



# Célébrer la joie de bouger!

## Inscription aux activités d'automne

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

- Mardi, 3 septembre au vendredi 6 septembre
- Horaire: mardi au jeudi, 8 h 30 à midi, 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\$ seront appliqués.
- Des frais de 35\$ seront applicables pour les chèques retournés ou annulés.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MATIN	20/20/20 10 h 15-11h 15 (avec Marla)	*YOGA RÉGÉNÉRATEUR 10 h 30-11 h 30 (avec Maureen)		*YOGA RÉGÉNÉRATEUR 10 h 30-11 h 30 (avec Maureen)	*YOGA RÉGÉNÉRATEUR 9 h -10 h (avec Maureen)
				*YOGA SUR CHAISE 12 h – 13 h (avec Maureen)	20/20/20 10 h 15 – 11 h 15 (avec Marla)
APRÈS-MIDI				DANSE EN LIGNE 15 h 30 – 17 h (avec Marc)	
	*YOGA SUR CHAISE 15 h -16 h (avec Maureen)	*YOGA RÉGÉNÉRATEUR 17 h – 18 h (avec Maureen)		KARATÉ 5:00 – 6:30pm (avec Luigi)	
SOIR		<b>NOUVEAU</b> PILATES 19 h – 20 h (avec Marla)		<b>NOUVEAU</b> DANSE EN LIGNE COUNTRY 19 h – 20 h 30 (avec Marc)	

\*Les participants doivent fournir leur propre tapis de yoga



# ACTIVITÉS D'AUTOMNE 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 les étirements.

## NOUVEAU PILATES AVEC MARLA

Le Pilates est une forme d'exercice à faible impact qui vise à renforcer les muscles centraux tout en améliorant l'alignement postural, la flexibilité et l'équilibre. Tous les niveaux sont les bienvenus.

*Les exercices seront modifiés en fonction des capacités.*

## 14 SEMAINES: 9 SEPTEMBRE – 16 DÉCEMBRE

Pas de cours le lundi 14 octobre

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

NOMBRE DE COURS	RÉSIDENTS	RÉSIDENTS (60+)	NON-RÉSIDENTS
14 cours	145 \$	110 \$	195 \$
28 cours	205 \$	155 \$	275 \$
Illimité	250 \$	195 \$	340 \$

## DANSE EN LIGNE AVEC MARC MITCHELL

### 11 SEMAINES: 12 SEPTEMBRE – 21 NOVEMBRE

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 15 h 30 – 17 h

RÉSIDENTS: 85 \$	NON-RÉSIDENTS: 115 \$
------------------	-----------------------

## NOUVEAU: DANSE EN LIGNE COUNTRY AVEC MARC MITCHELL

### 11 SEMAINES: 12 SEPTEMBRE – 21 NOVEMBRE

Venez apprendre les pas de base et les jeux de pieds de la danse en ligne Country. Cours pour débutant, mais ouvert à tous. Musique 100% Country.

Pas besoin de partenaire et pour tous les âges.

Jeudi 19 h – 20 h 30

RÉSIDENTS: 85 \$	NON-RÉSIDENTS: 115 \$
------------------	-----------------------

## YOGA RÉGÉNÉRATEUR AVEC MAUREEN

Venez faire l'expérience d'un cours de yoga conçu pour restaurer et rajeunir 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.

## 14 SEMAINES: 9 SEPTEMBRE – 16 DÉCEMBRE

Pas de cours le lundi 14 octobre

*Les participants doivent fournir leur propre tapis de yoga*

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

NOMBRE DE COURS	RÉSIDENTS	RÉSIDENTS (60+)	NON-RÉSIDENTS	NON-RÉSIDENTS (60+)
14 cours	145 \$	110 \$	195 \$	150 \$
28 cours	205 \$	155 \$	275 \$	210 \$
Illimité	250 \$	195 \$	340 \$	265 \$

## KARATÉ POUR TOUT ÂGE AVEC SHIHAN LUIGI DE FILIPPO

### 10 SEMAINES: 12 SEPTEMBRE – 5 DÉCEMBRE

Pas de cours le 3, 10 et 17 octobre

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 \$

# NOUVEAU ACCÈS-LOISIRS VAUDREUIL-SOULANGES PROGRAMME

## SUBVENTIONS ET ACTIVITÉS GRATUITS

### Pour les enfants et les jeunes jusqu'à 17 ans

La Ville de Hudson rembourse 20 % des frais d'inscription aux cours pour les jeunes de 17 ans et moins, qui résident en permanence à Hudson et qui s'inscrivent à des activités ou des cours non offerts par la Ville ou l'un de ses mandataires, et ce jusqu'à un montant maximum de 100 \$ par année, par enfant.

La période de subvention annuelle est du 1er janvier au 31 décembre; les reçus doivent être soumis au plus tard le 30 novembre.

Procédures à suivre :

Sur présentation d'un reçu officiel et d'une preuve de résidence, les résidents seront invités à remplir un formulaire de demande de remboursement. Tous les reçus joints au formulaire seront photocopiés par la Ville. Les résidents seront remboursés annuellement au mois de décembre. Seuls les reçus de l'année en cours sont acceptés et doivent être soumis **au plus tard le 30 novembre**.

Certaines conditions s'appliquent :

L'activité ou le cours doit être offert par une organisation à but non lucratif ou par une entreprise reconnue. Le calcul de la contribution sera effectué sur le montant total du reçu fourni, représentant les frais d'inscription. Les frais de matériel (ex. costume, cd, manuel, etc.), de transport et autres frais connexes ne sont pas admissibles. Toutes pratique libre d'activités de loisir n'est pas admissible (ex. ski libre, cinéma, etc.)

Aucun remboursement accordé aux sports-études ou aux camps de jour spécialisés.

**Ce programme est réservé aux résidents d'Hudson.**

Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.hudson.quebec](http://www.hudson.quebec) et cliquez sur le lien rapide "JEUNES ACTIFS" sur la page d'accueil.

## PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS

Accès-Loisirs Vaudreuil-Soulanges a pour mission d'offrir à des familles à faible revenu des places gratuites pour des activités sportives, culturelles et de plein-air. Le programme est géré par la *Maison de la Famille Vaudreuil-Soulanges*.

### Comment avoir accès aux services

Il y a trois périodes d'inscription chaque année: en septembre, en janvier et en mars. La période d'inscription de septembre se déroule du **14 au 17 septembre de 9 h à 16 h**.

### Pour vous inscrire:

Vous devez présenter obligatoirement une preuve de revenu (soit en personne ou par courriel) et ceci en toute confidentialité. Vous devrez vous créer un compte sur la plateforme Sportplus :

<https://www.maisondelafamillevs.ca/services/acces-loisirs-vs/inscription-accesloisirsvs/> pour recevoir toutes les informations nécessaires par courriel. Si vous avez besoin d'appui technique, référez-vous à la section **Vous avez des questions?** au bas de la page.

### Exemples de documents à fournir:

Déclaration de revenus (Avis de cotisation), talon de paie, carnet de réclamation (bénéficiaires de l'aide sociale) ou tout autre document indiquant votre revenu.

Les activités offertes dépendent des places restées vacantes ou réservées par les organismes de loisirs partenaires.

**PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS VAUDREUIL SOULANGES**  
Des places **gratuites** pour des activités sportives, culturelles et de plein-air

**COMMENT S'INSCRIRE ?** En complétant une demande d'accès en ligne au [www.accesloisirsvs.ca](http://www.accesloisirsvs.ca) ou en prenant rendez-vous lors de la période d'inscriptions.

**QUI EST ADMISSIBLE ?** Tous les enfants, adultes et aînés dont le revenu familial est sous le seuil suivant :

Nombre de personnes	Revenu familial
1 personne vivant seule	30 526 \$ ou moins
2 personnes	38 003 \$ ou moins
3 personnes	46 720 \$ ou moins
4 personnes	56 724 \$ ou moins
5 personnes	64 336 \$ ou moins
6 personnes	72 560 \$ ou moins
7 personnes ou plus	80 785 \$ ou moins

Source : Seuil de revenu de Statistique Canada pour une région de 500 000 habitants.

**QUOI FOURNIR À L'INSCRIPTION ?**  
Pour chaque adulte de la famille, vous devez avoir :

- ✓ Avis de cotisation du gouvernement provincial ou fédéral (impôts 2023)
- ✓ Carnet de réclamation pour les prestataires de la sécurité du revenu
- ✓ Preuve de résidence avec adresse (permis de conduire, compte de taxes, facture récente)

# NON N O U V E A U T I M P S R É C R É R É



## NOUVEAUTÉS

### GROUPE POUR BÉBÉS DE LA COMMUNAUTÉ DE HUDSON

8 SEMAINES: 9 SEPTEMBRE au 4 NOVEMBRE Pas de cours le lundi 14 octobre

Joignez-vous à notre NOUVEAU cours hebdomadaire de groupe pour bébés avec la doula locale, Alix Myers. Chaque séance est conçue pour permettre aux parents et aux soignants d'acquérir des connaissances et de bénéficier du soutien de la communauté. Nos séances couvriront des sujets essentiels tels que l'allaitement, le bien-être post-partum, les stratégies de sommeil et les étapes du développement.

Lundi 11 h 30 à 12 h 30 Coût: 100\$

### CENTRE JEUNESSE

Le Centre Jeunesse d'Hudson offre maintenant des heures d'accueil aux jeunes.

Venez discuter avec des amis, profiter des jeux vidéo, ping-pong, jeux de société, babyfoot et autre!

Faites part de vos idées et suggestions au personnel sur le type d'activités souhaitées.

Vendredi, 13 septembre

Heures pour pré-ados : 16 h – 19 h (9-12 ans)

Vendredi, 4 octobre

Heures pour ados : 19 h – 22 h (12 ans +)

Vendredi, 1 novembre

Vendredi, 6 décembre

### SOIRÉES DE DANSE COMMUNAUTAIRE

Danses traditionnelles, sets carrés, contredanses. Toutes les danses sont expliquées et dirigées par M. Pierre Paul Savaria, accompagné d'un joueur de violon et d'un pianiste. Venez danser dans une ambiance conviviale et amusante. Plaisir assuré et ouvert à tous!

Vendredi 25 octobre à 19 h et Vendredi 20 décembre à 19 h

Billets: 10\$, gratuit pour les enfants de moins de 12 ans.

Les billets seront disponibles à partir du 1er octobre au Centre Communautaire.

(Des brevages et grignotines seront offerts)

### PROGRAMMES POUR AÎNÉS

#### LE SPOT 55+: CENTRE D'ACTIVITÉS POUR LES AÎNÉS

Les mardis et jeudis 10 h à midi au Centre communautaire

Rejoignez-nous pour différentes activités, des jeux de cartes, de bricolage, de conférenciers, ou simplement pour prendre une tasse de café et jaser.

### INSTITUT THOMAS MORE

10 SEMAINES: 1 OCTOBRE – 3 DÉCEMBRE

Mardi 13 h 30 à 15 h au Centre communautaire

Programme d'automne: **Stories from the Seven Continents:  
Around the World in Twenty Days**

*"Le but d'un conteur n'est pas de vous dire comment penser, mais de vous proposer des questions sur lesquelles réfléchir."* Brandon Sanderson

Les humains sont des conteurs naturels. Avant même l'apparition de l'écrit, les traditions orales existaient déjà. Ces premiers récits ont permis de transmettre les connaissances et les traditions aux générations futures. Même si le temps et l'espace changent, certaines significations essentielles de nos origines et de notre société demeurent. Ils offrent également une fenêtre sur d'autres cultures.

Que pouvons-nous apprendre des contes que nous lisons ? Les contes peuvent-ils nous donner un aperçu de l'esprit de ceux qui nous ont précédés et ce qui fait que certains d'entre eux résistent à l'épreuve du temps ? Rejoignez les autres participants pour ce voyage.

Inscriptions : en ligne sur le site Web de Thomas More: [www.thomasmore.qc.ca](http://www.thomasmore.qc.ca)

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer directement avec la coordonnatrice du programme des aînés, Jennifer MacGregor, à l'adresse [jmacgregor@thomasmore.qc.ca](mailto:jmacgregor@thomasmore.qc.ca) ou au (514) 935-9585.

