

CONDITIONNEMENT ET YOGA — INSCRIPTION AUX COURS DE GROUPE PRINTEMPS/ÉTÉ

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



- Lundi 4 mai au vendredi 8 mai
- Horaire: lundi 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 25,00 \$ seront appliqués
- Des frais de 35,00 \$ seront applicables pour les chèques retournés ou annulés

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matins		9 h – 10 h PILATES Marla		9 h – 10 h PILATES Marla	9 h – 10 h *YOGA RÉGÉRATEUR 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 - 11h 15 20/20/20 Marla
Après-midis				12 h – 13 h *YOGA SUR CHAISE Maureen	
				13 h 30 – 14 h 30 DANSE EN LIGNE COUNTRY (débutants) Marc	
	15 h -16 h *YOGA SUR CHAISE Maureen			14 h 45 – 14 h 45 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

COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET DE YOGA PRINTEMPS ET ÉTÉ

CONDITIONNEMENT

— 12 Semaines : 11 mai – 31 juillet

Pas de cours lundi 18 mai, 2026

Pas de cours du 29 juin – 3 juillet 2026

Par visite: résident 15 \$, non-résident 20,25 \$

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.

	12 cours	Illimité
Résidents	141,96 \$	255,53 \$
Résidents (60+)	106,44 \$	191,59 \$
Non-Résidents	166,32 \$	299,37 \$
Non-Résidents (60+)	133,08 \$	239,55 \$

YOGA — 12 SEMAINES :

11 MAI – 21 AOÛT

Pas de cours lundi 18 mai, 2026

Pas de cours du 1 – 19 juin 2026

Par visite: résident 15 \$, non-résident 20,25 \$

Les participants doivent fournir leur propre tapis 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.

	12 cours	Illimité
Résidents	141,96 \$	255,53 \$
Résidents (60+)	106,44 \$	191,59 \$
Non-Résidents	166,32 \$	299,37 \$
Non-Résidents (60+)	133,08 \$	239,55 \$

LA DANSE EN LIGNE AVEC MARC MITCHELL — 7 SEMAINES : 14 MAI – 25 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.

DANSE EN LIGNE COUNTRY POUR NIVEAU DÉBUTANT

Jeudi 13 h 30 – 14 h 30

Résidents	54,45 \$
Résidents (60+)	42,80 \$
Non-Résidents	73,90 \$

DANSE EN LIGNE – NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Jeudi 14 h 45 – 16 h 15

Résidents	54,45 \$
Résidents (60+)	42,80 \$
Non-Résidents	73,90 \$

KARATÉ POUR TOUT ÂGE AVEC SHIHAN LUIGI DE FILIPPO 10 SEMAINES : 14 MAI – 16 JUILLET

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 afin de former des élèves d'être bien équilibrés et positifs

	Agés 7-12	Agés 13-17	Adults
Résidents	180 \$	200 \$	220 \$
Non-Résidents	245 \$	270 \$	295 \$

2026

CAMP DE JOUR D'ÉTÉ

ACTIVITÉS

- Arts et artisanat
- Jeux récréatifs
- Jeux d'équipes
- Chansons et mouvements
- Histoires et récits
- Piscine



22 JUIN - 14 AOÛT, 2026



Contact: admin@hudsonforestplay.org



Site Web: www.hudsonforestplay.org



CAMP DE JOUR - 2026

Du 22 juin au 14 août (8 semaines)

Centre communautaire Stephen F. Shaar, 394 rue Main

Pour les enfants de 5 à 12 ans (ayant terminé la maternelle)

Inscriptions dès le 1er avril 2026

Un été rempli de sports, jeux, activités créatives et aventures en plein air !

Horaire : 9 h à 16 h

Service de garde : 7 h à 9 h et 16 h à 18 h (10 \$/jour)

Inscriptions dès le 1er avril 2026 : hudsonforestplay.org

Tarif réduit jusqu'au 31 mai

Info : admin@hudsonforestplay.org ou www.hudsonforestplay.org

Tarifs	Avant 1 juin	Après 1 juin
Résident	100 \$/semaine	150 \$/semaine
Résident 8 semaines (forfait)	680 \$	1020 \$
Non-Résident	150 \$/semaine	200 \$/semaine
Non-Résident (forfait)	1020 \$	1360 \$
Service de garde	50 \$/semaine	50 \$/semaine

PROGRAMME D'AIDE MONITEUR

13 à 16 ans (doit avoir complété la première année du secondaire)

Tu aimerais devenir animateur ou animatrice de camp un jour? Le **programme d'aide-moniteur** est une excellente façon de commencer! Les participants acquerront de l'expérience au camp de jour en aidant à animer des jeux, des activités et des événements spéciaux, tout en développant leurs compétences en leadership, en travail d'équipe et en communication.

Ce programme est gratuit, mais les places sont limitées à 20 participants par semaine, alors l'inscription hâtive est recommandée.

Inscriptions ouvertes dès maintenant : hudsonforestplay.org

Pour toute question : services_loisirs@ville.hudson.qc.ca



S

R

I

S

I

O

L



Pickleball extérieur

Parc Cambridge | 2 terrains
9 h – 22 h | 15 mai – 15 octobre

- 🏓 Accès gratuit et réservé aux résidents
- 🏓 Veuillez procurer votre clé du terrain au Centre communautaire avec une preuve de résidence
- 🏓 Vous avez perdu votre clé? Le coût de remplacement est de 25\$

Réservations:

- 🏓 Réservez votre terrain en ligne ici : villehudson.pickleplanner.com/
- 🏓 Réservations anticipées de 7 jours
- 🏓 Maximum d'une réservation par jour et de trois par semaine



Location de Kayak & SUP

Parc Jack Layton | 24 juin – 7 septembre
Horaires : Mer. à Ven. 12 h à 19 h
Sam. Dim. 10 h 30 à 18 h

Découvrez le plaisir du kayak et de la planche à pagaie (SUP) au bord de l'eau à Hudson!

**En primeur pour les résidents :
gratuit du mercredi au vendredi**

Nouveautés 2026 :

- 🏡 Initiation au kayak
- 🏡 Excursion sur la rivière (dîner inclus)
– détails à venir
- 🏡 Passeports saison

Conditions:

- 🏡 4-9 ans : kayak double accompagné d'un parent
- 🏡 10-14 ans : kayak simple accompagné
- 🏡 16+ : location autonome



Tarification 2026

(taxes et veste de sauvetage incluses)

Équipement	1 h 30	3 h	Journée
Kayak simple	25 \$	35 \$	55 \$
SUP	25 \$	35 \$	55 \$
Kayak double	35 \$	50 \$	70 \$

PISCINE COMMUNAUTAIRE D'HUDSON

ÉTÉ 2026

Présaison : 8 juin – 19 juin | Saison régulière : 22 juin – 14 août
393 A rue Main, Hudson

(DATES, COURS ET PRIX SUJET À CHANGEMENT)

Préparez-vous pour un été amusante qui comprendra en plus des activités et thématiques, 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 et plus encore!

C'est l'endroit IDÉAL pour passer l'été en famille!

EARLY REGISTRATION

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

Cours de natation, Programmes, Croix de bronze, Abonnement de baignade libre

POUR LES RÉSIDENTS DE HUDSON
(preuve de résidence requise)

À partir de dimanche 24 mai 2026
de 9 h - 12 h

POUR LES NON-RÉSIDENTS

À partir de dimanche 31 mai 2026
de 9 h - 12 h

Heures de bureau : Lundi – jeudi 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30, vendredi 8 h 30 – 12 h 00

Des frais de retard de 15 % seront appliqués aux inscriptions reçues après le 5 juin 2026.

Accès à la piscine

Catégorie	Résidents	Non-résidents
Enfant	3,00 \$	4,05 \$
Adulte	5,00 \$	6,75 \$
Carte 10 entrées	30,00 \$	40,50 \$

Abonnements baignade libre

Catégorie	Résidents	Non-résidents
Famille	120 \$	162 \$
Adulte	60 \$	81 \$
Adolescent	45 \$	60,75 \$
Adulte (60+)	45 \$	60,75 \$

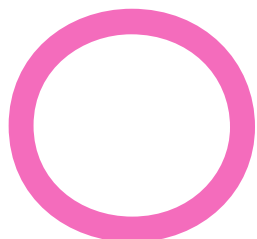
Frais additionnels par enfant :
5 \$ (résidents) / 6,75 \$ (non-résidents)

Abonnements tout inclus

(Cours de natation, programmes et baignade inclus)

Catégorie	Résidents	Non-résidents
Famille	350 \$	472,50 \$
Parent-Enfant	260 \$	351 \$
Adolescent	165 \$	222,75 \$
Adulte	220 \$	297 \$
Couple adulte	290 \$	391,50 \$
Adulte (60+)	85 \$	114,75 \$
Adulte couple (60+)	125 \$	168,75 \$

Frais additionnels par enfant :
5 \$ (résidents) / 6,75 \$ (non-résidents)





S

R

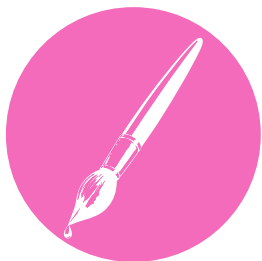
I

S

I

O

L



PROGRAMMES EN LOISIRS ET EN CULTURE

Vous avez des suggestions d'activités de loisirs ou de la culture à nous proposer à la ville? Prenez note qu'il y a maintenant une boîte à suggestions à l'accueil de Centre Communautaire ou vous pouvez vous exprimer. Vous pouvez aussi le faire en ligne en écrivant au tech_loisirs@ville.hudson.qc.ca.

EXPLORATION DU DESSIN AVEC ALLANA BENHAM

4 SEMAINES 14 mai – 4 juin
Centre Jeunesse (sous-sol)

Jeudi : 18 h 30 – 21 h

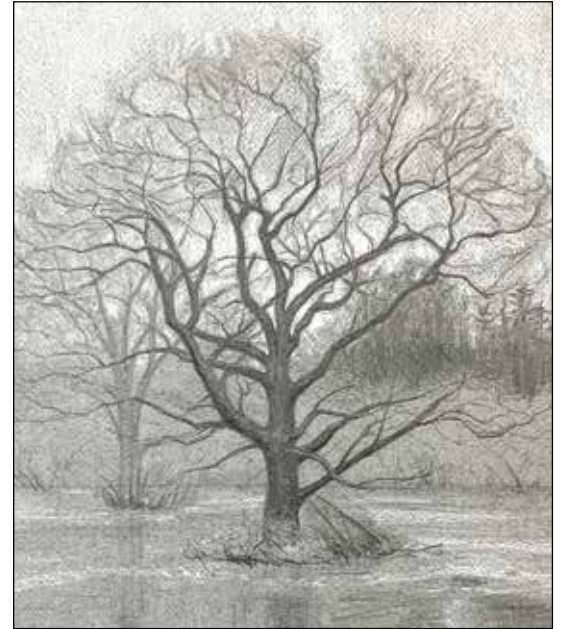
À partir de 12 ans – Bienvenue aux étudiants et aux aînés - Ouvert à tous les niveaux d'expérience.

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

Résidents	240 \$
Étudiants et 60+	195 \$
Non-Résidents	320 \$

Description:

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.



PROGRAMMES 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.

Heures pour pré-ados : 16 h – 19 h (9-12 ans)
Heures pour ados : 19 h – 22 h (13 ans +)

Vendredi 8 mai
Vendredi 17 juillet

Vendredi 22 mai
Vendredi 31 juillet

Vendredi 5 juin
Vendredi 7 août

Vendredi 26 juin
Vendredi 14 août



SOIRÉE FLUO DANS LE NOIR

17 juillet | 19 h – 22 h

Célébre l'été avec une soirée remplie de musique, de jeux et de lumières fluo! Porte des couleurs vives ou néon qui brillent sous les lumières et viens passer une belle soirée entre amis.



LE SPOT (55+)

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

Rejoignez-nous pour différentes activités, des jeux de cartes, le bricolage, des conférences, des sorties, ou simplement pour prendre une tasse de café et jaser. C'est un endroit où se retrouver, passer un bon moment en bonne compagnie et profiter pleinement de votre matinée !

Le 18 juin, nous tiendrons une fête de lancement pour inaugurer la programmation estivale destinée aux résidents de 55 ans et plus, comprenant des rencontres hebdomadaires au parc Jack-Layton, des pique-niques communautaires et une série de conférences. Détails disponibles au Centre communautaire.

La programmation régulière reprendra le 8 septembre 2026.

Matinées Cinéma

Soyez des nôtres pour des matinées cinéma gratuites, offertes le quatrième mercredi de chaque mois, de 10 h à 12 h. Une belle occasion de profiter d'un bon film et de partager un moment convivial au centre communautaire. Présentez-vous les mardis ou jeudis, entre 10 h et 12 h, pour voter pour le film du mois prochain!

Dates : **mercredi 22 avril 2026, mercredi 27 mai 2026** — 10 h à 12 h

Bingo

Joignez-vous à nous pour une partie de bingo gratuite, qui a lieu tous les deuxièmes mercredis du mois de 10 h à 11 h au centre communautaire. Une activité conviviale pour se rassembler, jouer à un grand classique et passer un excellent moment ensemble. Les prix comprennent des cartes-cadeaux offertes par des commerces locaux, une belle façon d'encourager les boutiques de la ville tout en s'amusant.

Dates : **mercredi 10 avril 2026, mercredi 8 mai 2026, mercredi 12 juin** — 10 h à 11 h

Pour plus d'information : services_loisirs@ville.hudson.qc.ca | 450-458-5347 (3704)

UN GROUPE DE DISCUSSIONS POUR FEMMES avec Carla Ruiz

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: **Mercredi, 19 h à 21 h** — Lieu : Centre communautaire

Participants: 5 minimum | Inscription: 4-8 avril

	Tarif régulier	Tarif 60+
Résidents	96,00 \$	72,00 \$
Non-Résidents	129,60 \$	97,20 \$

Voici un aperçu des thèmes proposés. Des activités et des conférenciers enrichiront encore davantage l'expérience.

- **Sem. 1 (20 mai) : Le pouvoir des liens** — explorer la communauté et la force des liens entre femmes.
- **Sem. 2 (27 mai) : La saison dans laquelle je me trouve** — réflexion sur les transitions de vie et leur beauté.
- **Sem. 3 (3 juin) : Les mots que nous nous disons** — comprendre l'impact des paroles sur notre bien-être.
- **Sem. 4 (10 juin) : L'art de prendre soin de moi** — rappel de l'importance du bien-être personnel.
- **Sem. 5 (17 juin) : Les histoires que nous partageons** — partage d'expériences et de parcours de vie.
- **Sem. 6 (8 juillet) : Redécouvrir la joie** — mettre l'accent sur le plaisir, la créativité et le rire.
- **Sem. 7 (15 juillet) : Les femmes soutiennent les femmes** — réflexion sur le soutien mutuel et la solidarité.
- **Sem. 8 (22 juillet) : Réflexion et célébration** — célébrer les liens, la croissance et la communauté.





LOCATION DE SALLES - CENTRE COMMUNAUTAIRE STEPHEN F. SHAAR

Le centre communautaire Stephen F. Shaar est l'endroit idéal pour célébrer votre anniversaire, votre réception de mariage, votre réception, votre séminaire, votre réunion.

TARIFICATION

Salle principale — Dimensions: 60 pi x 40 pi

- Residents: 50 \$/h (min 4 h) + Dépôt remboursable de 350 \$
- Non-residents: 100 \$/h (4-hour minimum) + Dépôt remboursable de 350 \$
- Inklus: Climatisation, cuisine commerciale, micro-ondes, réfrigérateur-congélateur, Wi-Fi, tables et chaises, vestiaire, projecteur et écran, micro et audio, stationnement, fontaine à eau, chaise haute, toilettes avec tables à langer

Salle secondaire (sous-sol) — Dimensions: 53 pi x 40 pi

- Residents: 35 \$/h + Dépôt remboursable de 250 \$
- Non-residents: 45 \$/h + Dépôt remboursable de 250 \$
- Inklus: Climatisation, micro-ondes, mini-réfrigérateur, Wi-Fi, télé, projecteur, babyfoot, pingpong, fauteuils

Mariages

- Residents: 750 \$ + dépôt remboursable de 350 \$
- Non-residents: 950 \$ + dépôt remboursable de 350 \$
- Inklus: Installation vendredi 13 h-20 h, location samedi 9 h - dimanche 2 h, même inclus que salle principale

Non compris pour tous : Vaisselle, nappes, ustensiles et appareils de cuisson, installation/démontage/nettoyage

Installation/démontage/nettoyage : Responsabilité du locataire et à prévoir durant le temps de location.

Pour réserver : 450 458 5347 (3703) | Courriel : accueil_loisirs@ville.hudson.qc.ca