

PISCINE COMMUNAUTAIRE

Été 2024

Présaison : 8 au 23 juin

Saison régulière : 24 juin au 17 août

(Dates, cours et frais sujets à changement)

Préparez-vous pour un été de natation familiale que comprendra des cours de natation de style olympiques, des cours de synchronisation, et de plongeon, d'aquaforme, des équipes de natation, de plongeon, de synchronisation et de polo aquatique, une équipe de maîtres-nageurs, des activités sociales intéressantes et plus encore!

RÉSIDENTS

ACCÈS UNIQUE:

Enfant : 3 \$

Adulte : 5 \$

Carte de 10 entrées : 30 \$

ADHÉSIONS

Famille : (membres de la famille immédiate uniquement) 350 \$

Parent et enfant : 260 \$

Ado : 220 \$

Adulte : 220 \$

Adulte couple : 290 \$

Aîné : 85 \$

Aînés Couple : 125 \$

NON-RÉSIDENTS

ACCÈS UNIQUE:

Enfant : 4 \$

Adulte : 6 \$

Carte de 10 entrées : 40 \$

ADHÉSIONS

Famille : (membres de la famille immédiate uniquement) 475 \$

Parent et enfant : 350 \$

Ado : 315 \$

Adulte : 315 \$

Adulte couple : 390 \$

Aîné : 115 \$

Aînés Couple : 170 \$

Après le 7 juin 2024, des frais de retard de 15 % seront appliqués.

INSCRIPTION ANTICIPÉE :

RÉSIDENTS D'HUDSON

À partir de dimanche 5 mai 2024 au Centre communautaire, 394 rue Main

Lundi — jeudi de 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h 30.

Le vendredi de 8 h 30 à midi

Une preuve de résidence est exigée lors de l'inscription à la piscine communautaire. La résidence est définie comme la ville de résidence principale du participant (l'enfant).

NON-RÉSIDENTS

À partir de dimanche 26 mai 2024 de 9 h à midi, au Centre communautaire,

394 rue Main

Lundi — jeudi de 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h 30.

Le vendredi de 8 h 30 à midi

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 après cette date, mais se feront sur une base première arrivée, premier servi.

Après le 7 juin 2024, des frais de retard de 15 % seront appliqués.





Célébrer la joie de bouger!

Inscription aux activités printemps-été

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

- Du lundi, 8 avril au vendredi 12 avril.
- Horaire: Mercredi et jeudi: 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h 30. Vendredi: 8 h 30 à midi.
- Paiement par chèque, comptant ou par carte de débit uniquement.
- Un nombre minimum d'inscriptions est requis pour lancer chacun des programmes.
- Les dates et horaires de tous les cours et autres activités sont susceptibles d'être modifiés, ou annulés.



POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

- Après les deux premières semaines d'activités, les remboursements seront seulement considérés sur la 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.
- Des frais de 35,00\$ seront applicables pour les chèques retournés ou annulés.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MATIN	20/20/20 10 h 00 – 11 h 00 (Marla)	*YOGA RÉGÉNÉRATEUR 10 h 30 – 11 h 30 (Maureen)		*YOGA RÉGÉNÉRATEUR 10 h 30 – 11 h 30 (Maureen)	*YOGA RÉGÉNÉRATEUR 9 h 00 – 10 h 00 (Maureen)
	NOUVEAU CORE FUSION 11 h 15 – 12 h 15 (Marla)				NOUVEAU STEP-TONUS 10 h 15 – 11 h 15 (Marla)
APRÈS-MIDI	YOGA SUR CHAISE 15 h 00– 16 h 00 (Maureen)			YOGA SUR CHAISE 12 h 00 – 13 h 00 (Maureen)	
		*YOGA RÉGÉNÉRATEUR 17 h 00 – 18 h 00 (Maureen)		DANSE EN LIGNE 14 h 00 – 15 h 30 (Marc Mitchell)	
				KARATÉ 17 h 00 – 18 h 30 (Shinan Luigi di Filippo)	

*Les participants doivent fournir leur propre tapis de yoga



ACTIVITÉS DE PRINTEMPS ET D'ÉTÉ À HUDSON



ENTRAÎNEMENT 20/20/20 AVEC MARLA

TOUS LES NIVEAUX DE CONDITION PHYSIQUE

Trois entraînements en un ! Ce cours combine 20 minutes de cardio et 20 minutes d'entraînement musculaire, suivi de 20 minutes de renforcement des abdominaux/de l'équilibre et d'étirements.

NOUVEAU STEP-TONUS AVEC MARLA

TOUS LES NIVEAUX DE CONDITION PHYSIQUE

Améliore la capacité cardiovasculaire et musculaire grâce à des combinaisons simples utilisant le step et divers exercices de renforcement musculaire. L'intensité varie de façon similaire à l'entraînement en circuit.

NOUVEAU CORE FUSION AVEC MARLA

TOUS LES NIVEAUX DE CONDITION PHYSIQUE

Mélange d'exercices isométriques et dynamiques qui sollicitent l'ensemble du tronc. Les exercices isométriques sont des positions statiques où vous contractez vos muscles sans bouger. Les exercices dynamiques sont des planches, des abdominaux, et d'autres mouvements et résistance pour travailler le tronc. Lorsque les exercices isométriques et dynamiques sont utilisés dans une même routine, vous pouvez cibler plus de zones du tronc en une seule séance d'entraînement. Excellent pour ceux qui cherchent à augmenter la force et la mobilité dans la région du dos, du bassin et/ou des hanches. Ce cours se termine par un étirement de tout le corps.

12 SEMAINES : 15 AVRIL – 26 JUILLET

Pas de cours lundi 20 mai, lundi 24 juin et lundi 1 juillet.

Par visite : Résident 15\$, Non-résident 20\$.

RÉSIDENTS	ADULTES	60+	NON-RÉSIDENTS
12 cours	125 \$	95 \$	12 cours 170 \$
24 cours	175 \$	135 \$	24 cours 235 \$
Illimité	215 \$	165 \$	Illimité 290 \$

DANSE EN LIGNE AVEC MARC MITCHELL

7 SEMAINES : 9 MAI – 20 JUIN

Venez profiter d'un large éventail de musique de qualité et de danses bien expliquées. Danse en ligne pour tous. Pas de partenaire nécessaire.

Jeudi 14 h – 15 h 30

RÉSIDENTS : 85.00 \$	NON-RÉSIDENTS : 115.00 \$
----------------------	---------------------------

DANCE EN LIGNE ESTIVAL

6 SEMAINES : 27 JUIN – 15 AOÛT

Pas de cours jeudi 1 août

Jeudi 14 h – 15 h 30

RÉSIDENTS : 85.00 \$	NON-RÉSIDENTS : 115.00 \$
----------------------	---------------------------

YOGA RÉGÉNÉRATEUR AVEC MAUREEN

Venez faire l'expérience d'un cours de yoga conçu pour restaurer et rejuvenir votre esprit, votre corps et votre âme dans un cadre de soutien doux et modifié.

YOGA SUR CHAISE AVEC MAUREEN

Ce cours de yoga régénératif sur chaise fait travailler toutes les articulations et tous les muscles, en renforçant la force et en élargissant l'amplitude des mouvements à partir d'une position assise ou debout. Ce cours est conçu pour les personnes qui ne peuvent pas s'asseoir sur le sol.

15 SEMAINES : 15 AVRIL – 16 AOÛT

Pas de cours lundi 20 mai, lundi 24 juin et lundi 1 juillet.

Par visite : Résident 15 \$, Non-résident 20 \$.

RÉSIDENTS	60+	ADULTES	
15 cours	120 \$	15 cours	155 \$
30 cours	165 \$	30 cours	220 \$
Illimité	210 \$	Illimité	270 \$
NON-RÉSIDENTS	60+	ADULTES	
15 cours	170 \$	15 cours	215 \$
30 cours	225 \$	30 cours	305 \$
Illimité	280 \$	Illimité	365 \$

KARATÉ POUR TOUT ÂGE AVEC SHIHAN LUIGI DE FILIPPO

10 SEMAINES : 18 AVRIL – 20 JUIN

Jeudi 17 h – 18 h 30

*L'achat d'uniformes, de ceintures et d'équipements est à la charge de l'étudiant.

Shihan Luigi Di Filippo, ceinture noire 6e degré (Rokudan), étudie et enseigne les arts martiaux depuis plus de 35 ans.

- Il est connu pour son énergie et ses compétences techniques
- Les cours mettent l'accent sur les principes traditionnels des arts martiaux d'Okinawa, à savoir l'étiquette, la discipline, la confiance et le conditionnement.
- L'objectif est de former des élèves qui sont des individus bien équilibrés et positifs.

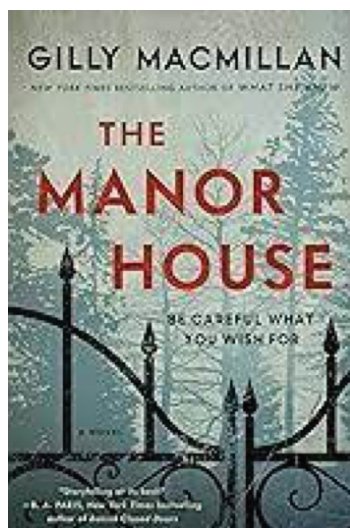
	RÉSIDENTS	NON-RÉSIDENTS
Âgés 7 - 12 ans	180 \$	245 \$
Âgés 13 -17 ans	200 \$	270 \$
Adultes	220 \$	295 \$

ÉTÉ, DÉJEUNER

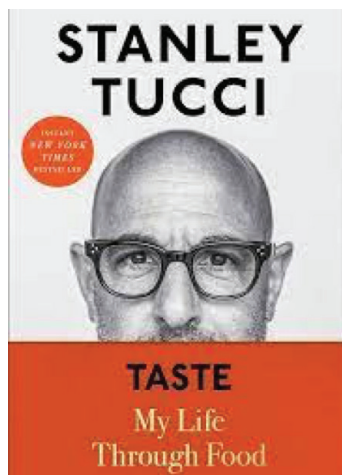
L'été est le meilleur moment pour rattraper notre lecture!
Voici quelques suggestions de la bibliothèque War Memorial Library :



Les six romans de la série **Slough House** de **Mick Herron** ont été sélectionnés pour huit **CWA Daggers**, remportant deux fois, et sélectionnés trois fois pour le **Old Peculier Crime Novel of the Year**.



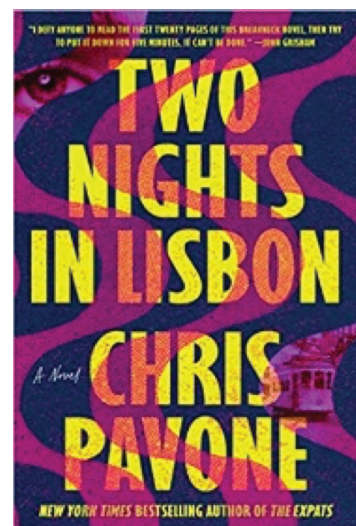
“**The Manor House**” de **Gilly Macmillan** raconte l’histoire des amoureux d’enfance **Nicole** et **Tom** ; un couple normal et aimant jusqu’à ce qu’un énorme gain à la loterie change leur vie du jour au lendemain. Mais ce monde de rêve se transforme rapidement en cauchemar lorsque **Tom** est retrouvé mort dans la piscine. La mort de **Tom** était-elle un accident tragique, ou était-ce quelque chose de pire ?



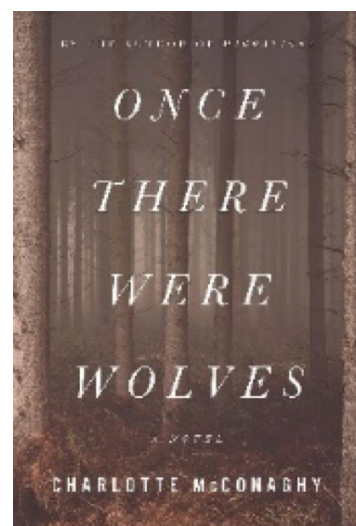
“**Taste**” de **Stanley Tucci** est une réflexion sur l’intersection de la nourriture et de la vie, remplie d’anecdotes sur sa jeunesse à Westchester, New York ; la préparation et le tournage des films gastronomiques “**Big Night**” et “**Julie & Julia**” ; tomber amoureux autour d’un dîner ; et s’associer avec sa femme pour préparer des repas pour une multitude d’enfants. Chaque bouchée en est aussi délicieuse que la précédente.



“**The Mystery Guest**” de **Nita Prose** : Quand un auteur acclamé meurt à l’hôtel **Grand Regency**, c’est à une femme de chambre consciencieuse de découvrir la vérité, peu importe à quel point elle est sordide — dans un roman indépendant mettant en vedette **Molly Gray**.



“**Two Nights in Lisbon**” de **Chris Pavone** est un roman à suspense captivant sur une femme sous pression, et jusqu’où elle ira quand tout est en jeu.



“**Once There Were Wolves**” de **Charlotte Macgonaghy** : **Inti Flynn** arrive en Écosse avec sa sœur jumelle, **Aggie**, pour diriger une équipe de biologistes chargée de réintroduire quatorze loups gris dans les Highlands reculés. Elle espère guérir non seulement le paysage mourant, mais aussi **Aggie**, défaits par les terribles secrets qui ont poussé les sœurs à quitter l’Alaska.

L'ÉTÉ

LES GRANDS ÉVÉNEMENTS D'ÉTÉ

MAI :

26: Exposition de voitures britanniques au parc Saint-Thomas

JUIN :

30: Les festivités de la fête du Canada aux parcs Saint-Thomas et Jack Layton

JUILLET :

01: Célébration de la fête du Canada au Centre communautaire
12-14: Festival Illume
18-28: Shakespeare-by-the-Lake au parc Jack-Layton

AOÛT :

01- 05: Festival de Musique d'Hudson
24: Journée Hudson
24: Salon de l'auto d'Hudson au parc Saint-Thomas

SEPTEMBRE :

14: BalconFête



CLUB DE SOCCER ST-LAZARE HUDSON 2024

Le CSSLH est heureux de contribuer à la vie sportive des jeunes athlètes de 4 ans et plus, nous avons les ressources, l'encadrement et le personnel administratif nécessaires pour fournir à votre enfant une expérience de soccer saine, enrichissante et excitante pour la saison estivale 2024. Nous avons des programmes pour tous les goûts, du joueur récréatif aux joueurs compétitifs, garçons et filles, hommes ou femmes, venez-vous amuser cet été.

Les inscriptions sont ouvertes du 1er février au 1er juin 2024.

Pour plus de renseignements, visiter notre site internet www.slhsoccer.com ou communiquer avec nous info@slhsoccer.com



CAMP D'ÉTÉ DE SOCCER ET CAMP HAUT PERFORMANCE

9 semaines offertes du 25 juin au 29 août 2024 et 4 semaines de camp haute performance.

C'est un camp d'été qui permettra à votre enfant non seulement d'être actif, mais également d'éveiller et de nourrir son intérêt à développer des habiletés et d'apprendre les techniques spécifiques au soccer.

Nous favorisons l'excellence par le biais de l'enseignement des principes fondamentaux du soccer dans un environnement sain, amusant et sécuritaire.

RENSEIGNEMENTS

info@slhsoccer.com,
www.slhsoccer.com
Facebook : slhsoccer



Une publication de la VILLE DE HUDSON

Printemps - été 2024

Contactez nous : 450-458-5347

• info@ville.hudson.qc.ca

HÔTEL DE VILLE

481, rue Main,

Hudson Québec J0P 1H0

www.hudson.quebec