



Célébrer la joie de bouger!

Inscription aux activités hivernales au Centre communautaire Stephen F. Shaar, 394 rue Main, Hudson. Lundi 5 janvier au vendredi 9 janvier

- Horaire: Lundi au jeudi :
8 h 30 à midi, et 13 h à 16 h 30
Vendredi : 8 h 30 à midi.
- Paiement par chèque, comptant ou par
carte de débit uniquement
- Inscription minimale requise pour
tous les programmes

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

- Après les deux premières semaines, remboursement uniquement sur
présentation d'un billet médical.
- Le remboursement est calculé à partir de la date de la demande.
- Frais administratifs de 25 \$ appliqués.
- Frais de 35 \$ pour les chèques retournés ou annulés.

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

*Les participants doivent fournir leur propre tapis de yoga

ACTIVITÉS HIVERNALES

CONDITIONNEMENT

13 SEMAINES: 12 JANVIER – 25 AVRIL

Pas de cours du 2 au 6 mars et la semaine du 3 au 12 avril

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	NON-RÉSIDENTS (60+)
13 cours	153.79 \$	115.31 \$	180.18 \$	144.17 \$
Illimité	276.82 \$	207.56 \$	324.32 \$	259.51 \$

DANSE EN LIGNE AVEC MARC MITCHELL 15 JANVIER - 19 MARS

Pas de cours le 5 mars

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

DANSE EN LIGNE COUNTRY (DÉBUTANT)

Jeudi 13 h 30 à 14 h 30

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

DANCE EN LIGNE (INTERMÉDIAIRE)

Jeudi 14 h 45 à 16 h 15

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

PROGRAMME DE YOGA

14 SEMAINES : 12 JANVIER – 27 AVRIL

Pas de cours du 2 au 6 mars et le 6 avril

Les participants doivent fournir leur propre tapis de yoga

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

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.

NOMBRE DE COURS	RÉSIDENTS	RÉSIDENTS (60+)	NON-RÉSIDENTS	NON-RÉSIDENTS (60+)
14 cours	165.62 \$	124.18 \$	194.04 \$	155.26 \$
Illimité	298.12 \$	223.52 \$	349.27 \$	279.47 \$

KARATÉ POUR TOUT ÂGE AVEC SHIHAN LUIGI DI FILIPPO 10 SEMAINES: 15 JANVIER – 16 MARS

Pas de cours le 5 mars

Jeudi, 17 h à 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 à 12	180 \$	245 \$
Âgés 13 à 17	200 \$	270 \$
Adultes	220 \$	295 \$



REJOINS-NOUS



PROGRAMMES LOISIRS ET CULTURE

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. Faites-nous part de vos idées et aidez-nous à enrichir la vie culturelle et récréative de la ville!

ÉVÉNEMENTS À VENIR

21 février : FestiNeige, 21 mars : Défilé de la Saint-Patrick,
4 avril : Chasse aux cocos

EXPLORATION DU DESSIN AVEC ALLANA BENHAM

6 SEMAINES : 29 JANVIER – 12 MARS

Pas de cours le 5 mars

Judi : 10 h 30 à 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 :

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.

EXPLORATION DE PEINTURE - COURS DE JOUR

4 SEMAINES: 29 JANVIER, 5 FÉVRIER, 19 FÉVRIER, 12 MARS

Judi : 12 h 30 - 15 h 30

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 : Mélanges de couleurs à l'acrylique

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'observation et des photos.

SOIRÉES DE DANSE COMMUNAUTAIRE

Danse traditionnelle, sets carrés, contredanses. Toutes les danses sont expliquées et callées 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! (Des breuvages et grignotines seront offerts)



Billets: 10 \$ pour les non-résidents. **Gratuit** pour les résident de Hudson et les enfants de moins de 12 ans.

En vente au Centre communautaire 2 semaines avant chaque événement.

- Samedi, 14 février de 13 h à 17 h
- Samedi, 21 mars, de 13 h à 17 h
- Samedi, 11 avril, de 13 h à 17 h



SE RI S I S O L



CENTRE JEUNESSE - 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.**

Horaire pour pré-ados : 16 h - 19 h (9 à 12 ans)

Horaire pour ados: 19 h à 22 h (12 ans +)

9 et 23 janvier	13 et 27 février	13 et 27 mars	10 et 24 avril
-----------------	------------------	---------------	----------------

SOIRÉE DANSANT POUR LES ADOS AU CENTRE COMMUNAUTAIRE!

Préparez-vous à passer une soirée géniale avec de la musique, des lumières et de la danse ! La ville d'Hudson est fière d'organiser une soirée dansante pour les adolescents, en collaboration avec Jeunesse 360 ! Venez passer un moment entre amis et faites de cette soirée un moment inoubliable !

Ne manquez pas cette occasion, invitez vos amis et venez danser toute la soirée !

Détails de l'événement :

- Élèves de 1^{re}, 2^e et 3^e secondaire
- Lieu : Centre communautaire d'Hudson, 394 rue Main
- Quand : le 23 janvier, de 20 h à 23 h
- Coût : 2 \$ à l'entrée (en espèces seulement)
- Inscription : Non requise
- Carte d'étudiant : Requête pour entrer

SEMAINE DE LA RELÂCHE SCOLAIRE - pour les enfants 5 à 12 ans

Les activités de la semaine de la relâche scolaire auront lieu au Centre communautaire Stephen F. Shaar, du lundi 2 mars au vendredi 6 mars 2026

Venez au camp de la relâche pour une semaine amusante remplie de jeux, sports, projets créatifs et plus encore ! Encadré, sécuritaire et rempli de rires.

Services de garde offerts de 7 h à 9 h et de 16 h à 18 h moyennant des frais supplémentaires. Consultez www.hudson.quebec pour les dates d'inscription et les tarifs.

CAMP DE JOUR Les inscriptions ouvrent à la fin mars 2026

Notre camp de jour est l'endroit parfait pour que les enfants s'amuse, se fassent de nouveaux amis et participent à des activités captivantes tout l'été ! Sports, jeux, projets créatifs et aventures en plein air... il y en a pour tous les goûts. Venez-vous amuser avec nous!

Le camp dure 8 semaines. Dates et tarifs à venir. Pour les enfants de 5 à 12 ans (doivent avoir 5 ans en septembre 2025).

SUBVENTIONS ET ACTIVITÉS GRATUITES

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

La Ville de Hudson rembourse 20 % des frais d'inscription aux résidents de 17 ans et moins qui s'inscrivent à des activités non offertes par la Ville ou ses mandataires, jusqu'à 100 \$ par enfant par année. La période annuelle de subvention va du 1^{er} janvier au 31 décembre.

Le remboursement ne couvre pas les programmes sportifs, académiques ou les camps de jour spécialisés. Ce programme est réservé aux résidents de Hudson.

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



SPORTS D'HIWERS



PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS

Accès-Loisirs Vaudreuil-Soulanges offre aux familles à faible revenu des places gratuites pour activités sportives, culturelles et plein air.

Comment avoir accès aux services

Trois périodes d'inscription ont lieu chaque année:

janvier, mars et septembre.

En janvier, elle se déroule du 7 au 20 janvier, de 9 h à 16 h.

Pour vous inscrire

Vous devez fournir une preuve de revenu en personne ou par courriel.

Rendez-vous à <https://www.maisondelafamillevs.ca/services/acces-loisirs-vs/> pour en savoir plus.



ABONNEMENT GRATUIT À LA BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-LAZARE

Grâce à une entente entre Hudson et la Ville de Saint-Lazare, les résidents de Hudson bénéficient d'un abonnement gratuit à la bibliothèque de Saint-Lazare. Pour s'inscrire, les résidents doivent présenter deux pièces justificatives :

- Un permis de conduire ou un passeport, ET
- Une facture de taxes municipales ou de services publics émise au cours des trois derniers mois, portant le nom et l'adresse de la personne.
- Les parents doivent également fournir un certificat de naissance pour chaque enfant.

PROGRAMMES POUR AÎNÉS

LE SPOT 55+ CENTRE D'ACTIVITÉS POUR LES AÎNÉS

Mardi et jeudi de 10 h à midi au Centre communautaire

Aucune activité durant la semaine du 2 au 6 mars

Ouvert à tous !

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. Profitez d'un lieu pour vous connecter, partager de bons moments entres amies.

Pour plus de détails: services_loisirs@ville.hudson.qc.ca ou 450-458-5347, poste 3704

INSTITUT THOMAS MORE

10 SEMAINES: 20 JANVIER – 31 MARS

Mardi de 13 h 30 à 15 h au Centre communautaire.

Pas de cours le 3 mars



Explorer les récits personnels - Lire des mémoires et des 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?

Inscriptions : en ligne sur le site Web de Thomas More www.thomasmore.qc.ca

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



SERVICES



*NOUVEAU ATELIERS D'INFORMATIQUE

Ateliers d'informatique et sessions de dépannage personnalisées offerts par l'Organisme *Communautaire*. Ouvert aux adultes de 18 ans et plus. Vous pouvez apporter votre ordinateur personnel ou le formateur peut vous en fournir un au besoin si vous le mentionnez. Gratuit!

Activité en français.

ATELIERS

Lundi de 9 h à midi

- 12 janvier:
Module 1: Fonctionnement d'un ordinateur
- 19 janvier:
Module 2: Recherches sur le Web et sources fiables d'information
- 26 janvier:
Module 3: Utilisation du courriel
- 2 février:
Module 4: Effectuer des transactions en ligne et protéger son identité
- 16 février :
Module 5: Médias sociaux
- 23 février :
Module 6: Utiliser les services en ligne, dont les services gouvernementaux
- 9 mars :
Module 7: Développer son autonomie numérique

Pour les ateliers d'informatique de 9 h à 12 h, l'inscription est obligatoire du lundi 5 au vendredi 9 janvier à l'accueil du Centre communautaire. **Seulement 10 places disponibles.**

SESSION DE SOUTIEN/DÉPANNAGE GRATUIT

Une séance de soutien/dépannage de 30 minutes est également offerte sur rendez-vous seulement, de 13 h à 15 h aux mêmes dates mentionnées ci-dessus.

Vous avez de la difficulté avec la grosseur du texte sur votre écran de cellulaire? Votre cie d'assurance vous demande de télécharger et leur envoyer des photos de votre dernier sinistre et vous ne savez pas comment faire? Apportez vos outils électroniques problématiques (cellulaire, tablette, ordinateur portable) et venez profitez d'un suivi personnalisé.

4 plages horaires disponibles par semaine.

Réservation obligatoire.

Pour prendre rendez-vous:

- Par courriel: tech_loisirs@ville.hudson.qc.ca
- Par téléphone: 450-458-5347, poste 3702





SRISOL



*NOUVEAU UN GROUPE DE DISCUSSION POUR FEMMES DÉBUTANT EN MAI avec Carla Ruiz

8 SEMAINES : 20 MAI - 22 JUILLET

Mercredi, de 19 h à 21 h | Centre communautaire | Un minimum de 5 participantes

RÉSIDENTES: 96 \$ RÉSIDENTES 60+: 72 \$	NON-RÉSIDENTES: 129.60 \$ NON-RÉSIDENTES 60+: 97.20 \$
----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

DESCRIPTION

Chaque semaine sera axée sur un thème conçu pour susciter la conversation, la réflexion et le soutien mutuel. Les séances combineront des discussions ouvertes, des conseils avisés et des échanges communautaires, créant ainsi un espace où les femmes pourront ralentir, tisser des liens et repartir revigorées et inspirées.



Dates et thèmes:

20 mai : Le pouvoir des liens

Explorez ce que signifie réellement la communauté et comment les liens avec d'autres femmes peuvent apporter joie, force et équilibre.

27 mai : La saison dans laquelle je me trouve

Une conversation sur les transitions de la vie : la maternité, les changements de carrière, le vieillissement ou la redécouverte de soi, et comment chaque saison a sa propre beauté.

3 juin : Les mots que nous nous disons

Découvrez le pouvoir des paroles bienveillantes et comment changer nos mots peut changer notre façon de nous sentir.

10 juin : L'art de prendre soin de moi

Nous avons souvent tendance à nous occuper des autres en premier lieu, mais cette conversation nous rappelle que prendre soin de soi n'est pas égoïste, c'est essentiel.

17 juin : Les histoires que nous partageons

Un espace sûr pour partager ouvertement : qu'avez-vous appris ou surmonté qui a façonné la personne que vous êtes aujourd'hui ?

8 juillet : Redécouvrir la joie

Cette semaine est consacrée au rire, à la créativité et à la recherche de la joie dans les moments quotidiens.

15 juillet : Les femmes soutiennent les femmes

Réfléchissez à la manière dont nous pouvons nous soutenir mutuellement, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du cercle.

22 juillet : Réflexion et célébration

Célébrez les liens, la croissance et la communauté.



LES LOISIRS



VOUS ORGANISEZ UN ÉVÉNEMENT?

Célébrez avec style au Centre communautaire Stephen F. Shaar

Que ce soit un anniversaire, un mariage, un baptême, un séminaire ou une réunion, nous avons l'espace parfait pour vous.

Espaces événementiels

Salle principale – 60 pieds × 40 pieds | Centre pour adolescents – 53 pieds × 40 pieds

Tarifs

Salle principale

- Résidents : 50 \$/heure (minimum 4 heures) + dépôt remboursable de 350 \$
- Non-résidents : 100 \$/heure (minimum 4 heures) + dépôt remboursable de 350 \$

Centre pour adolescents

- Résidents : 35 \$/heure + dépôt remboursable de 250 \$
- Non-résidents : 45 \$/heure + dépôt remboursable de 250 \$

Mariages

- Résidents : 750 \$ + dépôt remboursable de 350 \$
- Non-résidents : 950 \$ + dépôt remboursable de 350 \$
- Inclus l'installation le vendredi de 13 h à 20 h et location du samedi 9 h au dimanche 2 h.

Inclusions

- Climatisation
- Cuisine, micro-ondes, réfrigérateur – congélateur
- Service Wi-Fi
- Tables (30 rectangulaires, 19 rondes) et chaises
- Vestiaire
- Projecteur, écran, microphone et système audio
- Stationnement
- Fontaine à eau
- Chaise haute (1)
- Toilettes avec tables à langer

Non compris : Vaisselle, nappes, installation, démontage et nettoyage de la salle

Contactez-nous

Tél : 450 458 5347, poste 3703 | Courriel : accueil_loisirs@ville.hudson.qc.ca