

Pour plus de renseignements, communiquez ou présentez-vous au Centre communautaire.

PROGRAMME FAMILIAL

KARATÉ - POUR TOUT ÂGE - AVEC SENSEI COLIN SCOTCHER

10 SEMAINES (19 AVRIL - 21 JUIN)



Les cours se concentreront sur des bases d'arts martiaux en mettant l'accent sur la fitness, sur l'étiquette, la discipline, le contrôle et l'attitude positive.

Sensei Colin Scotcher est ceinture noire de cinquième degré à Kentokukan Karatedo. Résident de Hudson, il enseigne aux adultes et aux enfants de notre région depuis plus de 20 ans.

Les coûts supplémentaires pour les uniformes et certains équipements seront discutés avec le Sensei.

Centre communautaire

Judi : 16 h - 17 h
17 h - 18 h 30

Âgés : 4 - 6 ans
Âgés : 7 - 12 ans
Âgés : 13 - 17 ans
Adultes

RÉSIDENT NON-RÉSIDENT

75,00 \$ 85,00 \$
125,00 \$ 140,00 \$
135,00 \$ 150,00 \$
150,00 \$ 165,00 \$

PROGRAMME FAMILIAL

COURS DE TANGO ARGENTIN 8 SEMAINES (24 AVRIL - 12 JUIN)

Venez-vous joindre à nous et partager la magie de cet art de la danse de salon. Pas de partenaire exigé. Apportez des chaussures de salon, de danse ou à semelle douce.

NIVEAU : Débutant : apprentissage des éléments fondamentaux.

Mardi : 20 h 15 - 21 h 30

RÉSIDENT : 145,00 \$ **NON-RÉSIDENT :** 160,00 \$

Le cours couvrira :

- La marche, la connexion à l'autre et l'étreinte avec son ou sa partenaire
- Familiarisation avec les termes du tango tels que : milonga, boleó, ocho, sacada
- Connaître les 3 rythmes de base du tango
- Apprendre quelques faits sur l'histoire de la danse qui ont mené à l'étiquette et le cabeceo et bien sûr : avoir du plaisir ensemble!



CÉCILE KYRIAKOS

Cécile est née en France. Elle a grandi dans les Pyrénées près de Perpignan. Elle est allée vivre à Boulder, Colorado, USA pour obtenir son doctorat et enseigner à l'université. En même temps, elle a rejoint des compagnies de danse pour lesquelles elle a interprété différents rôles (Colorado Ballet, Boulder Ballet, Danse Etoile Ballet, Maria Vazquez Flamenco Company) mélangeant la danse classique, le tango et le flamenco. Elle a enseigné la danse aux adultes et enfants. Elle est venue vivre au Québec en 2014. Elle est la fière maman de trois merveilleux enfants. Le tango argentin est sa passion depuis son premier cours en 1998. Une passion qu'elle souhaite partager.

PISCINE COMMUNAUTAIRE

ÉTÉ 2018

Présaison : 11 - 24 juin

Saison régulière : 25 juin - 17 août

Après-saison : 18 août - 2 septembre (Sujet a changement)

Préparez-vous pour un été de natation familiale qui comprendra des cours de natation de style olympique, des cours de synchronisation et de plongeon, d'aqua-forme, des équipes de natation, de plongeon, de synchronisation et de polo aquatique, des programmes de chefs d'équipe, une équipe de maîtres-nageurs, des activités sociales intéressantes et plus encore.

POUR LES RÉSIDENTS DE HUDSON

A partir de samedi 12 mai 2018 de 9 h - 12 h, au vendredi 8 juin 2018.

POUR LES NON-RÉSIDENTS

A partir de samedi 26 mai 2018 de 9 h - 12 h, vendredi 8 juin 2018.

Au Centre communautaire Stephen F. Shaar, 394 Main.

Tous ceux et celles qui veulent s'inscrire à la piscine et à tous les programmes (incluant les cours de natation) devront le faire à cette date. Les inscriptions se poursuivront au Centre communautaire suivant cette date, mais se feront sur une base premier arrivé, premier servi. Les dates d'ouverture et après-saison sont sujets aux changements.

Veillez noter qu'après le 8 juin 2018, des frais de retard de 15% seront appliqués.

Une preuve de résidence est exigée lors de l'inscription à la piscine communautaire, au camp de jour et au programme de conseiller en formation.



PROGRAMMES JEUNESSE

CAMP D'ÉTÉ D'HUDSON (Campeurs 6-12 ans)

Cet été, nous serons localisés à l'École St. Thomas.
Lundi au vendredi, 8 h 30 - 16 h 30.

Semaine 1 : 25 - 29 juin	Semaine 5 : 23 - 27 juillet
Semaine 2 : 2 - 6 juillet	Semaine 6 : 30 juillet - 3 août
Semaine 3 : 9 - 13 juillet	Semaine 7 : 6 - 10 août
Semaine 4 : 16 - 20 juillet	Semaine 8 : 13 - 17 août



INSCRIPTIONS HÂTIVES À PARTIR DU 16 AVRIL AU 8 JUIN 2018

95,00\$ par semaine / par enfant
8 semaines complètes 680,00 \$

APRÈS LE 8 JUIN 2018

115,00 \$ par semaine / par enfant
8 semaines complètes 820,00 \$

INSCRIPTIONS HÂTIVES À PARTIR DU 7 MAI AU 8 JUIN 2018

150,00 \$ par semaine / par enfant

APRÈS LE 8 JUIN 2018

180,00 \$ par semaine / par enfant

INSCRIPTION :

Résidents d'Hudson débutera le mardi 16 avril - Priorité aux résidents

Non-résidents débuteront le lundi 7 mai.

Centre communautaire Stephen F. Shaar, 394 Main, Hudson

Cours de natation : Des cours de natation seront offerts à 8 h et 8 h 30, aux campeurs qui sont membres à la piscine. Notre personnel rencontrera vos enfants à la piscine et les accompagnera au camp une fois les cours terminés. Voir la section Piscine communautaire d'Hudson pour tous renseignements concernant l'adhésion. **Note :** Les places sont limitées pour les cours de natation à ces heures.

Les activités peuvent inclure : jeux, sports, arts et artisanats, natation (gilet de sauvetage requis pour les non-nageurs), sports aquatiques, randonnées en vélo, excursions en nature, activités récréatives, journées thème,

- Note :**
- Tous les enfants devront se procurer un "T-shirt" du Camp d'été pour 12,00\$.
 - Le coût des voyages d'une journée n'est pas compris dans le coût de l'inscription.
 - Des dispositions spéciales peuvent être prises pour supervision avant ou après les heures d'ouverture du camp.

PROGRAMME DE MONITEUR EN FORMATION (Âges : 13-15 ans)

Les participants du programme de moniteur en formation (MEF) auront l'occasion d'apprendre ce qu'il faut pour devenir un moniteur de camp grâce à une formation théorique et pratique.

Durant le programme de quatre semaines, le MEF travaillera avec le conseiller du programme MEF pour apprendre comment planifier et animer une activité pour les campeurs. Les participants seront placés avec différents groupes de campeurs tout au long de la session afin d'avoir une expérience différente. Les MEF participeront également à la planification des excursions MEF et recevront leur certification de garde de la Croix Rouge.

Session 1 : 25 juin - 20 juillet, 2018
Session 2 : 23 juillet - 17 août, 2018

Coût : 300,00 \$ par session pour les résidents
Coût : 400,00 \$ par session pour les non-résidents

Le Centre jeunesse d'Hudson offre maintenant des heures d'accueil aux jeunes. Venez avec des amis, jouer aux jeux vidéo sur le grand écran ou rejoignez-nous pour des activités spéciales prévues par nos animateurs incroyables. Vous voulez un endroit pour jouer de la musique, travailler sur un projet ou faire de l'art? Nous avons l'espace! **Le meilleur de tous, c'est GRATUIT!**

Heures pour les **pré-adolescents** (Niveau 5 et 6) et **adolescents** (Secondaire 1 à 5)

Jedi : 16 h 00 - 20 h 00

Vendredi : 15 h 00 - 22 h 00

Samedi : 14 h 00 - 22 h 00



Les adolescents (12 à 17 ans) sont invités au Centre Jeunesse pour des soirées de cinéma **GRATUITS!** Nos prochaines présentations auront lieu les 20 avril, le 4 mai, et le 1^{er} juin. Vous voulez en savoir plus, comme les films et les dates des présentations à venir? Consulter la page Facebook de l'Underground Centre Jeunesse.

OR8 PROGRAMME DE LEADERSHIP JEUNESSE

8 SEMAINES (21 AVRIL - 9 JUIN)

Samedi : 10 h 00 - 12 h 00 Âges : 12 ans + Cout : 40,00\$

Le programme de leadership jeunesse Or8 est un moyen excellent pour renforcer votre confiance et d'apprendre des compétences qui vous aideront à réussir. Joignez-nous et développez les compétences pour le travail en équipe, de leadership, la communication et comment organiser une réunion, « qu'est-ce que c'est de l'argent? ». La budgétisation et les bases de planification d'entreprise. Vous apprendrez également à fournir des commentaires positifs et à aider d'autres personnes. Ces compétences vous aideront à exceller à l'école, l'université et votre carrière future.

Contactez Mick McCafferty 514 616-5994 ou envoyez un courriel à mick@mickmccafferty.com



ATELIER DE PHOTOGRAPHIE

Samedi 26 mai 13 h 00 - 16 h 00 Âges : 13+
RÉSIDENT : 75,00 \$ NON-RÉSIDENT : 85,00 \$

Bienvenue à un nouvel atelier intitulé 'Apprentissage de la photographie'. Cet atelier vous permettra d'améliorer vos photos en changeant vos façons d'approcher les sujets devant vous.

L'atelier sera un mixte de courtes présentations sur la théorie suivies par des sessions de pratique. Ceci vous donnera l'occasion d'apprendre les limitations de votre équipement afin d'obtenir une meilleure image.

Outil essentiel : la caméra que vous utilisez le plus souvent - dslr, caméra compacte, téléphone ou autre).

Cet atelier n'est pas un cours pour apprendre comment fonctionne votre caméra. Vous apprendrez plutôt à mieux 'voir' afin de développer et d'interpréter votre créativité sur les sujets qui vous intéressent.

N'hésitez pas à contacter Michael Green au 514 944-8604 pour plus de détails.



CHEF JUNIOR

Dimanche : 10 h 30 - 12 h 00 Âges : 8 - 12 Cuisine du centre communautaire

RÉSIDENT : 25,00 \$ par cour ou 80,00 \$ pour tous les 4 cours

NON-RÉSIDENT : 30,00 \$ par cour ou 100,00 \$ pour tous les 4 cours.

15 avril : Entrées mexicaines 29 avril : Salade de choux et frites aux aubergines
13 mai : Sushi en forme d'un cœur 27 mai : Faire des desserts

Sherri Graham a fondée « **As Kneaded** », il y a plus de 10 ans. « **As Kneaded** » est un groupe de boulangers qui donne leur temps et leurs ingrédients pour fournir des plats délicieux pour d'autres organismes à but non lucratif ou des événements communautaires. Elle est si fière de faire partie d'un groupe de gens merveilleux, généreux qui elle a connecté avec durant ce temps.

Sherri a toujours aimé cuisiner et a suivi de nombreux cours cependant, elle n'est pas un cuisinier de profession ! Elle aime l'aspect créatif qui se présente et aime intégrer cela avec son amour de la nourriture.



Plus récemment, elle avait l'occasion d'enseigner des élèves qui ont participé à sa première leçon de Sushi au Centre Communautaire et elle attend avec impatience de les voir à la session de printemps. Les enfants apprendront les bases de

MAGIE 101

Samedi 5 mai 13 h 00 - 15 h 00 Âges : 6 - 12 ans

RÉSIDENT : 50,00 \$ **NON-RÉSIDENT** : 55,00 \$

Claude Marroni le magicien offre un atelier de magie pour les enfants de 6-12 ans.

Il a travaillé pendant près de 20 ans dans le secteur des camps de jour, des écoles et des fêtes. Le cours implique d'apprendre sur la magie et une partie de son histoire, ainsi que les secrets de quelques trucs amusants. Les enfants apprendront par la démonstration, l'explication et la pratique, beaucoup, beaucoup de pratique. À la fin, ils seront capables d'élaborer et de parler devant une foule, de s'exprimer, ils auront aussi une meilleure dextérité et une plus grande connaissance des mouvements de magie de base.

INTRODUCTION A L'ESPANGOL

8 SEMAINES (17 AVRIL - 5 JUIN)

Mardi : 18 h 00 - 19 h 00 Âges : 6 - 11 ans 19 h 00 - 20 h 00 Ados : 12 - 17 ans

RÉSIDENTS : 45,00 \$ **NON-RÉSIDENTS** : 50,00 \$

ALEJANDRA LOPEZ SANCHEZ

Alejandra enseigne l'espagnol et coordonne des activités spéciales à l'Académie Vaudrin de Vaudreuil depuis sept ans. "Apprendre une nouvelle langue nourrit l'intelligence, la créativité et l'esprit. J'adapte ma méthode d'enseignement aux besoins individuels de chaque élève, en facilitant leur croissance sociale et intellectuelle en créant une atmosphère de respect mutuel, de confiance et d'autonomisation. "

ESPAGNOL POUR JEUNES ENFANTS

Ce programme est conçu avec des techniques spécifiques qui permettront à vos enfants de danser, de jouer, d'écouter des contes, de chanter et de signer en espagnol. Des expériences culinaires, de théâtre et de science seront également incluses pendant notre temps ensemble.

ESPAGNOL POUR LES ADOLESCENTS

Ce programme est conçu pour motiver et engager les étudiants à découvrir un intérêt pour voyager, d'autres cultures et endroits, de rencontrer de nouvelles personnes, chanter et traduire des chansons en espagnol. Des expériences culinaires et des situations dramatisées seront également incluses pendant notre temps ensemble.

ÉVÉNEMENT COMMUNAUTAIRE



« PAINT NITE »

Vendredi 27 avril 19 h 00 - 22 h 00 Âges : 13 ans + Centre communautaire

Recherchez la peinture qui se fait au Centre communautaire Stephen F. Shaar!

Inscrivez-vous à : <https://www.paintnite.com/events/purple-tree-in-moonlight-at-hudson-community-center-10061473>

La fête de peinture originale ! La « Paint Nite Company » envahit les bars et les restaurants à travers le pays (et au-delà !) Pour vous apporter un « Nite out » unique. Soyez créatif pendant que vous riez, buvez et passez du temps avec vos amis.

LOCAL LIBRARIES

BIBLIOTHÈQUE COMMÉMORATIVE DE HUDSON

Livre pour tous les âges et pour tous les goûts ainsi qu'une collection bilingue pour les juniors, cassettes de lecture, vidéos ainsi qu'une collection de CD pour l'ordinateur de la bibliothèque mis à la disposition de tous.

JOUR/HEURE :
Lundi : 14 h 30 - 17 h
Mardi : 19 h - 21 h
Mercredi : FERMÉ
Jeudi : 10 h - 12 h et 19 h - 21 h
Vendredi : 14 h 30 - 17 h
Samedi : 10 h - 14 h (1 oct. - 30 avril)
10 h - 12 h (1 mai - 30 sept.)

ENDROIT : 60 Elm
CARTE DE MEMBRE : 15,00 \$/année pour adultes et 8,00 \$ pour juniors
TÉLÉPHONE : 450 458-4814

BIBLIOTHÈQUE « COMO LENDING »

JOUR/HEURE :
Mardi : 10 h 30 - 12 h
Jeudi : 14 h 30 - 16 h
Samedi : 10 h 30 - 12 h

ENDROIT : 273 Main
CARTE DE MEMBRE : 12,00 \$/année (due en mai)
TÉLÉPHONE : 450 218-2765

SERVICES RÉGIONAUX

CENTRES AQUATIQUES INTÉRIEURS ENVIRONNANTS

Pour tous renseignements concernant les cours, équipes compétitives, heures de nage libre, etc., communiquez avec le centre aquatique de votre choix :

Rigaud - Collège Bourget	450 451-0896 poste 238
Vaudreuil-Dorion - Cité des jeunes	450 455-3371 option 4 (lundi - vendredi)
	514 477-7000 poste 1963 (Soir et fin de semaine)
Centre Thérèse Casgrain du Collège John Abbott	514 457-6610 poste 5325

ARÉNAS INTÉRIEURS

Pour tous renseignements concernant le patin libre, veuillez communiquer avec l'aréna de votre choix :

Vaudreuil-Dorion	450 455-5505
Cité des Jeunes	450 455-3371 option 4
Rigaud Collège Bourget	450 451-0815
Complexe Sportif St-Lazare	450 510-1850



PROCÉDURES D'INSCRIPTIONS SAISON ÉTÉ 2018

INSCRIPTIONS EN LIGNE :

- Les inscriptions en ligne débiteront le 1er février 2018 à 20h00.
- Toute inscription en ligne devra être payée par carte de crédit (**Visa et Mastercard sont les cartes acceptées.**)
- SVP garder le reçu que vous allez recevoir par courriel comme votre reçu d'inscription.
- Vous trouverez le lien pour les inscriptions en ligne sur le site de l'association www.slhsoccer.com sous l'onglet "INSCRIPTION".

INSCRIPTIONS AU BUREAU :

- Les inscriptions pourront se faire au bureau durant les heures d'ouverture les mardis et jeudis soirs de 19h00-21h00 à partir du 1 février, 2018. **Nous acceptons seulement les paiements par chèque et argent comptant pour le moment (AUCUN CHÈQUE POST-DATÉ NE SERA ACCEPTÉ).**

SEMAINE D'INSCRIPTIONS DE LA VILLE DE HUDSON :

- La semaine d'inscription de la ville de Hudson aura lieu du lundi 9 avril au vendredi le 13 avril, 2018 de 8h30-12h00 et 13h00-16h30. Si vous ne pouvez-vous présenter durant la journée SVP appeler la ville et il vous avisera quand quelqu'un sera disponible en soirée. **La ville peut seulement accepter les paiements par chèque durant cette semaine (AUCUN CHÈQUE POST-DATÉ NE SERA ACCEPTÉ).**

SVP LIRE ATTENTIVEMENT: NOUS NE POURRONS PAS TRAITER L'INSCRIPTION DE VOTRE ENFANT SANS LES DOCUMENTS SUIVANTS :

LORS DE L'INSCRIPTION, VOICI LES DOCUMENTS EXIGÉS :

- La **carte d'assurance maladie** pour toute inscription.
- **Signature** du parent ou tuteur légal requis pour l'affiliation pour toute personne de moins de 14 ans.

Le Club de Soccer St-Lazare Hudson tentera d'accommoder chaque enfant. Toutefois, les places sont limitées et nous ne pouvons garantir l'acceptation de chaque inscription. La priorité est aux résidents et les dates d'inscriptions seront considérées.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT :

- Toute demande de remboursement devra être adressée par courriel à info@slhsoccer.com
- Si le Club ne peut former une équipe dans une catégorie, les frais d'inscription seront remboursés en totalité.
- Tout joueur qui se retire par le 30 avril, 2018 sera remboursé en totalité moins 30 \$ en frais d'administration.
- Il n'y aura aucun remboursement pour tout joueur qui se retire à partir du 1 mai 2018. **AUCUNE EXCEPTION !**

Le club n'est pas responsable des sommes d'argent payées directement à une équipe, entraîneur ou officiel et ne sera pas obligé d'effectuer un tel remboursement.

ÉQUIPEMENT :

- Un uniforme est fourni à tous les joueurs (maillot, culotte courte et bas) par le Club.
- Les protège-tibias et chaussures de soccer à crampons sont obligatoires pour tous.



CATÉGORIE	ANNÉE DE NAISSANCE	SAISON	PRIX
U4-U5-U6	2012-2014	Juin à août	140 \$
U7-U18 récréatif	2000-2011		180 \$
U7-U21 compétitif	1997-2011	Mai à septembre	320 \$
Senior/Metro	1999 ou avant		270 \$

Des frais de retard de 30 \$ seront imposés pour toute inscription acceptée après 20h00 le 30 avril 2018

PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS

VAUDREUIL-SOULANGES

Des places gratuites pour des activités sportives, culturelles et de plein-air



COMMENT S'INSCRIRE?

En vous présentant en personne à l'un des points d'inscription nommés au verso

QUI EST ADMISSIBLE?

Tous les enfants, adultes et aînés dont le revenu familial est sous le seuil suivant :

NOMBRE DE PERSONNES

1 personne vivant seule
2 personnes
3 personnes
4 personnes
5 personnes
6 personnes
7 personnes ou plus

REVENU FAMILIAL

21 487 \$ et moins
26 748 \$ et moins
32 884 \$ et moins
39 926 \$ et moins
45 282 \$ et moins
51 073 \$ et moins
56 861 \$ et moins

Source : Seuil de revenu de Statistique Canada pour une région de 150 000 habitants.

QUOI APPORTER À L'INSCRIPTION?

Pour chaque adulte de la famille, vous devez fournir :

- 1- Avis de cotisation du gouvernement provincial ou fédéral (impôts 2016) ou Carnet de réclamation pour les prestataires de la sécurité du revenu
- 2- Preuve de résidence avec adresse (permis de conduire, compte de taxes, facture récente)

POINTS D'INSCRIPTION PRINTEMPS-ÉTÉ 2018

Premiers arrivés,
premiers servis!

SECTEUR ÎLE PERROT-VAUDREUIL

Activités offertes à L'Île-Perrot, Notre-Dame-de-l'Île-Perrot, Pincourt, Vaudreuil-Dorion, Vaudreuil-sur-le-Lac et les environs

DATE

7 avril
de 9 h à 13 h

LIEU

Centre communautaire
Paul-Émile-Lépine
150, boul. Perrot
L'Île-Perrot

SECTEUR MONT-RIGAUD

Activités offertes à Rigaud, Hudson et les environs.

DATES

6 avril de 18 h à 20 h
7 avril de 9 h à 11 h

LIEU

Salle polyvalente
Édifice Robert-Lionel-Séguin
102, rue St-Pierre
Rigaud

SECTEUR SOULANGES

Activités offertes à Coteau-du-Lac, Les Coteaux, Saint-Zotique, Rivière-Beaudette, Saint-Polycarpe et les environs

DATE

7 avril
de 9 h à 13 h

LIEU

Salle communautaire
1250, rue Principale
Saint-Zotique

Fièrement
 VAUDREUIL
SOULANGES

POUR TOUT AUTRE RENSEIGNEMENT

SUR LE PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS
450 218-0561, POSTE 1 (VAUDREUIL)
450 217-2177, POSTE 1 (SOULANGES)

ÉVÉNEMENTS À VENIR

DATE	ÉVÉNEMENT	LIEU	HEURE
16 avril	Inscription camp d'été (Résidents)	Centre communautaire	
22 avril	Jour de la Terre à Le Nichoir	Le Nichoir	10 h - 12 h
27 avril	« Paint Nite » www.paintnite.com		
28 avril	Événement «Shave to Save»	Caserne et Centre communautaire	12 h
29 avril	AGA de Greenwood www.greenwood-centre-hudson.org	Salle paroissiale de l'église St. Mary	14 h
20-22 avril	Exposition des Artistes Hudson Artists www.artisteshudsonartists.com	Centre communautaire	10 h - 17 h
5 & 6 mai	Vente et Art Expo des Artistes du Lac des Deux Montagnes www.ltmaa.com	Église St. James	10 h - 17 h
5 & 6 mai	Exposition de Courtepointe 2018	Centre communautaire	10 h
7 mai	Inscriptions camp d'été (Non-résidents)	Centre communautaire	
8 mai	Conférence - Oisillons et poussins	Le Nichoir	19 h 30 - 21 h
9-13 mai	«Trudeau Stories» www.villagetheatre.ca	Théâtre Hudson Village	
11 mai	Concert de printemps - les Chanteurs de Greenwood www.greenwood-centre-hudson.org	Salle paroissiale de l'église St. Mary	19 h 30
11-12 mai	Vente de livres www.wyman-hudson.ca	Église Wyman	
12 mai	Inscriptions piscine communautaire Résidents d'Hudson	Centre communautaire	9 h - 12 h
12 mai	Journée internationale du commerce équitable	Hudson Mews	10 h - 15 h
19 mai	Activité familiale - Œufs et nids	Le Nichoir	10 h - 12 h
19-20 mai	Photo Expo	Centre communautaire	9 h - 17 h
19 mai	Le grand ménage www.greenwood-centre-hudson.org	Maison Greenwood	9 h - 12 h
26 mai	Inscriptions piscine communautaire Non-Résidents	Centre communautaire	9 h - 12 h
27 mai	Exposition de voitures britanniques www.hudsonantiquecarclub.com	Terrain de jeu St-Thomas	9 h - 16 h
2 juin	Fête du printemps www.wyman-hudson.ca	Église Wyman	9 h
3 juin	Ouverture saisonnière du Centre Historique Greenwood www.greenwood-centre-hudson.org	Maison Greenwood	13 h - 16 h
6 juin	Dîner pour for «D-Day (Normandy) Society & Friends», en l'honneur du 74e anniversaire du jour D le 6 juin 1944 Réservations: 450-458-6603 (Rod Hodgson) ou 514-234-4323 (Patrick Daunais)	La Légion d'Hudson, filiale #115	11 h 30 (cocktails) 12 h 30 dîner
7 juin	«Country Homes Tour»	Église St James	
9 juin	« StoryFest» pour enfants www.greenwood-centre-hudson.org	Maison Greenwood	11 h - 15 h
9 & 10 juin	Méga-vente de garage www.hudson.quebec	Hudson	

ÉVÉNEMENTS À VENIR

DATE	ÉVÉNEMENT	LIEU	HEURE
11 juin	Tournoi de golf annuelle de la Maison Soins Palliatifs Vaudreuil Soulanges Whitlock www.mspps.org	Club de golf	
13-24 juin	«Across the pond: the British invasion, then and now» www.villagetheatre.ca	Théâtre Hudson Village	
17 juin	Une randonnée à Hudson (Les randonneurs associés) (Les randonneurs associés) www.lesrara.ca	Hudson	9 h
22 juin	BBQ Rencontrez votre fermier www.hudsoncommunityfarm.com	Ferme Betterêve 723 rue Main	16 h 30 - 18 h 30
Juillet	L'art prend l'air	Lieux variés	
1 juillet	Fête du Canada www.hudson.quebec	Terrain de jeu St-Thomas et le Parc Jack Layton	15 h - 23 h
4-22 juillet	«The Savannah Sipping Society» www.villagetheatre.ca	Théâtre Hudson Village	
7 juillet	Activité famille - Délicieux insectes	Le Nichoir	10 h - 12 h
14 juillet	Exposition d'autos www.hudsonautoshow.com	Coeur du village	9 h - 17 h
11-22 juillet	«Hudson Players Club present: Shakespeare by the Lake» www.hudsonplayersclub.ca	Parc Jack Layton	
13 & 14 juillet	Exposition de Fleurs - Club de jardinage www.hgc.fsheq.org	Centre communautaire	
15 juillet	Levée de fonds «Hats Off to Greenwood!» www.greenwood-centre-hudson.org	Maison Greenwood	14 h - 17 h
28 juillet	Festival des oiseaux et de la nature	Le Nichoir	10 h - 14 h
29 juillet	Une randonnée à Oka (Les randonneurs associés) www.lesrara.ca	Hudson	9 h
3-12 août	Festival de musique de hudson www.hudsonmusicfestival.ca	Coeur du village	
4 & 5 août	Fête foraine d'Hudson www.hudson.quebec	Coeur du village	
4 août	Foire Champêtre Wyman www.wyman-hudson.ca	Église Wyman	
8-19 août	«Art» www.villagetheatre.ca	Théâtre Hudson Village	
19 août	Théâtre en plein air www.greenwood-centre-hudson.org	Maison Greenwood	11 h et 14 h
21 août	Conférence - Migration	Le Nichoir	19 h 30 - 21 h
26 août	Le dernier dimanche d'été à Greenwood www.greenwood-centre-hudson.org	Maison Greenwood	13 h - 16 h
15 sep	Greenwood présente Les Trouvailles Oubiées www.greenwood-centre-hudson.org	Église St James	10 h - 16 h
15-16, 22-23 sep	Tournée des ateliers de Hudson et Région www.hudsonstudiotour.com	Hudson et environs	

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES D'HUDSON

GROUPES ARTISTIQUES ET D'ARTISANAT

Artistes du Lac des Deux Montagnes	Rita Shellard	450 458-0527
Association des Artistes d'Hudson	John Goodger	john@goodger.org
Collectif de potier de Hudson	Jen Baumeister	450 458-4849
Courtepointe du Village	Marlise Hurst	514 297-4016
Métier d'art Hudson	Carol Outram	450 458-0625
Tournée des ateliers de Hudson	Jen Baumeister	450 458-4849

GROUPES HISTORIQUES

Le Centre d'Histoire Greenwood	Terry O'Shaughnessy	450 458-5396
Les amis du jardin d'histoire		elainesteinberg@hotmail.com
Musé de Hudson	Rod Hodgson	514 895-0687
Société Historique de Hudson	Paul Laflamme	514 793-4514

BIBLIOTHÈQUES LOCALES

Bibliothèque <Como Lending>	Mary Whittal	450 218-2765
Bibliothèque <War Memorial>	Donna Seaman	450 458-4814

MUSIQUE ET SPECTACLES

Ballet classique d'Hudson (M.B.E.S.)	Sandy Ferguson	450 458-5155
Centre de Danse Hudson	Sharon Weiner	450 458-4251
Club de musique d'Hudson	Gail Marchand	450 455-8768
Club Hudson Players	Steve Walters	514 945-3271
Danse contemporaine (adultes)	Kerwin Barrington	514 918-7534
« Everybody Improv »	Mary Vuorela	514 971-9872
Festival du Cinéma Canadien de Hudson	Clint Ward	www.hudsonfilmsociety.ca
Festival de Musique Hudson	Linda Clouette Mackay	514 295-6017
	Blair Mackay	450 807-1179
Série de musique de chambre d'Hudson	Karen Bradley	jkbradley@sympatico.ca
Société de cinéma d'Hudson	Clint Ward	www.hudsonfilmsociety.ca
Théâtre du Village	Kalina Skulska	450 458-2743

GROUPES SOCIAUX

« As Kneaded »	Sherri Graham	450 458-3309
Bienvenue Chez Nous et Nouveau Bébé	Melanie Gajdos	514 706-2795
		melgajdos@gmail.com
Carrefour Jeunesse Emploi Vaudreuil-Soulanges		450 455-3185
Centre d'emploi Vision Travail	Martine Leblanc	450 455-5150
Club Rotary de Hudson / St-Lazare	Louis-Philippe Lefrançois	514 953-3738
« Grannies Aid » pour l'Afrique	Gisela Marler	450 458-0897
Groupe de soutien communautaire du cancer		450 458-2194
Hébergement l'Aiguillage		450 218-6418
Hébergement La Passerelle		450 424-6077
La Popote Roulante	Diane Cloutier	514 653-4917
Le Pont/Bridging (Dépannage Alimentaire)	Carol Laws	450 458-5318
Manoir Cavagnal	Nicole Durand	450 458-4810
Maison de soins palliatifs	Jean-François Thibert	450 202-2202
NOVA - Hudson	Judy Tellier	450 458-5727
Option Ressource Travail		450 377-4949
Société Alzheimer du Suroit	Lorraine Hepworth Sauvé	450 373-0303
Temple Maçonique d'Hudson #98	John Manning	450 458-7271

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES D'HUDSON

GROUPES ENVIRONNEMENTAUX / DURABLES

La Ferme Communautaire	Loic Freeman-Lavoie	hudsoncommunityfarm@gmail.com
Le Collectif Alimentaire de Hudson	Robyn Rees	hfc@hudsonfoodcollective.com
Le Marché Champêtre de Hudson	Gerry Foliot	450 458-4125
Le Nichoir - Centre de réhabilitation d'oiseaux sauvages	Susan Wylie	450 458-2809

ASSOCIATIONS SECTEURS LOISIRS

Association de Moto Tourisme Vaudreuil-Soulanges	Jacques Monette	514 453-8216
Cadets de l'air - Escadron 867		cmdt.867aviation@cadets.gc.ca
Castors, Louveteaux et Scouts	Michael Doran	450 458-5551
Centre Préscolaire Hudson	Francine Felx	450 458-5972
Club de Bridge Helen Benson Memorial	Louise Deslauriers	450 458-1923
Club de Bridge <Hudson Duplicate>	Eleanor Rainbow	450 458-2693
Club de Bridge de la Légion	Lesley Mink	450 458-7393
Club de jardinage de Hudson	Margaret Waller	waller.maggy@gmail.com
Club de « Scrabble » de Hudson	Bob Corriveau	450 458-5981
Club de voyages de Hudson		450 458-6699
Club des voitures anciennes de Hudson (H.A.C.K.)	Terry Connolly	tconnolly@videotron.ca
Corps de cadet No. 3	Alexandre Grimard Latulippe	450 451-0815 x : 389
Guides du Canada	Esther Munster	450 455-0862
Légion Royale Canadienne	Eric Connor	450 510-3184
Les dames auxiliaires de l'église St-Thomas	Pauline Poirier	450 458-5668
Les dames de l'église St-James	Marilyn Pound	450 458-5127
Manoir Cavagnal Comité Sociale	Carla Schuilenberg	450 458-4735

SPORTS ET ENTRAÎNEMENT

Aristo-Fit	Elizabeth Nowak	514 914-5872
Association de Crosse Far West		514-774-9933
Association de Football St. Lazare	Anson Williams	514 773-0394
Association de Hockey mineur d'Hudson		sleblanc8888@gmail.com
Association des Randonneurs (La Randonnée et La Raquette)	Terry Browitt	450 458-7131
Baseball St-Lazare	Brian De Filippo	baseballstlazare@outlook.com
Club de Badminton d'Hudson	Denis D'Aoust	514 233-2134
Club de Curling de la Légion d'Hudson	Glenn Ruiter	450 458-1829
Club de Curling Junior de la Légion d'Hudson	Jon Bazar	450 218-1200
Club de Gymnastique Gymini		450 455-3141
Club de Patinage Hudson/St. Lazare		info@cphrs.ca
Club de Patinage de Vitesse des Trois Lacs	Josée Daoust	514 425-5349
Club de Soccer Hudson/St-Lazare		450 510-0022
Club de Trio-Lacs (triathlon)		450 200-0772
Curling <Hardy Rocks>	Barry Rowland	450 455-8241
La Marche Nordique	Janice Burdon	450 458-2531
Les Gymnastes de l'Île	Ewa Rucka	514 425-0803
Ligue de Balle molle mixte d'Hudson	Michel Carrière	450 424-2182
Ligue de Hockey des Vétérans d'Hudson/Rigaud	Brian Penny	514 863-1902
Piscine Communautaire d'Hudson		450 458-6699

**À tous les groupes communautaires, Si votre organisme ne figure pas dans cette liste, veuillez nous faire parvenir vos informations par courriel à recreation@ville.hudson.qc.ca
Merci**

TROUSSE D'URGENCE 72 HEURES

**INSCRIVEZ-VOUS AU SYSTÈME
D'APPELS AUTOMATISÉ D'URGENCE**
sur www.hudson.quebec cliquer sur le



Un plan d'urgence compréhensif fut établi par votre Conseil dans le but de traiter les situations résultant de pannes d'électricité de longue durée, d'une tempête de neige, de pluie et de vent extrême ou d'un accident/incident majeur. Le Service des incendies, la Patrouille communautaire, le Service des Travaux publics, le Service des Parcs et Loisirs, les employés de l'Hôtel de Ville et un coordinateur (avec l'aide de la Sûreté du Québec) forment votre **Comité de Mesures d'Urgence**. La Ville bénéficie également d'un système d'appels automatisés.

Une partie des préparatifs en cas d'urgence consiste à sensibiliser les citoyens à prendre les mesures préventives nécessaires pour assurer leur bien-être dans le cas d'une situation qui pourrait troubler leur vie quotidienne. Vous devriez entreprendre certains préparatifs tel un plan en cas d'urgence, incluant un plan d'évacuation. Vous devriez être prêt à prendre soin de vous et de votre famille pour une période minimale de **72 HEURES**. À cette fin, préparez une **TROUSSE D'URGENCE** contenant la plupart des articles suivants :

- **RADIO À BATTERIES ou À MANIVELLE, avec batteries de recharge**
- **LAMPES DE POCHE, avec batteries de recharge**
- **COUVERTURES ou SACS À COUCHAGE (une couverture ou un sac de couchage par personne)**
- **EAU pour 3 JOURS - un minimum de deux litres d'eau par personne par jour**
- **NOURRITURE pour 3 JOURS - telles les conserves prêt-à-manger, barres énergétiques et aliments secs**
- **PRÉPARATION LACTÉE POUR NOURRISSON**
- **OUVRE-BOÎTE MANUEL**
- **TROUSSE DE PREMIERS SOINS**
- **CHANDELLES et ALLUMETTES/BRIQUETS**
- **TROUSSEAU DE CLEFS pour AUTO et RÉSIDENCE**
- **SIFFLET (pour attirer l'attention)**
- **UN PEU D'ARGENT COMPTANT en PETITS BILLETS et de la MONNAIE pour les TÉLÉPHONES PUBLICS**
- **DOCUMENTS PERSONNELS IMPORTANTS et IDENTIFICATION**
- **MÉDICAMENTS PRESCRITS ET ÉQUIPEMENT MÉDICAL**
- **COUTEAU DE POCHE MULTIFONCTIONNEL**
- **MASQUES ANTIPOUSSIÈRES**
- **ANIMAUX DOMESTIQUES, NOURRITURE ET LAISSE**

Ayez un plan pour les besoins spécifiques de votre famille, tels que provisions additionnelles pour :
*Bébés et jeunes enfants - couches, etc.

En cas d'urgence, suivez les directives des services de sécurité de la Ville. Votre collaboration servira à faciliter leur tâche et à répondre aux besoins de la population. Nous pouvons tous bénéficier d'être prêt en cas d'urgence.

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTS

URGENCE	911
POLICE	911
AMBULANCE	911
PATROUILLE COMMUNAUTAIRE	311 ou 514 219-5383
SERVICE DES INCENDIES (APPELS NON URGENTS)	450 458-4011
INFO SANTÉ	811
HÔTEL DE VILLE D'HUDSON	450 458-5347
ABRI EN CAS D'URGENCE (Centre Communautaire)	450 458-6699
CENTRE ANTIPOISON DU QUÉBEC	1 800 463-5060
CENTRE MÉDICAL D'HUDSON	450 458-5393
NOVA	450 458-5727
PHARMACIE MARC RABBAT & MICHEL NAJM	450 458-4686
HÔPITAL GÉNÉRAL LAKESHORE	514 630-2225
HÔPITAL DE HAWKESBURY	1 613 632-1111
HÔPITAL GÉNÉRAL DE VALLEYFIELD	1 450 371-9920
C.L.S.C. (Vaudreuil-Dorion)	450 455-6171

C.L.S.C. (Rigaud)	450 451-6609
MAISON SOINS PALLIATIFS	
VAUDREUIL-SOULANGE	450 202-2202
HYDRO-QUÉBEC	1 800 790-2424
BELL CANADA (Réparations)	611 (cellulaire)
(Résidentiel)	310-2355
(Commercial)	310-7070
CONTRÔLEUR DES ANIMAUX (R. Seymour)	450-455-3950
HÔPITAL VÉTÉRINAIRE HUDSON	450-458-5382
PENSION CENTRE CANIN TRI-L	450-458-4788
LE NICOIR-CENTRE DE RÉHABILITATION	
D'OISEAUX SAUVAGES	450 458-2809

RESSOURCES

www.getprepared.ca	(Sécurité publique, Canada)
www.msp.gouv.qc.ca	(Sécurité publique, Québec)
www.redcross.ca	(Croix-Rouge canadienne)
www.sja.ca	(Ambulance St-Jean)