



Municipalité de
RUSSELL
Township



Guide des programmes et activités

Automne 2024



@MunRussellTwp



www.russell.ca/programmes



recreation.loisirs@russell.ca



613-443-2814

Adultes

(B) Cours bilingue

(F) Cours français

(A) Cours anglais

Entraînement corporel complet (A)

Chaque cours de 75 minutes est adapté aux progrès individuels, offrant diverses modalités d'exercice telles que la condition cardiorespiratoire, la force musculaire et l'endurance, la flexibilité et l'équilibre. Des modifications sont proposées pour différents niveaux de condition physique tout au long de la session. Les participants doivent être capables de passer des positions debout aux positions au sol pour différentes activités. Âges 50+. Instructrice : Diane Jackson. Matériel nécessaire : tapis de yoga et serviette.

Centre communautaire Camille Piché, Embrun.

- Mardis, 24 septembre au 3 décembre, 9 h 30 à 10 h 45. Pas de cours le 5 novembre.
- Jeudis, 19 septembre au 28 novembre, 9 h 30 à 10 h 45. Pas de cours le 7 novembre.

115 \$ + TVH par résident par classe.
125 \$ + TVH par non-résident par classe.
182,50 \$ + TVH par résident : forfait deux classes.
192,50 \$ + TVH par non-résident : forfait deux classes.

Programme de Danse Fitness (B)

Plongez-vous dans une fusion exaltante de Zumba et de danses en ligne latines! Profitez d'un entraînement cardiovasculaire dynamique sur fond de musique populaire et latine. Cette classe accueille tous les niveaux. Animée par l'instructrice certifiée Diane Major, les participants apprendront des chorégraphies, y compris des danses latines et populaires. Âges 18+.

Salle du Palais des sports, Embrun.

- Mardis, 1er octobre au 3 décembre.
- Niveau 1 (pour tous, aucune expérience requise) : 19 h 30 à 20 h 30.
 - Niveau 2 (doit avoir participé au Niveau 1 préalablement) : 18 h 30 à 19 h 30.

115 \$ + TVH par adulte par classe.
125 \$ + TVH par non-résident par classe.

Cerveaux actifs (F)

Ateliers de stimulation cognitive offerts aux personnes de 55 ans et plus par Céline Côté. Une série de 10 rencontres hebdomadaires proposant une variété d'exercices et de jeux cognitifs pour garder son cerveau alerte et en santé.

Dôme sportif, 150 rue Sportsplex, Embrun.

Mercredis, 18 septembre au 20 novembre, 9 h 30 à 11 h 30.

65 \$ + TVH par résident.
75 \$ + TVH par non-résident.

Zumba (B)

Cette classe est parfaite pour ceux qui veulent se mettre en forme, rester en bonne santé ou tout simplement s'amuser. Dansez sur la musique tout en bénéficiant d'un excellent entraînement. Rejoignez l'instructrice certifiée Diane Major pour une expérience énergisante. Âges 18+.

Salle du Palais des sports, Embrun.

- Lundis, 23 septembre au 9 décembre, 11 h 30 à 12 h 30. Pas de cours les 14 octobre et 11 novembre.
- Jeudis, 26 septembre au 5 décembre, 11 h 30 à 12 h 30.

115 \$ + TVH par résident par classe.
125 \$ + TVH par non-résident par classe.
185.50 \$ + TVH par résident : forfait deux classes.
192.50 \$ + TVH par non-résident : forfait deux classes.



Introduction à la boxe (A)

Une séance d'entraînement d'une heure qui incorpore tous les principes fondamentaux de l'entraînement d'un boxeur. Les participants apprendront des techniques qui renforceront leur corps, augmenteront leur endurance et développeront leurs muscles. Matériel nécessaire : corde à sauter, gants de boxe et bandages de main. Maximum 14 participants. Âges 16+.

Salle du Palais des sports, Embrun.

Samedis, 21 septembre au 30 novembre, 9 h à 10 h. Pas de classe le 12 octobre.

106 \$ + TVH par résident.
116 \$ + TVH par non-résident.



Dans le présent document, le genre non marqué s'applique à la fois aux hommes et aux femmes.

Nia cardio classique

A



Chaque expérience de classe de Nia combine musique, pleine conscience et mouvement dynamique pour vous laisser physiquement énergisé, mentalement clair et émotionnellement équilibré. Les séances de Nia combinent 52 mouvements simples avec les arts de la danse, les arts martiaux et les arts de guérison pour dynamiser et raviver le bien-être en 60 minutes - corps, esprit, émotion et esprit. Nia est sans impact, pratiqué pieds nus, et adaptable aux besoins et capacités individuels. Âges 16+.

Dôme sportif, 150 rue Sportsplex, Embrun.

Mercredis, 2 octobre au 4 décembre, 10 h à 11 h.

95 \$ + TVH par résident.
105 \$ + TVH par non-résident.

Nia - Bouger pour soigner

A



Bouger pour soigner s'adresse aux personnes qui recherchent une approche douce du Nia et à celles qui sont confrontées à un large éventail de problèmes thérapeutiques, qu'il s'agisse de blessures, de traumatismes, de deuils ou de maladies à court ou long terme. Apprenez à ralentir et à personnaliser vos mouvements pour les adapter à votre corps tout en vous concentrant sur la sensation de vous sentir mieux, mouvement par mouvement, respiration par respiration. Améliorez votre sentiment de bien-être, quelle que soit votre condition physique. Âges 40+.

Salle du Palais des sports, Embrun.

Lundis, 23 septembre au 9 décembre, 10 h 30 à 11 h 15. Pas de cours les 14 octobre et 11 novembre.

106 \$ + TVH par résident.
116 \$ + TVH par non-résident.

Exercices sur chaise

A



Ce cours est conçu pour répondre aux besoins spécifiques pour les personnes âgées et pour les préparer à d'autres cours d'exercices. Il est structuré de manière à profiter à tous, quelque soit le niveau de santé et de forme physique. Âges 40+.

Salle du Palais des sports, Embrun.

Mercredis, 18 septembre au 4 décembre,
10 h 30 à 11 h 30.

96 \$ + TVH par résident.
106 \$ + TVH par non-résident.

Clinique de marche nordique

A



Rejoignez notre clinique d'apprentissage de la marche nordique, où vous découvrirez les bienfaits de cette activité physique à faible impact qui brûle de 20 à 40 % plus de calories que la marche ordinaire. Ce type d'exercice complet améliore la santé cardiovasculaire, la posture et la force du haut du corps en sollicitant jusqu'à 75 % des muscles corporels. Sous la direction d'un instructeur certifié, vous apprendrez des techniques essentielles telles que l'ajustement de la hauteur des bâtons, la maîtrise des techniques de poussée correctes et l'intégration d'exercices efficaces d'échauffement et de récupération. Les classes sont limitées à huit participants pour garantir une attention et un encadrement personnalisés. Âges 50+.
Matériel requis : poles.

Dôme sportif,
150 rue Sportsplex, Embrun.

Mercredis, 13 h à 14 h

- Classe A : 18 et 25 septembre
- Classe B : 2 et 9 octobre
- Classe C : 16 et 23 octobre
- Classe D : 30 octobre et 6 novembre

40 \$ + TVH par résident par classe.
50 \$ + TVH par non-résident par classe.



Les programmes d'exercices Corps à Cœur sont conçus pour promouvoir la santé et répondent aux critères suivants :

1. Encouragent l'exercice aérobique régulier et quotidien.
2. Prévoient des échauffements, la récupération et l'auto-évaluation à chaque séance.
3. Permettent des exercices sécuritaires avec une progression d'intensité.
4. Accueillent les participants atteints de maladies chroniques, sous réserve d'approbation médicale.
5. Incluent une évaluation de la santé de chaque participant.
6. Ont un plan d'urgence documenté avec certification RCR à jour, accès à un téléphone pour les urgences médicales et à un défibrillateur externe automatique.

Ces critères s'appliquent à divers niveaux de programmes. Consultez les descriptions des programmes arborant le logo Corps à Cœur pour trouver celui qui vous convient. Pour toute question, contactez le gestionnaire des programmes.

Cours d'espagnol (B)

Les personnes qui connaissent déjà un peu l'espagnol et veulent s'améliorer sont les bienvenues. Nous explorerons l'expression écrite et orale à travers une variété d'exercices. Âges 12+. Maximum 12 participants par classe.

Dôme sportif, 150 rue Sportsplex, Embrun.

Session A

- Groupe débutant A : Mardis, 10 septembre au 15 octobre, 11 h 30 à 12 h 30
- Groupe débutant B : Jeudis, 12 septembre au 17 octobre, 11 h 30 à 12 h 30
- Groupe intermédiaire A : Mardis, 10 septembre au 15 octobre, 12 h 45 à 13 h 45
- Groupe intermédiaire B : Jeudis, 12 septembre au 17 octobre, 12 h 45 à 13 h 45

Session B

- Groupe débutant A : Mardis, 5 novembre au 10 décembre, 11 h 30 à 12 h 30
- Groupe débutant B : Jeudis, 7 novembre au 12 décembre, 11 h 30 à 12 h 30
- Groupe intermédiaire A : Mardis, 5 novembre au 10 décembre, 12 h 45 à 13 h 45
- Groupe intermédiaire B : Jeudis, 7 novembre au 12 décembre, 12 h 45 à 13 h 45

200 \$ + TVH par résident par session.

210 \$ + TVH par non-résident par session.

Tai Chi Yang (A)

Composé de 27 mouvements, les avantages comprennent l'augmentation de la force, l'amélioration de l'équilibre, la réduction du risque de chute, la réduction du stress, l'augmentation des niveaux d'énergie et aide à la concentration mentale. Âges 18+.

Salle du Palais des sports, Embrun.

Mercredis, 25 septembre au 27 novembre, 14 h 30 à 15 h 30.

60 \$ + TVH par résident.

70 \$ + TVH par non-résident.

Danse carrée moderne (A)

La danse carrée moderne n'est pas ce que vous pensez. Nous continuons à danser avec notre partenaire, mais nous faisons aussi des pas comme le grand carré, le meneur à droite et le viré à gauche - nous le faisons sur toutes sortes de musique (nouveau country, ancien country, rock classique, top 40, jazz, alternatif, easy listening, etc.). Ce n'est certainement pas la danse que faisaient nos grand-parents. C'est un peu plus difficile et trop amusant pour ne pas au moins essayer! Âges 10+.

St. Mother Teresa Catholic School,
1035, rue Concession, Russell.

Vendredis, 20 septembre au 29 novembre, 18 h 30 à 20 h. Pas de classe le 11 octobre.

96 \$ + TVH par résident.

106 \$ + TVH par non-résident.

Pickleball (B)

Un sport amusant qui combine de nombreux éléments du tennis, du badminton et du ping-pong. Joué avec une palette et une balle en plastique avec des trous. Veuillez noter qu'il n'y a pas d'instructeur sur place pour enseigner. Âges 18+.

En vous inscrivant à un groupe de pickleball, vous acceptez de faire une rotation de terrain et de partenaire. Vous acceptez également d'être respectueux des autres joueurs. Aucun commentaire ou attitude inacceptable ne sera toléré.

Dôme sportif, 150 rue Sportsplex, Embrun.

Vous vous demandez ce qu'est le pickleball? Participez à une séance d'information et essayez-le. Quelques palettes et balles seront disponibles, mais les participants sont encouragés à apporter les leurs. Lundi 9 septembre, 10 h à 11 h 30 et 19 h à 20 h 30 au Dôme sportif, 150 rue Sportsplex, Embrun. 10 \$ par joueur.

- Lundis, 7 octobre au 9 décembre, 9 h 30 à 10 h 25.
- Lundis, 7 octobre au 9 décembre, 12 h à 12 h 55.
- Lundis, 7 octobre au 9 décembre, 18 h 45 à 19 h 40.
- Mardis, 8 octobre au 3 décembre, 18 h à 18 h 55.
- Mardis, 8 octobre au 3 décembre, 19 h à 20 h 25.
- Mercredis, 9 octobre au 4 décembre, 9 h 30 à 10 h 25.
- Mercredis, 9 octobre au 4 décembre, 12 h à 13 h 25.
- Jeudis, 10 octobre au 5 décembre, 9 h 30 à 10 h 25.
- Vendredis, 11 octobre au 6 décembre, 9 h 30 à 10 h 55.

Joueurs avancés :

- Lundis, 7 octobre au 9 décembre, 10 h 30 à 11 h 55.
- Mercredis, 9 octobre au 4 décembre, 10 h 30 à 11 h 55.
- Jeudis, 10 octobre au 5 décembre, 10 h 30 à 11 h 55.
- Vendredis, 10 octobre au 5 décembre, 11 h à 12 h 25.

Pas de pickleball le 14 octobre.

Par bloc de 55 min :

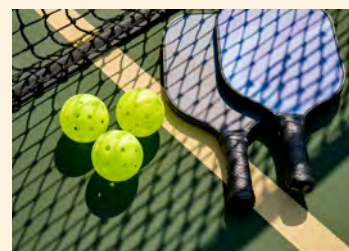
49.50 \$ + TVH par résident

59.50 \$ + TVH par non-résident

Par bloc de 85 min :

74.25 \$ + TVH par résident

84.25 \$ + TVH par non-résident



Exercices maman et bébé

(B)

En combinant l'exercice et le yoga, cette classe est spécifiquement conçue pour les mamans cherchant à faire de l'exercice tout en créant des liens avec d'autres mamans de la communauté. Ces séances offrent la possibilité aux mamans d'intégrer leurs bébés dans les exercices en les utilisant comme poids ou de leur offrir la liberté d'explorer et de jouer. Présenté par Luna Wellness Studio, instructrice certifiée en exercice pré/postnatal. Pour les mamans ayant un bébé de 3 mois et plus. Matériel nécessaire : tapis de yoga.

Dôme sportif, 150 rue Sportsplex, Embrun.

- Mardis, 10 septembre au 12 novembre, 10 h à 11 h.
- Jeudis, 12 septembre au 14 novembre, 10 h à 11 h.

156 \$ + TVH par résident.

166 \$ + TVH par non-résident.



Yoga en douceur pour adultes

(B)

Dirigées par l'instructeur certifié Mike Walsh, nos classes de yoga se concentrent sur l'atteinte de la flexibilité et d'une gamme étendue de mouvements à travers des postures, la respiration et le mouvement. L'objectif est de maintenir la mobilité et de rester actif pour les années à venir.

Matériel nécessaire : tapis de yoga, bouteille d'eau et sangle.

- Mercredis, 16 octobre au 4 décembre, 19 h à 20 h.
Salle du Palais des sports, Embrun.
- Jeudis, 17 octobre au 12 décembre, 19 h à 20 h. Centre de sports et de la jeunesse de Russell, 988, chemin Concession, Russell.
Pas de cours le 31 octobre.

96 \$ + TVH par adulte par classe.

106 \$ + TVH par non-résident par classe.

PROGRAMMES À LA BIBLIO

AUTOMNE 2024

F - Français

A - Anglais

B - Bilingue



CLUBS DE LECTURE POUR ENFANTS

Gratuit / Inscription requise.

JUNIOR BOOK CLUB - 3^{ième} - 5^{ième} année (A)

1^{er} jeudi du mois de 16h15 à 17h15

Succursale Russell (3 oct, 7 nov, 5 déc)

YOUTH BOOK CLUB - 6^{ième} - 8^{ième} année (A)

1^{er} jeudi du mois de 17h15 à 18h15

Succursale Russell (3 oct, 7 nov, 5 déc)

CLUB DE LECTURE JUNIOR - 3^{ième} - 5^{ième} année (F)

3^{ième} mercredi du mois de 16h15 à 17h

Succursale Embrun (16 oct, 20 nov, 18 déc)

CLUBS DE LECTURE POUR ADULTES

Gratuit / Inscription requise.

ADULT BOOK CLUB (A)

1^{er} mardi du mois à 20h.

Succursale Russell (3 sept, 1 oct, 5 nov, 3 déc)

20s & 30s BOOK CLUB (A)

Dernier jeudi du mois à 19h.

Succursale Russell (26 sept, 24 oct, 28 nov, 19 déc)

CLUB DE LECTURE POUR ADULTES (F)

Dernier jeudi du mois à 13h.

Succursale Embrun (26 sept, 31 oct, 28 nov)

CLUB DE GÉNÉALOGIE - ADULTES (B)

Le 1^{er} jeudi du mois à 18h. Succursale Embrun.

Vous êtes bienvenues de vous joindre à tout moment afin d'en apprendre davantage sur votre généalogie. **Gratuit / Inscription requise.**

PROGRAMMATION POUR ENFANTS

BÉBÉS À LA BIBLIO (B) (Bébés de 0 à 18 mois)

Les lundis de 11h à 11h30. Succursale Russell.

En partenariat avec *La Maison de la Famille d'Embrun*.

Du 7 octobre au 9 décembre

Gratuit / Aucune inscription requise

HEURE DU CONTE AVEC EMILY (F) (3 à 4 ans)

Les mardis de 10h15 à 11h00. Succursale Embrun.

Du 1 octobre au 3 décembre - **Coût: 25 \$ / inscription**

RANDONNÉE ET L'HEURE DU CONTE (B) (0 à 6 ans)

Les mardis de 9h à 11h. Succursale Russell.

Lieu de rencontre : stationnement de la biblio pour une randonnée et des histoires ensuite. En partenariat avec *Centre ONy va*. **Gratuit / Aucune inscription requise**

STORYTIME & CRAFTS WITH KRISTINA (A) (3 à 4 ans)

Les mercredis de 10h30 à 11h30. Succursale Russell.

Du 2 octobre au 4 décembre - **Coût: 25 \$ / inscription**

L'HEURE DES TOUT-PETITS (B) (18 à 36 mois)

Les jeudis de 10h30 à 11h. Succursale Russell.

Du 3 octobre au 5 décembre

Gratuit / Aucune inscription requise

CLUB APRÈS L'ÉCOLE (B) (Enfants de 7 ans et plus)

Succ. Russell - 30 sep, 28 oct, 25 nov - 16h à 17h

Succ. Embrun - 26 sep, 24 oct, 28 nov - 16h à 17h

Jeu de société, jeux de cartes et défis Lego.

Gratuit / Inscription requise

HEURE DU CONTE EN PYJAMAS

27 septembre de 18h30 à 20h.

15 décembre de 18h30 à 20h.

Succursale Russell en anglais

Succursale Embrun en français

Histoires, bricolage et collation. Porte ton pyjama préféré !

Pour les enfants de 5 à 8 ans.

Coût: 7 \$ / inscription

Pour plus d'événements et d'activités, visitez notre site Web et suivez-nous sur les médias sociaux !

COMMENT S'INSCRIRE

- En ligne russellbiblio.com
- En personne aux deux succursales

**L'INSCRIPTION DÉBUTE
LE 4 SEPTEMBRE**

☎ 613.443.3636

✉ mabiblio@russellbiblio.com

🌐 russellbiblio.com

📷 [@russellbiblio](https://www.instagram.com/russellbiblio)

Danse sociale pour le plaisir (B)

En partenariat avec Tom Manley. Une combinaison d'exercice physique léger avec le plaisir de la danse sociale. Épatez vos proches lors de fêtes, réceptions et danses communautaires. Âges 16+.

Salle Frank Kinnaird, Aréna de Russell.

Mercredis, 18 septembre au 20 novembre.

- Foxtrot pour débutants : 18 h 30 à 19 h 30
- Cha Cha avancé : 19 h 30 à 20 h 30

Foxtrot OU Cha Cha :

96 \$ + TVH par résident
106 \$ + TVH par non-résident
192 \$ + TVH par couple résident
202 \$ + TVH par couple non-résident

Foxtrot ET Cha Cha :

166 \$ + TVH par résident
176 \$ + TVH par non-résident
332 \$ + TVH par couple résident
342 \$ + TVH par couple non-résident

La première leçon de chaque danse sociale (18 septembre) est un essai gratuit à la danse sociale. Les inscriptions seront ouvertes jusqu'au 23 septembre pour ceux qui désirent rejoindre le programme.



Formation safeTALK (B)

safeTALK est un programme d'une demi-journée afin de prévenir le suicide. Apprenez rapidement quatre étapes de base permettant de mettre en contact des personnes à risque de suicide vers des ressources qui peuvent sauver des vies. Un certificat sera fourni. Âges 15+.

Session en français : Dimanche 6 octobre, 8 h 30 à 12 h. Salle Palais des Sports, Embrun.

Session en anglais : Dimanche 20 octobre, 13 h à 16 h 30. Salle Frank Kinnaird, Aréna de Russell.

65 \$ + TVH par résident.
75 \$ + TVH par non-résident.

Spinning (A)

Spinning® est une classe de cyclisme intérieur à haute énergie dirigée par un instructeur et accompagnée d'une musique énergisante. Tout un défi amusant et l'un des meilleurs moyens d'améliorer la santé cardiovasculaire. Comme Spinning® a peu d'impact, il convient à la plupart des gens et nos classes peuvent s'adapter à tous les niveaux. Âges 18+. Maximum de 7 participants par classe.

Centre de sports et de la jeunesse de Russell, 988, rue Concession, Russell.

- Classe A : Samedis, 28 septembre au 30 novembre, 9 h à 10 h.
- Classe B : Lundis, 23 septembre au 9 décembre, 17 h 30 à 18 h 30. Pas de classes le 14 octobre et 11 novembre.
- Classe C : Lundis, 23 septembre au 16 décembre, 20 h à 21 h. Pas de classe le 14 octobre, 11 et 18 novembre.
- Classe D : Jeudis, 26 septembre au 12 décembre, 18 h 45 à 19 h 45. Pas de classe le 31 octobre et 14 novembre.

101 \$ + TVH par résident par classe.
111 \$ + TVH par non-résident par classe.



Formation en Techniques d'Intervention Appliquées en Suicide (ASIST) (B)

ASIST est un atelier interactif de deux jours sur les techniques d'intervention qui peuvent sauver des vies. ASIST apprend aux participants à reconnaître quand une personne peut avoir des pensées suicidaires et à travailler avec elle pour créer un plan qui assurera sa sécurité immédiate. Un certificat sera fourni. Maximum 15 participants par classe. Âges 16+.

Salle Frank Kinnaird, Aréna de Russell.

Session en anglais : Samedi 16 novembre et dimanche 17 novembre, 8 h 30 à 16 h 30

Session en français : Samedi 30 novembre et dimanche 1er décembre, 8 h 30 à 16 h 30

235 \$ + TVH par adolescent résident
245 \$ + TVH par adolescent non-résident
260 \$ + TVH par adulte résident
270 \$ + TVH par adulte non-résident

À vos pinceaux! — Adultes B

Amusez-vous entre amis et créez votre propre oeuvre d'art. L'inscription est ouverte jusqu'à la veille. Toute annulation devra être reçue le lundi précédent pour être remboursée. Matériaux fournis. Âges 19+.

Centre communautaire Camille Piché, Embrun,
Vendredis, 18 h 30 à 21 h 30. Le bar sera ouvert.

- Sérénité d'automne : 27 septembre.
- Les trois de l'au-delà : 25 octobre.
- L'harmonie en bleu : 29 novembre.
- Douce caprice : 20 décembre.

50 \$ + TVH par résident par peinture.
60 \$ + TVH par non-résident par peinture.



Enfants et adolescents

B Cours bilingue

A Cours anglais

Petits gymnastes B

Du sol, les tout-petits bougeront, rouleront et sauteront pour devenir une vedette. Maximum de 10 participants par classe. Âges 1 à 4 est assisté par les parents.

Centre de sports et de la jeunesse de Russell, 988, rue Concession, Russell.

Samedis, 21 septembre au 30 novembre

- Âges 1 à 2 (Assisté) : 8 h à 8 h 45.
- Âges 1 à 2 (Assisté) : 9 h à 9 h 45.
- Âges 3 à 4 (Assisté) : 10 h à 10 h 45.
- Âges 5 à 6 : 11 h à 11 h 45.
- Âges 7 à 9 : 12 h 45 à 13 h 45.

Dimanches, 22 septembre au 1er décembre

- Âges 1 à 2 (Assisté) : 8 h à 8 h 45.
- Âges 1 à 2 (Assisté) : 9 h à 9 h 45.
- Âges 3 à 4 (Assisté) : 10 h à 10 h 45.
- Âges 3 à 4 (Assisté) : 11 h à 11 h 45.
- Âges 5 à 6 : 12 h 45 à 13 h 30.
- Âges 7 à 9 : 13 h 45 à 14 h 45.

Pas de classes le 12 et 13 octobre.

90 \$ par résident.
100 \$ par non-résident.



Petite souris de gymnastique B

Cours amusant de gymnastique récréative intermédiaire où les enfants peuvent acquérir de nouvelles compétences et/ou maîtriser les anciennes.

Centre de sports et de la jeunesse de Russell,
988, rue Concession, Russell.

Samedis, 21 septembre au 30 novembre.

Pas de classe le 12 octobre.

- Âge 8 : 14 h à 15 h.
- Âges 9+ : 15 h 15 à 16 h 15.

100 \$ par résident.
110 \$ par non-résident.

Tennis B

Instructeur certifié : Arthur Cuenco. Il est facilitateur certifié par Tennis Canada, entraîneur d'instructeurs pour l'Association de tennis Ontario ainsi que l'Association de tennis du Québec et est membre de United States Professional Tennis Registry. De plus, il a entraîné des joueurs de niveau national et est fortement impliqué dans la communauté du tennis. Votre enfant apprendra tous les principes fondamentaux : le contrôle de la balle, les différents coups tels que le service, les coups au sol, les volées et le pointage, ainsi que se déplacer efficacement et se positionner. Matériel : raquette de tennis. Maximum de 8 participants par classe.

Dôme sportif, 150 rue Sportsplex, Embrun.

Jeudis, 10 octobre au 19 décembre.

Pas de classe le 31 octobre et le 7 novembre

- Âges 7 à 9 : 18 h à 19 h.
- Âges 10 à 12 : 19 h à 20 h.
- Âges 13 à 15 : 20 h à 21 h.
- Âges 16 à 18 : 21 h à 22 h.

126 \$ par résident.
136 \$ par non-résident.

Art abstrait (A)

L'art abstrait est un cours pour enfants qui se concentre sur l'exploration et la créativité de l'esprit. Les participants créeront des œuvres d'art au fil des semaines en utilisant différents types de médiums. Ce cours permettra aux enfants de socialiser, d'apprendre de nouvelles compétences et d'utiliser leur créativité pour créer quelque chose de fantastique. Maximum 10 participants. Âges 6+.

Centre de sports et de la jeunesse de Russell,
988, rue Concession, Russell.

Mercredis, 18 septembre au 20 novembre, 18 h à 19 h.

100 \$ par résident.
110 \$ par non-résident.

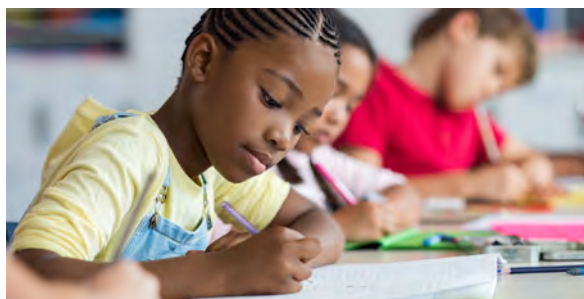
Création littéraire (A)

Le programme de création littéraire permet aux participants de libérer leur imagination et de créer leurs propres histoires. Les participants apprendront la structure d'une histoire, le développement des personnages et amélioreront leurs compétences en écriture manuscrite et dactylographiée. Ce cours encourage la créativité, l'expression sur papier et le soutien mutuel entre les participants. Âges 8+.

Centre de sports et de la jeunesse de Russell,
988, rue Concession, Russell.

Mercredis, 18 septembre au 20 novembre, 19 h à 20 h.

100 \$ par résident.
110 \$ par non-résident.



Cours de gardiennage en ligne (B)

En partenariat avec Cours de sécurité Ménard. Avec le contenu de ce cours en ligne, d'une durée approximative de 7 à 8 heures, apprenez les qualités d'un/e gardien/ne; les techniques essentielles de RCR et de premiers soins; comment gérer efficacement les situations d'urgence; et comment développer des compétences de leadership et d'initiative.

Pour s'inscrire : visitez notre site web www.russell.ca/programmes. Cliquez sur le lien du cours de gardiennage.

59.99 \$ par enfant.

Mini chef (A)

Apprenez à préparer de délicieux apéritifs, plats principaux et desserts dans notre programme de 4 semaines. Maximum 8 participants par classe. Afin de permettre à un maximum d'enfants de participer, nous demandons à ce que votre enfant s'inscrive uniquement à une classe. Âges 9 à 15 ans.

Salle Frank Kinnaird, Aréna de Russell.

Mardis, 17 et 24 septembre et 8 et 15 octobre.

- Classe A : 18 h à 19 h 30
- Classe B : 19 h 30 à 21 h

Mardis, 22 et 29 octobre et 12 et 19 novembre.

- Classe C : 18 h à 19 h 30
- Classe D : 19 h 30 à 21 h

80 \$ par résident.
90 \$ par non-résident.



Monkey Rock Music (E)

Monkey Rock Music est un programme musical participatif amusant, divertissant et créatif pour les jeunes enfants et leur accompagnateur adulte. Chantez, dansez, faites des gestes et jouez des instruments sur des chansons pour enfants classiques, modernes et originales. Maximum 14 participants par classe.

Salle Frank Kinnaird, Aréna de Russell

Jeudis, 19 septembre au 21 novembre.

- Âges 1 à 2 ans : 10 h à 10 h 30
- Âges 2 à 4 ans : 10 h 45 à 11 h 15
- Âges 0 à 1 an : 11 h 30 à 12 h

86 \$ par résident.
96 \$ par non-résident.



Ligue de quilles pour enfants (B)

Jouez des parties de quilles chaque semaine et tenez compte de votre pointage. De 4 à 14 ans. Les participants seront divisés par groupe d'âge selon les inscriptions.

Salle de quilles, 8 rue Blais, Embrun.

Samedis, 14 septembre au 23 novembre, 9 h 30 à 11 h.
Pas de cours le 12 octobre.

100 \$ par résident.
110 \$ par non-résident.

Ligue de quilles avancée pour enfants (B)

Ce programme est conçu pour les joueurs avancés qui veulent en savoir plus sur le jeu et obtenir des conseils sur la façon d'améliorer leurs pointages. Maximum 16 participants. Âges 11 à 16.

Salle de quilles, 8 rue Blais, Embrun.

Samedis, 14 septembre au 23 novembre, 11 h à 13 h.
Pas de cours le 12 octobre.

100 \$ par résident.
110 \$ par non-résident.

Badminton (B)

Venez jouer quelques joutes de badminton avec vos amis ou votre famille. Les participants doivent avoir un minimum de 9 ans et être accompagnés d'un adulte aussi inscrit au programme.

Dôme sportif, 150 rue Sportsplex, Embrun.

Mercredis, 9 octobre au 4 décembre, 19 h à 20 h.

72 \$ par résident.
82 \$ par non-résident.



Programmes pour enfants, adolescents et adultes avec des besoins spéciaux

Nouvelles frontières (B)

Le programme Nouvelles Frontières permet aux enfants, adolescents et jeunes adultes vivant avec divers handicaps d'expérimenter les avantages de la participation à des activités récréatives et de loisirs. Chaque session sera planifiée et animée par un thérapeute en loisirs afin d'offrir aux participants des activités adaptées qui favorisent le bien-être social, émotionnel et physique, ainsi que l'indépendance, le plaisir et la commuanuté. Les activités adaptées seront une variété d'arts, de sciences, de sports, de musique, d'engagement communautaire et plus encore.

Salle Frank Kinnaird, Aréna de Russell.

Lundis, 23 septembre au 9 décembre.
Pas de cours les 14 octobre et 11 novembre.

Groupe A (enfants et adolescents) : 18 h à 19 h
Groupe B (adultes) : 19 h 30 à 20 h 30

160 \$ par résident.
170 \$ par non-résident.

Ligue de quilles Challengers (B)

Jouez des parties de quilles chaque semaine et rencontrez de nouveaux amis. Pour les enfants et les jeunes adultes avec besoins spéciaux.

Salle de quilles, 8, rue Blais, Embrun.

Vendredis, 13 septembre au 22 novembre, 18 h à 19 h 30.
Pas de cours le 11 octobre.

100 \$ par résident.
110 \$ par non-résident.



Programmes de danse

B

Tous les programmes de danse se déroulent du 16 septembre au 24 avril.

Il n'y aura pas de classes les dates suivantes

- Tous les groupes : 17 septembre, 14 et 31 octobre, 11 novembre, du 16 décembre au 5 janvier, 17 février, du 9 au 16 mars, 19 et 21 avril.
- Groupes au Centre communautaire Camille Piché : 7 novembre, et du 20 au 23 janvier.
- Groupes à la salle Palais des sports : du 20 au 23 janvier.
- Groupes du samedi (emplacement à confirmer) : 12 octobre et 18 janvier.

Les participants seront informés par courriel ou par l'enseignant de danse si un autre cours est annulé.

Le récital sera le 26 avril 2025.

Toutes les classes sont bilingues.



Options de paiements

- Option #1 : Paiement au complet en ligne.
- Option #2 : Paiement au complet par chèque ou argent comptant.
- Option #3 : Paiement au complet en 3 versements par chèque pour septembre, novembre et janvier.

Payer par chèque ou argent comptant? Les inscriptions doivent être faites par téléphone au 613-443-2814 ou contactez JB Danceworkz pour prendre des dispositions.

Danse compétitive pour jeunes

En partenariat avec JB Danceworkz, notre équipe compétitive est pour les danseurs qui veulent plus de défis. Il s'agit d'un niveau plus élevé que le récréatif. Les auditions sont nécessaires pour toute personne souhaitant faire partie de l'équipe. Veuillez communiquer avec jbdanceworkz@gmail.com pour plus d'informations.

Équipe compétitive Twinkle Toes (Âges 6 à 8)

- 500 \$ par résident.
- 510 \$ par non-résident.

Équipe compétitive (Âges 9+)

- 650 \$ par résident.
- 660 \$ par non-résident.

Les cours auront lieu les lundis et jeudis soirs. L'horaire sera confirmé avec les participants après les auditions. Les costumes et les compétitions sont en surplus. Dépôt de costume de 80 \$ dû avant le 15 octobre.



En partenariat avec JB Danceworkz, les programmes récréatifs consistent à l'enseignement des bases de la danse. Tous les prix ci-dessous incluent un montant de 100 \$ pour les costumes obligatoires.

Danse récréative

Hip Hop

Un style de danse qui comprend un large éventail de styles et possède ses propres aspects techniques.

Salle du Palais des sports, Embrun.

- Kinder (Âges 4 à 5) : Jeudis, 16 h 45 à 17 h 30.
- Junior (Âges 6 à 9) : Lundis, 17 h 30 à 18 h 30.
- Intermédiaire (Âges 10+) : Lundis, 18 h 30 à 19 h 30.

350 \$ par résident (Kinder).

360 \$ par non-résident (Kinder).

400 \$ par résident (Junior et intermédiaire).

410 \$ par non-résident (Junior et intermédiaire).

Jazz

Une forme de danse énergétique qui requière de la technique, musicalité et présence sur scène.

Emplacement à confirmer.

- Kinder (Âges 4 à 5) : Samedis, 10 h 15 à 11 h.
- Junior (Âges 6 à 9) : Samedis, 11 h 45 à 12 h 45.

350 \$ par résident (Kinder).

360 \$ par non-résident (Kinder).

400 \$ par résident (Junior).

410 \$ par non-résident (Junior).

Danse créative

Introduction au rythme de la musique à travers de simples mouvements de danse et des exercices.
Âges 3.

Emplacement à confirmer.

- Samedis, 9 h 30 à 10 h 15.

350 \$ par résident.

360 \$ par non-résident.

Théâtre musical

Combinaison de danse, chant synchronisé et interprétation présentant une histoire.

Emplacement à confirmer.

- Kinder (Âges 4 à 5) : Samedis, 11 h à 11 h 45.

Centre communautaire Camille Piché, Embrun.

- Junior (Âges 6 à 9) : Mardis, 18 h 30 à 19 h 30.
- Intermédiaire (Âges 10+) : Mardis, 19 h 30 à 20 h 30.

350 \$ par résident (Kinder).

360 \$ par non-résident (Kinder).

400 \$ par résident (Junior et intermédiaire).

410 \$ par non-résident (Junior et intermédiaire).

Ballet

Un style de danse hautement technique qui définit les techniques fondamentales utilisées dans de nombreux styles de danse.

Centre communautaire Camille Piché, Embrun.

- Kinder (Âges 4 à 5) : Mardis, 18 h 30 à 19 h 15.

350 \$ par résident (Kinder).

360 \$ par non-résident (Kinder).

Contemporain/Lyrique

Une combinaison de danse moderne, jazz et ballet.
Âges 8+.

Centre communautaire Camille Piché, Embrun.

- Intermédiaire (Âges 10+) : Mardis, 19 h 15 à 20 h 15.

400 \$ par résident.

410 \$ par non-résident.

Acro

Combinaison de gymnastique, jazz et lyrique.

Centre communautaire Camille Piché, Embrun.

- Junior (Âges 6 à 9) : Lundis, 19 h 15 à 20 h 15.

400 \$ par résident.

410 \$ par non-résident.

Jazz/Théâtre musical pour adultes

Combinaison de danse, chant synchronisé et interprétation présentant une histoire.

Centre communautaire Camille Piché, Embrun.
Mardis, 20 h 30 à 21 h 30.

450 \$ par résident.

460 \$ par non-résident.





Inscription

Dates d'inscription

Dates d'inscription en ligne:

- Adultes : Les résidents peuvent s'inscrire à partir du 26 août 2024 à 9 h. Les non-résidents peuvent s'inscrire à partir du 30 août 2024 à 9 h.
- Enfants et adolescents : Les résidents peuvent s'inscrire à partir du 28 août 2024 à 9 h. Les non-résidents peuvent s'inscrire à partir du 1er septembre 2024 à 9 h.

Inscription en ligne

Comment s'inscrire en ligne :

- Naviguez notre système UniverusRec sur <https://app.univerusrec.com/munrussellpub>.
- Vous aurez besoin d'un nom d'utilisateur et d'un mot de passe. Vous pouvez créer votre propre compte en suivant les étapes sur le site.
- Si votre enfant est inscrit à la garderie, communiquer avec nous par courriel à recreation.loisirs@russell.ca car votre compte existe déjà. Si vous n'êtes pas certain, s'il vous plaît envoyez-nous un courriel.
- Si vous avez des difficultés à trouver le programme, cliquez sur l'onglet Filtres à votre gauche pour raffiner votre recherche. Cliquez sur Appliquez lorsque vous avez terminé.

Confirmation et reçus :

Veillez imprimer tous les reçus pour vos dossiers et impôts.

Important :

- Toutes les inscriptions en ligne doivent être payées en totalité par une carte de crédit valide soit; MasterCard ou Visa. Tout crédit à votre compte sera automatiquement déduit de votre solde.
- Toutes transactions en ligne seront sujettes à des frais administratifs. Ces frais ne sont pas remboursables même si le cours est annulé.
- L'option de s'inscrire en ligne ne sera plus disponible après la première session du programme. Veuillez communiquer avec nous pour vous inscrire.

Avis

Annulation des programmes :

Tous les programmes sont susceptibles d'être annulés en raison d'un nombre insuffisant d'inscriptions. Si votre programme est annulé, vous pouvez transférer à un autre programme (de valeur égale et selon la disponibilité), avoir un remboursement complet ou appliquer le crédit à votre compte pour des inscriptions futures.

Remboursements :

Un remboursement sera émis pour tous programmes annulés par la municipalité. Si vous vous retirez d'un programme, votre demande doit nous être envoyée deux (2) jours après la première classe. Un remboursement au prorata sera émis seulement pour des raisons médicales avec une note du médecin. Aucun remboursement ne sera accordé pour une classe annulée en raison d'intempéries ou d'une situation hors de notre contrôle. S'il y a une journée d'intempéries, la session n'est pas automatiquement annulée. Si c'est le cas, vous recevrez un courriel la journée même. Si vous ne recevez pas de courriel, la session se déroulera comme prévu. Nous ferons tout notre possible pour remettre le cours annulé. Nous vous remercions pour votre compréhension.

Chèques retournés :

Des frais de 25 \$ seront applicables pour chaque chèque retourné sans fonds, arrêts de paiement ou fonds non compensés.

Erreurs :

Toutes précautions sont prises pour s'assurer que les informations et les prix sont exacts au moment de l'impression. Si un changement se produit, les renseignements seront affichés sur notre site Web et le système d'inscription en ligne.

Des questions sur les programmes d'automne? Contactez-nous au recreation.loisirs@russell.ca.