

Ville d'Hudson

Guide d'activités
Printemps/Été 2017

Fitness/Yoga
Programmes jeunesse
Activités pour aînés
Événements estivaux
Camp d'été
Piscine communautaire

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

Crédit photo: Lys-Ange Leblanc
Oeuvre: Gabriel Lalonde-Francine Vernac



BIENVENUE À NOTRE GUIDE D'ACTIVITÉS

Le service 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 !

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

MEMBRES DU CONSEIL

Maire	Ed Prévost	District	Région
Conseiller		1	Como
Conseiller	Ron Goldenberg	2	Hudson - Est
Conseiller	Nicole Durand	3	Hudson - Centre
Conseiller	Barbara Robinson	4	Fairhaven
Conseiller	Deborah Woodhead	5	Heights - Est
Conseiller	Natalie Best	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.ville.hudson.qc.ca

CENTRE COMMUNAUTAIRE STEPHEN F. SHAAR

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 médicale. 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 10 AU
VENDREDI 14 AVRIL
8 H 30 - 12 H ET 13 H - 16 H 30**

**UNE SEMAINE DE FITNESS
GRATUITE DU 3 AU 7 AVRIL**

Venez rencontrer nos instructeurs
Voir l'horaire en ligne au www.ville.hudson.qc.ca

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

Les valeurs de Tina vont au-delà de son expertise comme instructeur de conditionnement et de son vécu comme une survivante du cancer. Entraîneuse intense et accomplie avec des liens dans la communauté, Tina est engagée à supporter et assister tous les membres du groupe de conditionnement dynamique du Centre Communautaire. Tina démontre un enthousiaste et une passion quotidienne, elle vous garantit succès et résultats !



ZOE TEDSTILL

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 de 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. Originaire de l'Angleterre, Zoe s'installe au Québec avec son mari et ses deux jeunes enfants à l'été 2014.

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 entraîneur 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. Épuisé à mon retour à la maison, mais aussi excitée de commencer à donner des cours. Actuellement, j'enseigne au Centre communautaire, où j'ai le privilège de partager ma passion et inspirer les autres de se garder en forme et en santé.



ROBERTA RASORI

Après 30 ans de travail dans l'industrie pharmaceutique, comme beaucoup de gens, j'ai été mis à pied. J'ai décidé d'obtenir ma certification pour enseigner la Zumba... j'ai tellement aimé que j'ai obtenu ma certification pour enseigner le Zumba Gold, Zumba Senteo et Zumba Toning. J'ai enseigné à Ile Bizard et à Valleyfield pendant 6 ans et Zumba Gold à Pierrefonds pendant 2 ans. C'est le meilleur travail !!

MAUREEN 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.

JERICA PALMA



Après une expérience de changement de vie au Laos, en effectuant des travaux humanitaires, elle a quitté sa carrière du milieu corporatif pour se concentrer à l'aide humanitaire ainsi que de promouvoir la paix. Grâce à l'intention, la relaxation, les exercices de respiration et les postures de yoga dans ses enseignements, elle vise à détendre et revitaliser ses étudiants. Elle adopte l'approche traditionnelle et holistique du yoga, en se concentrant profondément sur la respiration pour apporter naturellement l'équilibre à l'esprit, le corps et l'âme. Elle est connue pour son calme dans une cours d'ambiance chaleureuse et invitante, mieux décrite comme physiquement, mentalement et spirituellement reconfortante.

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 (Roberta)	9 h-10 h « Group Power » (Tina)	9 h-10 h Entraînement Turbulence XFit (Tina)	9 h-10 h « Group Power » (Tina)	9 h-10 h « Raise the Bar » XFit (Tina)
	10 h 30-11 h 30 Yoga Régénérateur (Maureen)	10 h 15-11 h 15 Yoga Hatha (Jerica)	10 h 15-11 h 15 Yoga Régénérateur (Maureen)	10 h 15-11 h 15 « Barre Fitness » (Daniella)	
		17 h 30-18 h 30 Yoga Ados (Jerica)	17 h 30-18 h 30 Conditionnement « Teen Tone » (Tina)		
		19 h-20 h Endurance Cardio (Daniella)	19 h-20 h *B.A.M. FIT (Tina)	19 h-20 h Endurance Cardio (Daniella)	

(PAS DE COURS LUNDI LE 22 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 (18 AVRIL - 23 JUIN)

10 cours	75,00 \$	(Rabais de 25 % pour étudiants et aînés 60+)
20 cours	115,00 \$	
Illimité	136,00 \$	
Par visite	12,00 \$	

« 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 entraînant. 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 !

« ENTRAÎNEMENT TURBULENCE XFIT »

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

« RAISE THE BAR »

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.

« BARRE FITNESS »

Une classe Barre, est une séance d'entraînement corporelle totale où vous trouverez un mélange de mouvements inspirés du ballet, de cardio, d'entraînement de résistance, de travail de base et d'étirements tout mis à la musique entraînant ou nous allons utiliser une chaise robuste comme une barre. Les muscles sont travaillés à son point de fatigue et ensuite libérés par des mouvements d'étirement afin de tonifier et de créer vos muscles tout en brûlant des calories.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

« B.A.M. FIT » AVEC TINA JOY 10 SEMAINES (23 AVRIL - 25 JUIN)



1 X Semaine 100,00 \$ OU 2 X Semaine 200,00 \$
Par visite 15,00 \$ Participants 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 « TEEN TONE » AVEC TINA JOY 10 SEMAINES (19 AVRIL - 21 JUIN)

Mercredi : 17 h 30 - 18 h 30 1 x Semaine 70,00 \$ Âges : 12 - 17

L'HEURE DU MATCH!

Libérez l'athlète en vous et rejoignez le groupe d'entraînement « Teen Tone » ou chaque personne a la capacité de s'entraîner comme l'athlète qu'il admire.

« Teen Tone » est le premier cours de conditionnement physique, concentré sur le sport visant à libérer l'athlète en chacun de nous. Les sessions sont axées en forme d'équipe compétitive, énergique avec soutien et encouragement, qui garantit des résultats optimaux de mise en forme. Objectif de « Teen Tone » est d'apporter le conditionnement athlétique et l'entraînement cross fit à de jeunes personnes pouvant aider à améliorer leur santé physique et mentale et devenir un meilleur athlète.

YOGA ADOS AVEC JERICA PALMA 10 SEMAINES (18 AVRIL - 20 JUIN)

Mardi : 17 h 30 - 18 h 30 1 x Semaine 70,00\$ Âges : 12 - 17

YOGA RÉGÉNÉRATEUR AVEC MAUREEN YOUNG 10 SEMAINES (19 AVRIL - 21 JUIN)

1 X Semaine 65,00 \$ - Aînés 60+ 2 X Semaine 110,00 \$ - Aînés 60+
1 X Semaine 85,00 \$ - Adultes 2 X Semaine 140,00 \$ - Adultes

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.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

CONDITIONNEMENT ÂGE D'OR AU MANOIR CAVAGNAL AVEC MAUREEN YOUNG

Lundi et vendredi : 9 h 30 - 10 h 15

Gratuit pour tout les aînés

HORAIRE DE L'ÉTÉ

CONDITIONNEMENT ET YOGA AU CENTRE COMMUNAUTAIRE STEPHEN F. SHAAR

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9 h-10 h *B.A.M. FIT (Tina)	9 h-10 h Zumba (Roberta)	9 h-10 h « Group Power » (Tina)	9 h-10 h Entrainement Turbulence XFit (Tina)	9 h-10 h « Group Power » (Tina)	9 h-10 h « Raise the Bar » XFit (Tina)
	10 h 30-11 h 30 Yoga Régénérateur (Maureen)		10 h 15-11 h 15 Yoga Régénérateur (Maureen)	10 h 15-11 h 15 « Barre Fitness » (Daniella)	
		19 h-20 h Endurance Cardio (Daniella)	19 h-20 h *B.A.M. FIT (Tina)	19 h-20 h 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

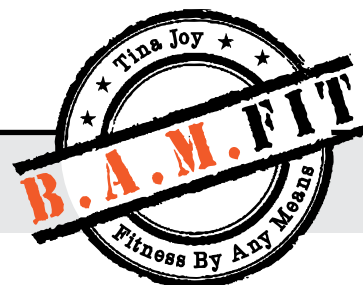
10 SEMAINES (26 JUIN - 1 SEPTEMBRE)

10 cours	75,00 \$	(Rabais de 25 % pour étudiants et aînés 60+)
Illimité	99,00 \$	Spécial d'été (pas de rabais)
Par visite	12,00 \$	

B.A.M. FIT AVEC TINA JOY

10 SEMAINES (2 JUILLET - 3 SEPTEMBRE)

1 x Semaine	100,00\$	OU	2 x Semaine	200,00\$
Par visite	15,00		Participants maximum	15



YOGA RÉGÉNÉRATEUR AVEC MAUREEN YOUNG

8 SEMAINES (26 JUIN - 16 AOÛT)

1 X Semaine	52,00 \$ - Aînés 60+	2 X Semaine	87,00 \$ - Aînés 60+
1 X Semaine	66,00 \$ - Adultes	2 X Semaine	110,00 \$ - Adultes

PROGRAMMES POUR AÎNÉS



CLUB DE VOYAGES D'HUDSON

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

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

Membre : 10,00 \$/année.

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

RENDEZ-VOUS UN ÉCHANGE DE PENSÉES ET D'IDÉES!!

Mardi
12 h 30 - 15 h
Par visite 5,00 \$

Voir le journal « Your Local Journal » pour tous les sujets à venir.

Au Centre communautaire
Stephen F. Shaar une fois par mois
jusqu'au mois de mai.



PROGRAMME FAMILIAL

KARATÉ - POUR TOUT ÂGE - AVEC SENSEI COLIN SCOTCHER

10 SEMAINES (20 AVRIL - 22 JUIN)

Les cours se concentreront sur des bases d'arts martiaux en mettant l'accent sur le 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.

Jeudi : 16 h - 17 h	Âgés : 4 - 6 ans	Coût : 70,00 \$	Centre communautaire
17 h - 18 h 30	Âgés : 7 - 12 ans	Coût : 120,00 \$	
	Âgés : 13 - 17 ans	Coût : 132,00 \$	
	Adultes	Coût : 146,00 \$	



PROGRAMME FAMILIAL

ATARASHII NAGINATA AVEC SENSEI JOHANNE CHALIFOUR

10 SEMAINES (19 AVRIL - 21 JUIN)

Sensei Johanne Chalifour pratique le Atarashii Naginata et le Tendo Ryu (ancienne forme) depuis 2006. Elle a participé à de nombreux séminaires et compétitions tant au niveau national qu'international. Elle a remporté plusieurs médailles (or, Argent et Bronze), autant en Engi (kata) qu'en Shiai (combat). Elle était membre de l'équipe canadienne lors de deux derniers Championnats du Monde de Naginata (2011 et 2015). Au Japon, elle a remporté une 3^e place en combat par équipe.

Le Naginata est un art martial japonais classique ainsi qu'un sport compétitif d'escrime, pratiqué par hommes, femmes et enfants de tout âge autour du monde. La discipline de ce sport sert à développer les mouvements corporels et la dextérité requise pour manier le Naginata d'une longueur de sept pieds. Les formations sont données par madame Johanne Chalifour, Sensei 2^e dan.

Mercredi : 17 h - 18 h 30

Enfants 8+
Adultes

Coût : 125,00 \$
Coût : 150,00 \$

Centre communautaire



PISCINE COMMUNAUTAIRE D'HUDSON

ÉTÉ 2017

Présaison : 12 - 25 juin

Saison régulière : 26 juin - 18 août

Après-saison : 19 août - 3 septembre

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.

INSCRIPTIONS, PRIORITÉ AUX RÉSIDENTS DE HUDSON

Samedi 13 mai 2017 de 9 h-12 h

NON-RÉSIDENTS

Samedi 27 mai 2017 de 9 h-12 h

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.

DES FRAIS ADDITIONNELS DE 50,00 \$ SERONT APPLIQUÉS POUR LES INSCRIPTIONS REÇUES APRÈS LE 9 juin 2017.

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.



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 : 26 - 30 juin

Semaine 2 : 3 - 7 juillet

Semaine 3 : 10 - 14 juillet

Semaine 4 : 17 - 21 juillet

Semaine 5 : 24 - 28 juillet

Semaine 6 : 31 juillet - 4 août

Semaine 7 : 7 - 11 août

Semaine 8 : 14 - 18 août

RÉSIDENTS D'HUDSON

95,00 \$ par semaine / par enfant

8 semaines complètes 680,00 \$

NON-RÉSIDENTS

150,00 \$ par semaine / par enfant

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.

Activités incluant 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, voyages hebdomadaires en autobus et plus encore !

- Note :**
- Tous les enfants devront se procurer un "T-shirt" du Camp d'été pour 10,00\$.
 - 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.

INSCRIPTION :

Résidents d'Hudson débutera le mardi 18 avril - Priorité aux résidents

Non-résidents débuteront le lundi 8 mai.

Toutes inscriptions reçues après le 9 juin seront sujet à des frais supplémentaire de 20% (par semaine).

Centre communautaire Stephen F. Shaar, 394 Main, Hudson.



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. Du 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 : 26 juin - 21 juillet, 2017

Session 2 : 24 juillet - 18 août, 2017

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

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

PROGRAMMES JEUNESSE

ZONE ADOS

DÉBUT LE MAI 11, 2017

Le centre jeunesse d'Hudson offre maintenant des heures d'accueil aux jeunes. Venez discuter avec des amis, profiter des jeux vidéo sur le grand écran ou de nous rejoindre pour des activités spéciales prévues par notre personnel. Vous voulez un endroit pour jouer de la musique, travailler sur un projet ou faire de l'art? Nous avons la place ! **Le meilleur de tous, c'est gratuit!**

Ados (Sec. 1 – 5) Heures d'ouverture :

Jedi : 14 h - 20 h

Vendredi et Samedi : 14 h - 22 h

Préados (5^e et 6^e année)

Jedi : 14 h - 17 h

Vendredi et Samedi : 14 h - 18 h



COURS DE PHOTOGRAPHIE

Dates : Mardi le 4 juillet, jeudi le 6 juillet, mardi le 11 juillet et jeudi le 13 juillet

Heure : 13 h - 17 h

Âges : 13 - 17 ans

Coût : Résident de Hudson : 125,00 \$
Non-résident : 185,00 \$

Ce cours couvrira les sujets suivant :

- Apprendre la photographie par la théorie et des exercices pratiques
- Optimiser votre appareil photo mobile
- Maximiser et comprendre la lumière naturelle
- Comprendre et contrôler la lumière artificielle
- Apprendre les règles de composition
- Apprendre à briser les règles de composition
- Retouche avec diverses applications mobiles
- Partager des photos grâce à un portefeuille numérique

Inscription minimale requise.

Appareil mobile requise.



BIBLIOTHÈQUES LOCALES

BIBLIOTHÈQUE «WAR MEMORIAL»

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 septembre - 30 avril) 10 h - 12 h (1 mai - 31 août)
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 :		450 458-5561

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 2017

INSCRIPTIONS EN LIGNE (pour joueurs préexistants seulement):

- Toute inscription en ligne devra être payée par carte de crédit (Visa et Mastercard sont les cartes acceptées.)
- Vous trouverez le lien pour les inscriptions en ligne sur le site de l'association www.slhsoccer.com sous l'onglet "RECREATIF" et ensuite "INSCRIPTION".

INSCRIPTIONS AU BUREAU:

- Au bureau durant les heures d'ouverture les jeudis soirs de 19h00-21h00 et les samedis de 10h00-14h00 à partir du 23 février, 2017. **Nous acceptons seulement les paiements par chèque et argent comptant (AUCUN CHÈQUE POST-DATÉ NE SERA ACCEPTÉ).**

INSCRIPTIONS DE NOUVEAUX JOUEURS:

- Tous les **nouveaux joueurs** doivent obligatoirement se présenter en personne au bureau durant les heures d'ouverture les jeudis soirs de 19h00-21h00 et les samedis de 10h00-14h00.

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 avant le 1 mai, 2017 sera remboursé en totalité moins 30 \$ en frais d'administration.
- Il n'y aura aucun remboursement pour tout joueur qui se retire après le 1 mai 2017. **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	SAISON	PRIX
U4-U5-U6 récréatif	2011-2013	Jun à août	140 \$
U7-U12 récréatif	2005-2010		170 \$
U13-U18 récréatif	1999-2004	Mai à septembre	190 \$
U8 - Espoir	2009	Mai à septembre	280 \$
U9-U18 compétitif	1999-2008		320 \$
U-21 et Senior/Metro	1998 ou avant		270 \$

Des frais de retard de 30 \$ seront imposés pour toute inscription acceptée après 20h00 le 15 avril 2017

ÉVÉNEMENTS À VENIR

DATE	ÉVÉNEMENT	LIEU	HEURE
21 mars - 15 mai	Métiers d'art de Hudson et Courtepointe du Village Hudson - Exposition	Bibliothèque de Rigaud 102 rue St. Pierre	
9 avril	Série de musique de chambre	Église St. James	16h
6-16 avril	Balconville présentation du Hudson « Players Club »	Théâtre Hudson Village	
15 avril	Chasse aux œufs de Pâques	Centre communautaire	11h-14h
17 avril	Société de Film d'Hudson : « La La Land »	Théâtre Hudson Village	14h et 17h30
19 avril	Société de Film d'Hudson : Trente-deux films brefs sur Glenn Gould	Théâtre Hudson Village	14h et 19h30
22 avril	Journée de la Terre	Le Nichoir	
22 avril	Gala « Shave to Save »	Centre communautaire	20h
22 avril	L'opéra: « The Pearl Fishers »	Théâtre Hudson Village	14h
23 avril	« Check-out 606 »	Théâtre Hudson Village	14h
28-29 avril	Vente de livres Église Wyman	Église Wyman	
29 avril	Gala NOVA	Auberge des Gallants	18h
30 avril	AGA de Greenwood	Salle de l'Église St. Mary	14h
30 avril	Pièce de Théâtre « The Last Curlew »	Théâtre Hudson Village	14h
5-7 mai	Exposition Assoc. Artistes d'Hudson	Centre communautaire	10h-17h
13 mai	Inscriptions Piscine Communautaire Résidents de Hudson	Centre communautaire	9h-12h
13 mai	Journée international des oiseaux migrateurs	Centre communautaire	13h-17h
13 mai	Journée international du commerce équitable	Hudson Mews	10h-15h
18 mai	Ouverture du Marché Champêtre	Selkirk et Main	15h-19h
20-21 mai	Expo d'Art AALDM	Église St. James	10h-17h
24 mai-4 juin	« The Pianomen : Billy Joel et Elton John »	Théâtre Hudson Village	
27 mai	Inscriptions Piscine Communautaire Non-Résidents	Centre communautaire	9h-12h
29 mai	Tournoi de golf annuelle de la Maison Soins Palliatifs Vaudreuil Soulanges	Club de golf Whitlock	12h30

ÉVÉNEMENTS À VENIR

DATE	ÉVÉNEMENT	LIEU	HEURE
1 juin	Ouverture saisonnière du Centre Historique Greenwood	Maison Greenwood 254 Main, Hudson	13h
1 juin	« Country Homes Tour »	Église St. James Church	10h
3 juin	Fête du Printemps	Église Wyman	10h
1-3 juin	Métiers d'art de Hudson et Société Historique d'Hudson - pique-nique dans le jardin	Musée de Hudson	12h-16h
1 juin-31 août	Métiers d'art de Hudson et Bibliothèque « War Memorial » : Exposition de petits œuvres	60 Elm, Hudson	
10 juin	« Story Fest » pour enfants	Maison Greenwood	10h
10-11 juin	4 ^e Vente de garage annuelle	Hudson	
14 juin-2 juillet	« Jonas and Barry in the Home »	Théâtre Hudson Village	
17 juin	Construire et planifier le jardin d'herbes de la ferme communautaire de Hudson		
1 juillet	Fête du Canada	Parc St-Thomas et Parc Jack Layton	
8 juillet	Exposition d'autos et course de boîte à savon	Centre du village	
13-23 juillet	« Hudson Players Club present : Shakespeare by the Lake »	Parc Jack Layton	
14-16 juillet	Une journée dans la vie de la Confédération	Maison Greenwood	
14-15 juillet	Exposition de Fleurs - Club de jardinage	Centre communautaire	
22 juillet	Le Nichoir - Journée porte ouverte	Le Nichoir	
23 juillet	Club de jardinage - Visite des jardins	Hudson	
26 juillet	Pré « Story Fest »	Maison Greenwood	
5-12 août	Festival de Musique de Hudson	Hudson	
5-6 août	Fête foraine de Hudson	Hudson	
5 août	Foire Champêtre Wyman	Eglise Wyman	
9-27 août	« Around the World in 80 Days »	Théâtre Hudson Village	
13 août	Théâtre en plein air	Maison Greenwood	

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
Le jardin d'histoire		elainesteinberg@hotmail.com
Société Historique de Hudson	Paul Laflamme	514 793-4514

BIBLIOTHÈQUES LOCALES

Bibliothèque <Como Lending>	Mary Whittal	450 458-5561
Bibliothèque <War Memorial>	Donna Seaman	450 458-4814
	Liz Dawe	

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
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	Anita Ali	514 668-0008
« Grannies Aid » pour l'Afrique	Gisela Marler	450 458-0897
Groupe de soutien communautaire du cancer		450 458-2194
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	Jacinthe Demers	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

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

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES D'HUDSON

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	Lorrie Phelan	450 458-4032
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.)	David Croydon	dcroydon@hotmail.com
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 d'Athlètes d'Hudson	Kim Crossley	450 458-0762
Club de Curling de la Légion d'Hudson	Glenn Ruitter	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 et la raquette	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	Nancy Mitchell	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

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 rechange**
- **LAMPES DE POCHE, avec batteries de rechange**
- **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	C.L.S.C. (Rigaud)	450 451-6609
POLICE	911	MAISON SOINS PALLIATIFS VAUDREUIL-SOULANGE	450 202-2202
AMBULANCE	911	HYDRO-QUÉBEC	1 800 790-2424
PATROUILLE COMMUNAUTAIRE	311 ou 514 219-5383	BELL CANADA (Réparations)	611 (cellulaire)
SERVICE DES INCENDIES (APPELS NON URGENTS)	450 458-4011	(Résidentiel)	310-2355
INFO SANTÉ	811	(Commercial)	310-7070
HÔTEL DE VILLE D'HUDSON	450 458-5347	CONTRÔLEUR DES ANIMAUX (R. Seymour)	450-455-3950
ABRI EN CAS D'URGENCE (Centre Communautaire)	450 458-6699	HÔPITAL VÉTÉRINAIRE HUDSON	450-458-5382
CENTRE ANTIPOISON DU QUÉBEC	1 800 463-5060	PENSION CENTRE CANIN TRI-L	450-458-4788
CENTRE MÉDICAL D'HUDSON	450 458-5393	LE NICHOSIER-CENTRE DE RÉHABILITATION	
NOVA	450 458-5727	D'OISEAUX SAUVAGES	450 458-2809
PHARMACIE MARC RABBAT & MICHEL NAJM	450 458-4686	RESSOURCES	
HÔPITAL GÉNÉRAL LAKESHORE	514 630-2225	www.getprepared.ca	(Sécurité publique, Canada)
HÔPITAL DE HAWKESBURY	1 613 632-1111	www.msp.gouv.qc.ca	(Sécurité publique, Québec)
HÔPITAL GÉNÉRAL DE VALLEYFIELD	1 450 371-9920	www.redcross.ca	(Croix-Rouge canadienne)
C.L.S.C. (Vaudreuil-Dorion)	450 455-6171	www.sja.ca	(Ambulance St-Jean)