



Célébrer la joie de bouger!

Inscription aux activités d'automne Centre communautaire Stephen F. Shaar 394 rue Main, Hudson.

- Mardi 2 septembre au vendredi 5 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.

REFUND POLICY

- After the first 2 weeks of programs, refunds will be issued only upon presentation of a medical certificate
- Refunded amounts will be calculated from the day of cancellation.
- A \$25 administration fee will be deducted from the refunded amount.
- A \$35 fee is charged for returned or cancelled cheques.

• Prenez note qu'en raison des élections municipales 2025, certaines dates seront sujettes à changement.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MATIN		9 h – 10 h PILATES avec Marla		9 h – 10 h PILATES avec Marla	9 h -10 h *YOGA RÉGÉNÉRATEUR avec Maureen
	10 h 15-11 h 15 20/20/20 avec Marla	10 h 30-11 h 30 *YOGA RÉGÉNÉRATEUR avec Maureen		10 h 30-11 h 30 *YOGA RÉGÉNÉRATEUR avec Maureen	10 h 15 – 11 h 15 20/20/20 avec Marla
				12 h – 13 h *YOGA SUR CHAISE avec Maureen	
APRÈS-MIDI				13 h 30 – 14 h 30 NOUVEAU DANSE EN LIGNE (COUNTRY) pour débutants avec Marc	
	15 h -16 h *YOGA SUR CHAISE avec Maureen			14 h 45 – 16 h 15 DANSE EN LIGNE (AVANCÉ) avec Marc	
		17 h – 18 h *YOGA RÉGÉNÉRATEUR avec Maureen		17 h – 18 h 30 KARATÉ avec Luigi	

*Les participants doivent fournir leur propre tapis de yoga

CONDITIONNEMENT D'AUTOMNE

PROGRAMME D'AUTOMNE

14 SEMAINES: 8 SEPTEMBRE – 15 DÉCEMBRE

Pas de cours lundi 13 octobre – Fête de l'Action de grâce

Par visite: résident 15 \$, non-résident 20 \$

ENTRAÎNEMENT 20/20/20 AVEC MARLA

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.

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. *Les exercices seront modifiés en fonction des capacités.*

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

PROGRAMME DE YOGA

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: 8 SEPTEMBRE – 15 DÉCEMBRE

Pas de cours lundi 13 octobre – Fête de l'Action de grâce

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 \$

LA DANSE EN LIGNE AVEC MARC MITCHELL

11 SEMAINES: 11 SEPTEMBRE – 20 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.

**NOUVEAU: Danse en ligne country pour DÉBUTANTS.
2 PREMIÈRES SEMAINES GRATUITES.**

Jeudi 13 h 30 – 14 h 30

RÉSIDENTS: 70 \$	60+: 55 \$	NON-RÉSIDENTS: 95 \$
------------------	------------	----------------------

DANSE EN LIGNE – NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Jeudi 14 h 45 – 16 h 15

RÉSIDENTS: 85 \$	60+: 65 \$	NON-RÉSIDENTS: 115 \$
------------------	------------	-----------------------

KARATÉ POUR TOUT ÂGE AVEC SHIHAN LUIGI DE FILIPPO

10 SEMAINES : 11 SEPTEMBRE – 7 NOVEMBRE

Jeudi 17 h – 18 h 30 (Pas de cours les 2 et 16 octobre.)

* 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 and	200 \$	270 \$
Adultes :	220 \$	295 \$



PROGRAMMES CULTURELS ET RÉCRÉATIFS

Vous avez des idées pour des activités culturelles ou récréatives à Hudson?

Nous serions ravis de les connaître! Déposez vos suggestions dans la boîte à idées à la réception du Centre communautaire, ou envoyez-les-nous par courriel à tech_loisirs@ville.hudson.qc.ca.

EXPLORATION DU DESSIN AVEC ALLANA BENHAM

6 SEMAINES: 9 OCTOBRE – 12 NOVEMBRE

Judi : 18 h 30 – 21 h

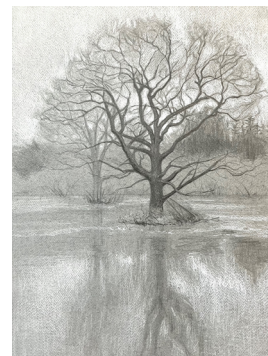
A partir de 12 ans – Bienvenue aux étudiants et aux aînés - Ouvert à tous les niveaux d'expérience.

Matériel fourni, les participants peuvent toutefois apporter leur propre matériel.

RÉSIDENTS : 360 \$	ÉTUDIANTS ET 60+ : 295 \$	NON-RÉSIDENTS: 480 \$
--------------------	---------------------------	-----------------------

Description du cours :

Nous explorerons le crayon et divers matériaux de dessin pour créer des compositions, représenter formes et volumes, et développer le sens de l'espace et de l'atmosphère. Des exemples d'histoire de l'art et différentes techniques enrichiront notre pratique.



NOUVEAU – COURS OFFERT LE JOUR

4 SEMAINES: 9 OCTOBRE – 30 OCTOBRE

Judi : 13 h – 16 h

A partir de 12 ans – Bienvenue aux étudiants et aux aînés - Ouvert à tous les niveaux d'expérience.

Matériel fourni, les participants peuvent toutefois apporter leur propre matériel.

RÉSIDENTS : 240 \$	ÉTUDIANTS ET 60+ : 195 \$	NON-RÉSIDENTS : 320 \$
--------------------	---------------------------	------------------------

Description du cours :

Apprenez à créer des mélanges de couleurs subtils à la peinture acrylique. Nous explorerons la palette, les techniques de mélange, les valeurs et l'harmonie des couleurs, tout en peignant à partir d'observations et de photos.

SOIRÉES DE DANSE COMMUNAUTAIRE

Danse traditionnelle, 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!

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

Les billets seront disponibles à partir du 1er octobre au Centre Communautaire.
(Des breuvages et grignotines seront offerts)

- Dimanche 28 septembre de 13 h à 17 h
- Dimanche 30 novembre de 13 h à 17 h
- Dimanche 28 décembre de 13 h à 17 h



LE SPOT 55+ CENTRE D'ACTIVITÉS POUR LES AÎNÉS

Les mardis et jeudis 10 h 00 – 12 h 00 Centre communautaire (sous-sol)

* La programmation de retour le 2 septembre 2025

Rejoignez-nous pour différentes activités, des jeux de cartes, le bricolage, de conférenciers, des sorties, ou simplement pour prendre une tasse de café et jaser. Plus de détails à venir.



LOISIRS





SPRISOL



CENTRE JEUNESSE D'HUDSON – COIN DES ADOS

Préadolescents et adolescents, venez rencontrer vos amis et profiter des jeux vidéo, ping-pong, jeux de société, babyfoot et plus encore! Partagez vos idées avec le personnel pour créer les activités que vous voulez.

Programme disponible à la réception du Centre communautaire.



COIN DES ADOS

12 septembre 26 septembre	10 octobre 24 octobre	7 novembre 21 novembre	5 décembre 19 décembre
------------------------------	--------------------------	---------------------------	---------------------------



INSTITUTE THOMAS MORE

10 SEMAINES: 20 SEPTEMBRE – 2 DÉCEMBRE

Mardi : 13 h 30 – 15 h

Description du cours :

Exploring Personal Narratives - Reading Memoirs and Diaries

Partie I – Mémoires et journaux intimes

Au cours des 20 semaines de ce programme, nous explorerons l'écriture intime et réfléchie des journaux et mémoires. À travers des extraits d'auteurs de différentes époques, nous découvrirons l'art du récit personnel. Les textes incluront des écrits de figures historiques et contemporaines, explorateurs, politiciens, écrivains et bien d'autres.

Quelle est la différence entre un journal et un mémoire? Qu'est-ce qui pousse une personne à écrire si personnellement? Les journaux reflètent-ils davantage la « vérité » que les mémoires rédigés après coup? Notre désir de comprendre notre vie nous incite-t-il à explorer celle des autres?

Pour plus de renseignements : Jennifer MacGregor, coordonnatrice des programmes pour aînés, jmacgregor@thomasmore.qc.ca ou 514-935-9585.

SUBVENTIONS ET ACTIVITÉS GRATUITES

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

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

La période annuelle de subvention couvre du 1er janvier au 31 décembre. Seules les factures de l'année en cours seront acceptées. Les demandes de remboursement doivent être soumises au plus tard le 30 novembre.

Le remboursement ne s'applique pas aux programmes sportifs ou scolaires ni aux camps de jour spécialisés. Ce programme est réservé aux résidents de Hudson uniquement.

Pour plus de renseignements, consultez www.hudson.quebec et cliquez sur le lien rapide *Jeunes actifs* sur la page d'accueil.



HUDSON BOUGE CET AUTOMNE – FAITES-VOUS PLAISIR ! Notre ville bouillonne d'activités ... soyez au cœur de l'action !

Pour tous les détails, consultez le calendrier des événements de la Ville d'Hudson :
www.hudson.quebec

SEPTEMBRE

- 01: Film "What we Choose to Remember", 19 h, Hudson Village Theatre
- 05: Cocktail de reconnaissance des bénévoles, 17 h, Greenwood
- 07: Musique dans le jardin, 14 h, Greenwood
- 07-13: Vente de livres, Bibliothèque War Memorial Library
- 10: Portes ouvertes, les Scouts Cavagnal Scouts, 18 h30, école Mt Pleasant
- 13: Balconfête Hudson, 11 h, sites throughout the core of Hudson
- 15: Tournoi de gold Le Birdie 5 pour Le Nichoir, Club de golf Whitlock
- 15: « Monday at the Movies » présente – "I'm Still Here", 14 h, 19 h 30, Hudson Village Theatre
- 17: Artistes Hudson Artists réunion et invité, 19 h, Centre communautaire
- 20: Salon des aînés, 11 h, Centre communautaire
- 20: Trésors dans la cuisine, Greenwood
- 20-21: Route des arts Vaudreuil-Soulanges, mettant en vedette plusieurs artistes de Hudson
- 24: Présentation par FAC Col. Colin Robertson, 19 h, Centre communautaire
- 27: Journée de la culture
- 28: Danse communautaire, 13 h, Centre communautaire
- 30: Le festival StoryFest débute – plus de détails à suivre



OCTOBRE

- 04: Vente d'œuvres d'art, 10 h, Centre communautaire
- 04: Atelier de tricot, 13 h, Greenwood
- 04: Concert-bénéfice – Harmonie pour l'espoir, 19 h, église Saint-Thomas
- 05-11: Vente de livres, Bibliothèque War Memorial Library
- 05: Série de musique de chambre d'Hudson, 16 h, église Saint-James
- 08: La grande évacuation, 18 h, à travers Hudson
- 08: Artistes Hudson Artists réunion et invité, 19 h, Centre communautaire
- 08 - 12: Spectacle «Tribute to The Highwaymen », Hudson Village Theatre
- 17-19: Artistes Hudson Artists Expo Art, Centre communautaire
- 18: Atelier de tricot, 13 h, Greenwood
- 20: « Monday at the Movies », 14 h, 19 h 30, Hudson Village Theatre
- 26: L'heure du conte; l'halloween, 15 h 30, Bibliothèque War Memorial Library
- 29: Etienne Belanger; «History of the Urban Fabric of Hudson», 19 h, Community Centre
- 29 - 2 nov : «The Night Witch », Hudson Village Theatre
- 30: Party d'Halloween, Centre communautaire





HUDSON BOUGE CET AUTOMNE – FAITES-VOUS PLAISIR ! Notre ville bouillonne d'activités ... soyez au cœur de l'action !

Pour tous les détails, consultez le calendrier des événements de la Ville d'Hudson :
www.hudson.quebec

NOVEMBRE

- 02-08:** Vente de livres, Bibliothèque War Memorial Library
- 03-14:** Campagne de poinsettias de la Maison Libella, Centre du Jardin Vaudreuil-sur-le-Lac
- 09:** Défilé du Jour du Souvenir, départ de l'IGA à 12 h 45
- 17:** « Monday at the Movies », 14 h, 19 h 30, Hudson Village Theatre
- 21-23:** Marché de Noël, Alibi Barn
- 22:** Foire aux artisans, 10 h, Club de golf Whitlock
- 22-23:** Foire artisanal de Noël, Centre communautaire
- 26:** Phillip Habib : « History of the Lebanese Community in Hudson », 19 h, Centre communautaire
- 28-30:** Marché de Noël, Alibi Barn
- 29:** Nuit en lumières et parade du Père Noël, restez à l'affût !
- 30:** Danse communautaire, 13 h, Centre communautaire
- 30:** Noël à l'ancienne, Greenwood

DECEMBRE

- 05-07:** Marché de Noël, Alibi Barn
- 06:** Déjeuner avec le Père Noël, Centre communautaire. Réservations obligatoires.
- 06-07:** Vente d'arbres de Noël et de couronnes des Scouts de Cavagnal, 4-Coins, 9 h - 16 h
- 07:** Noël à l'ancienne, Greenwood
- 07-13:** Vente de livres, Bibliothèque War Memorial Library
- 12:** Concert de Noël des Greenwood Singers, 19 h, Greenwood
- 12 – Jan 4:** Peter Pan, Hudson Village Theatre
- 14:** Heure du conte : temps des fêtes, 15 h 30, Bibliothèque War Memorial Library
- 15:** « Monday at the Movies », 14 h, 19 h 30, Hudson Village Theatre
- 20:** Fête de Noël de la Société historique de Hudson, 19 h, Musée
- 28:** Danse communautaire, 13 h, Centre communautaire



La magie d'Hudson. Photo : Karen Walker

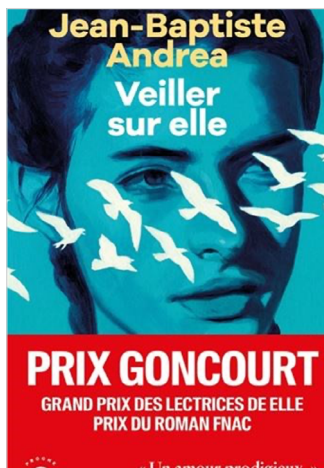
LE PLAISIR DE LA LECTURE

La bibliothèque de prêt Como se trouve au Centre créatif Hudson, au 273 rue Main. Avant de devenir un centre dédié aux arts, l'édifice servait de salle pour l'église Sainte-Mary. Construite en 1880, la salle originale abrite depuis lors une bibliothèque au service de la communauté. Aujourd'hui, elle est principalement gérée par des bénévoles. Nous sommes heureux de vous proposer une sélection de livres récemment publiés ou à paraître.

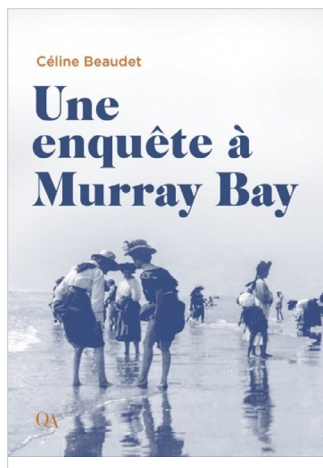
Heures d'ouverture : Les mardis et samedis - 10h30 - 12h30.



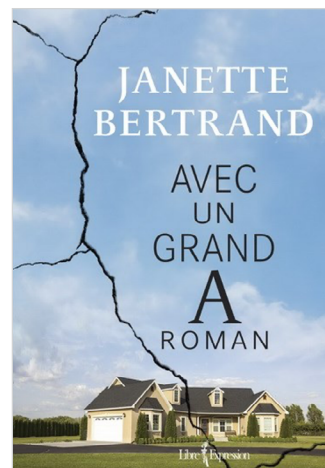
**BIBLIOTHÈQUE
COMO
LENDING LIBRARY**



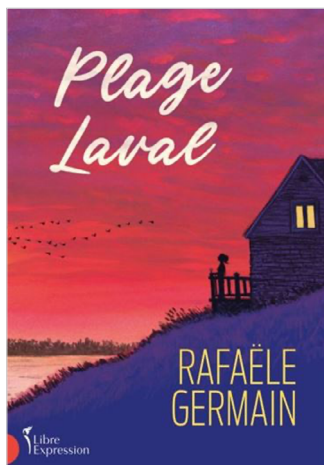
Veiller sur elle par Jean-Baptiste Andrea (Français) - Roman historique *Archambault* : Au grand jeu du destin, Mimo a tiré les mauvaises cartes. Né pauvre, confié en apprentissage à un sculpteur de pierre sans envergure, il a du génie entre les mains.



Une enquête à Murray Bay par Céline Beaudet (Canadienne) Roman policier *Archambault* : Pointe-au-Pic, 1er juillet 1910. La famille Brockwell débarque du St. Irénée, un luxueux navire. Alice, la matriarche désabusée, Edwin et Irene, les aînés et Elizabeth, la benjamine suffragiste.



Avec un grand A par Jeanette Bertrand (Canadienne) – Roman *Archambault* : Ariane et Simon, quarante ans, vivent en banlieue avec leurs deux enfants et ils ont tout pour être heureux. L'arrivée de Larry fera basculer la petite vie bien rangée de Simon et de ses proches.



Plage Laval par Rafaële Germain (Canadienne) – Roman *Renaud-Bray* : Après vingt-cinq ans de vie commune, le père de sa fille quitte Laurence. Elle choisit alors de s'isoler dans un vieux chalet au bord de la rivière des Mille-Îles, un projet unanimement critiqué par ses proches, mais qu'elle ignore.



La Porteuse de lettres par Francesca Giannone - (Italienne) Roman *Les libraires* : Italie, années 1930. Une ville du Sud, une femme du Nord. Deux mondes qui se rencontrent et changent à jamais.



Le Loup noir de Louise Penny - (Canadienne) - Roman policier - Date de parution: 28 octobre 2025 *Granby Express* : Son personnage vedette, Armand Gamache, enquêtera sur la possibilité que le Canada devienne le 51^e État des États-Unis.