

Guide des programmes et activités



@MunRussellTwp

Hiver/printemps 2025



www.russell.ca/programmes



recreation.loisirs@russell.ca



613-443-2814



Municipalité de
RUSSELL
Township

Dates d'inscriptions

Programmes pour adultes

- Résidents : 6 janvier 2025 à 9 h.
- Non-résidents : 13 janvier 2025 à 9 h.

Programmes pour enfants et adolescents

- Résidents : 9 janvier 2025 à 9 h.
- Non-résidents : 15 janvier 2025 à 9 h.



Comment s'inscrire en ligne

- Rendez-vous sur notre portail UniverusRec : <https://app.univerusrec.com/munrussellpub/>
- Connectez-vous en inscrivant votre nom d'utilisateur et votre mot de passe. (Vous pouvez créer votre propre compte ou un compte familial en suivant les instructions sur le site).

Communiquez par courriel **recreation.loisirs@russell.ca** pour les éléments suivants :

- Si vous avez des questions sur nos programmes.
- Si vous avez des problèmes avec le portail UniverusRec et si vous ne vous souvenez pas de votre nom d'utilisateur ou de votre mot de passe.
- Si vous n'êtes pas certain d'avoir un compte. Laissez-nous chercher pour vous.
- Si vous rencontrez des difficultés à trouver un programme, assurez-vous d'être connecté à votre compte et sélectionnez l'onglet des filtres sur votre gauche pour affiner votre recherche. Cliquez sur le bouton Appliquer lorsque vous avez terminé.

Important

- Veuillez imprimer le(s) reçu(s) en ligne pour vos dossiers et pour vos impôts.
- Toutes les inscriptions en ligne doivent être payées en totalité à l'aide d'une carte de crédit Mastercard ou Visa valide. Si vous avez un crédit sur votre compte, vous pouvez l'appliquer au solde dû.
- Toutes les transactions en ligne sont soumises à des frais administratifs d'un montant de 3,50 \$. Ces frais administratifs ne sont pas remboursables, même si le cours/programme est annulé.
- Les inscriptions en ligne ne seront plus possibles une fois que le programme aura commencé. Les inscriptions tardives peuvent être effectuées en communiquant avec nous par courriel.

Annulation de programmes

Tous les programmes peuvent être annulés si le nombre d'inscriptions est insuffisant. Si votre programme est annulé, vous pouvez le transférer à un autre programme de même valeur (sous réserve de disponibilité), recevoir un remboursement complet ou appliquer le crédit à votre compte pour des inscriptions futures.

Remboursements

Des remboursements sont disponibles pour les programmes annulés par la Municipalité de Russell. Pour demander un remboursement en cas de retrait, veuillez le faire dans les deux jours suivant le premier cours. Les remboursements pour raisons médicales sont calculés de façon proportionnelle et doivent être accompagnés d'une note du médecin. Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'annulation due aux conditions météorologiques ou à des circonstances indépendantes de notre volonté. Les jours de neige, les classes ne sont pas automatiquement annulées ; vous serez informé par courrier électronique en cas d'annulation. Si aucun courriel n'est reçu, la session se déroulera comme prévu. Nous essaierons de reprogrammer les cours annulés si le nombre de places le permet. Nous vous remercions de votre compréhension.

Chèques retournés

Des frais de service de 25 \$ s'appliqueront à votre compte pour tous les chèques retournés en raison d'une insuffisance de fonds, d'une opposition au paiement ou de fonds non compensés.

Erreurs typographiques

Toutes les précautions sont prises pour garantir l'exactitude des informations et des prix imprimés. En cas de changement, une notification sera affichée sur notre site web et sur le système d'inscription.

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

Adultes

(A) Cours anglais

(B) Cours bilingue

(F) Cours français

Programme de danse fitness (B)

Faites l'expérience d'un mélange excitant de Zumba et de danses en ligne latines! Faites un entraînement cardio dynamique sur de la musique populaire et latine. Tous les niveaux sont les bienvenus, aucune expérience n'est requise. Enseigné par Diane Major, instructrice certifiée. Âges 18+.

Salle du Palais des sports,
6, rue Blais, Embrun.

Niveau 1 (aucune expérience requise).

Session d'hiver : Mardis, 28 janvier au 1 avril, 19 h 30 à 20 h 30.

Session de printemps : Mardis, 15 avril au 10 juin, 19 h 30 à 20 h 30.

Niveau 2 (avoir complété le niveau 1).

Session d'hiver : Mardis, 28 janvier au 1 avril, 18 h 30 à 19 h 30.

Session de printemps : Mardis, 15 avril au 10 juin, 18 h 30 à 19 h 30.

Aucun cours les 11, 15 mars et 8 avril.

103,50 \$ + TVH par résident, par session.

113,50 \$ + TVH par non-résident, par session.

Entraînement physique complet (A)

Chaque cours de 75 minutes est conçu pour s'adapter aux progrès individuels et inclut une variété d'exercices, tels que le conditionnement cardiorespiratoire, le renforcement musculaire, le développement de l'endurance, l'amélioration de la flexibilité et le travail de l'équilibre. Des modifications sont apportées tout au long de la séance pour tenir compte des différents niveaux de condition physique. Les participants doivent être capables de passer de la position debout à la position au sol pour les différentes activités. Enseigné par Diane Jackson, instructrice certifiée. Âges 50+. Équipements requis : Tapis de yoga et serviette.

Centre communautaire Camille Piché,
8, rue Blais, Embrun.

Session d'hiver :

- Mardis, 28 janvier au 1 avril, 9 h 30 à 10 h 45.
- Jeudis, 30 janvier au 3 avril, 9 h 30 à 10 h 45.

Session de printemps :

- Mardis, 15 avril au 17 juin, 9 h 30 à 10 h 45.
- Jeudis, 10 avril au 5 juin, 9 h 30 à 10 h 45.

Aucun cours les 11, 13 mars et 29 avril.

103,50 \$ + TVH par résident, par session.
113,50 \$ + TVH par non-résident, par session.
164,25 \$ + TVH par résident, par session, forfait deux jours.
174,25 \$ + TVH par non-résident, par session, forfait deux jours.

Cerveaux actifs (F)

Ateliers de stimulation cognitive offerts aux 55+ par Céline Côté. Une série de rencontres hebdomadaires offrant une variété d'exercices et de jeux cognitifs pour maintenir votre cerveau alerte et en santé. Offert en français uniquement.

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

Mercredis, 22 janvier au 2 avril, 9 h 30 à 11 h 30.

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

Danse MoDayo (B)

Sous la direction de Jasmine Lalonde, la danse MoDayo est un mélange dynamique de danse et de yoga, offert durant 8 semaines. Elle favorise la joie, le bien-être, l'expression personnelle et la connexion communautaire tout en améliorant la forme physique et le bien-être mental. Âges 18+.

Centre communautaire Frank Kinnaird,
1084, rue Concession, Russell.

Session d'hiver :

Jeudis, 30 janvier au 3 avril, 19 h 30 à 20 h 30.

Session de printemps :

Jeudis, 10 avril au 5 juin, 19 h 30 à 20 h 30.

Aucun cours les 13 février, 13 mars, 29 avril et 1 mai.

92 \$ + TVH par résident, par session.
102 \$ + TVH par non-résident, par session.

Zumba (B)

Parfait pour ceux qui souhaitent se mettre en forme, le rester, ou simplement s'amuser. Dansez au son de la musique tout en profitant d'un excellent entraînement. Joignez-vous à notre instructrice certifiée, Diane Major, pour une expérience énergisante. Âges 18+.



Centre communautaire Camille Piché,
8, rue Blais, Embrun.

Session d'hiver :

- Lundis, 27 janvier au 31 mars, 11 h 30 à 12 h 30.
- Jeudis, 30 janvier au 27 mars, 11 h 30 à 12 h 30.

Session de printemps :

- Lundis, 7 avril au 9 juin, 11 h 30 à 12 h 30.
- Jeudis, 10 avril au 29 mai, 11 h 30 à 12 h 30.

Aucun cours les 17 février, 10 et 13 mars, 21 avril et 19 mai.

103,50 \$ + TVH par résident, par session.
113,50 \$ + TVH par non-résident, par session.
164,25 \$ + TVH par résident, par session, forfait deux jours.
174,25 \$ + TVH par non-résident, par session, forfait deux jours.

Cours d'espagnol (B)

Rejoignez notre cours d'espagnol de 8 semaines pour approfondir vos connaissances de base, à travers des exercices écrits et oraux variés. Âges 12+. Maximum de 10 participants par classe.

Session d'hiver :

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

- Débutant : Mardis et jeudis, 28 janvier au 3 avril, 9 h 30 à 10 h 30.
- Intermédiaire : Mardis et jeudis, 28 janvier au 3 avril, 10 h 45 à 11 h 45.

Centre communautaire Frank Kinnaird,
1084, rue Concession, Russell.

- Débutant : Jeudis, 30 janvier au 3 avril, 17 h 45 à 19 h 15.

Session de printemps :

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

- Débutant : Mardis et jeudis, 8 avril au 5 juin, 9 h 30 à 10 h 30.
- Intermédiaire : Mardis et jeudis, 8 avril au 5 juin, 10 h 45 à 11 h 45.

Centre communautaire Frank Kinnaird,
1084, rue Concession, Russell.

- Intermédiaire : Jeudis, 10 avril au 5 juin, 17 h 45 à 19 h 15.

Aucun cours les 11 et 13 février, 11 et 13 mars, 29 avril et 1 mai.

250 \$ + TVH par résident, par session, forfait deux jours.
260 \$ + TVH par non-résident, par session, forfait deux jours.
187,50 \$ + TVH par résident, par session.
197,50 \$ + TVH par non-résident, par session.

Nia – Cardio classique pieds nus (A)

Chaque cours de Nia combine la musique, la pleine conscience et le mouvement dynamique pour vous revitaliser le corps, l'esprit et les émotions. Guidé par l'institutrice Penny-Lee Prévost, cet entraînement de 60 minutes intègre 52 mouvements simples inspirés de la danse, des arts martiaux et des arts de guérison pour améliorer le bien-être global. Le Nia est un exercice doux, pratiqué pieds nus et adaptable aux besoins individuels. Âges 16+.

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

Session d'hiver :

Mercredis, 29 janvier au 2 avril, 10 h à 11 h

Session de printemps :

Mercredis, 9 avril au 4 juin, 10 h à 11 h

Aucun cours le 12 mars.

95 \$ + TVH par résident, par session.

105 \$ + TVH par non-résident, par session.

Nia - Bouger pour guérir (A)

Offert par Penny-Lee Prévost, Nia bouger pour guérir propose un entraînement doux adapté aux personnes confrontées à des défis thérapeutiques variés, comme blessures, traumatismes, deuils et maladies. Ce cours encourage les participants à ralentir et à adapter les mouvements, favorisant une sensation de mieux-être à chaque mouvement et respiration. Pour les 40 ans et plus, quel que soit l'état physique.

Salle du Centre communautaire Camille Piché, 8, rue Blais, Embrun.

Session d'hiver :

- Mardis, 28 janvier au 1 avril, 11 h à 12 h.
- Jeudis, 30 janvier au 3 avril, 12 h 45 à 13 h 45.

Session de printemps :

- Mardis, 15 avril au 17 juin, 11 h à 12 h.
- Jeudis, 10 avril au 15 juin, 12 h 45 à 13 h 45.

Aucun cours les 11, 13 mars et 29 avril.

95 \$ + TVH per résident, par session.

105 \$ + TVH par non-résident, par session.

Exercices sur chaise (A)

Ce cours est conçu pour répondre aux besoins des aînés et pour préparer les participants à des cours d'exercice plus intenses. Sous la direction de Robin Hagen-Kennedy, il est adapté pour tous les niveaux de santé et de forme physique. Âges 40+.

Salle du Palais des sports, 6, rue Blais, Embrun.

Session d'hiver :

Mercredis, 29 janvier au 2 avril, 10 h 30 à 11 h 30.

Session de printemps :

Mercredis, 9 avril au 4 juin, 10 h 30 à 11 h 30.

Aucun cours le 12 mars.

86 \$ + TVH par résident, par session.

96 \$ + TVH par non-résident, par session.

Clinique de marche nordique (A)

Joignez-vous à notre clinique de marche nordique pour découvrir les bénéfices de cet exercice à faible impact, qui brûle de 20 à 40 % de calories de plus que la marche normale. Ces exercices renforcent la santé cardiovasculaire, améliorent la posture et sollicitent jusqu'à 75 % des muscles. Un instructeur certifié enseignera le réglage de la hauteur des bâtons, les techniques de sondage et des exercices efficaces d'échauffement et de récupération. Ce cours est limité à 8 participants pour une attention personnalisée. Âges 50+.



Équipement requis : bâtons de marche.

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

Mercredis, 13 h à 14 h.

- Classe A : 12 et 12 février
- Classe B : 1 et 9 avril

40 \$ + TVH par résident, par session

50 \$ + TVH par non-résident, par session.



Les programmes d'exercices Cops à Coeur sont destinés aux participants qui s'intéressent ou se préoccupent de leur santé. Les programmes d'exercices Corps à coeur répondent aux critères suivants.

1. Encouragent la pratique quotidienne et régulière d'exercices aérobiques.
2. Encourager et intégrer l'échauffement, la récupération et l'autosurveillance à toutes les séances d'exercice.
3. Permettent aux participants de faire de l'exercice à un niveau sûr et offre des options pour modifier l'intensité.
4. Incluent les participants souffrant de maladies chroniques - l'approbation d'un médecin peut être requise.
5. Offre un dépistage de la santé à tous les participants.
6. Disposer d'un plan d'urgence documenté et connu de tous les responsables de l'exercice, y compris l'exigence d'un certificat de RCP à jour, d'un accès téléphonique aux services paramédicaux locaux et de la présence d'un DEA.

Ces critères peuvent couvrir une variété de niveaux et de types de programmes. Veuillez lire la description du programme fournie pour trouver le programme d'exercices Corps à Coeur qui vous convient le mieux. En cas de doute, veuillez contacter l'opérateur du programme.

Baladi Cardio (B)

Sous la direction de Jasmine Lalonde, ce cours de danse fitness de 30 minutes à faible impact est inspiré de la danse baladi (belly dancing) et combine exercices cardio, renforcement musculaire et mouvements typiques du Moyen-Orient. Âges 18+.

Centre communautaire Frank Kinnaird,
1084, rue Concession, Russell.

Session d'hiver :

Jeudis, 30 janvier au 3 avril, 17 h à 17 h 30.

Session de printemps :

Jeudis, 10 avril au 5 juin, 17 h à 17 h 30.

Aucun cours les 13 février, 13 mars et 1 mai.

40 \$ + TVH par résident, par session.

50 \$ + TVH par non-résident, par session.

Clogging (A)

Le clogging est une danse accessible des Appalaches qui combine des pas rythmiques et des sons uniques produits par les claquettes. Ouverte à tous, cette danse énergique et folklorique, menée par Miriam Tetler, vous invite à profiter de la musique bluegrass et country, tout en célébrant la communauté et le patrimoine culturel. Âges 18+.

Centre communautaire Camille Piché,
8, rue Blais, Embrun.

Session d'hiver :

- Lundis, 27 janvier au 31 mars, 14 h à 15 h.
- Jeudis, 30 janvier au 27 mars, 14 h à 15 h.

Session de printemps :

- Lundis, 7 avril au 9 juin, 14 h à 15 h.
- Jeudis, 3 avril au 22 mai, 14 h à 15 h.

Salle du Palais des sports, 6, rue Blais, Embrun.

Session d'hiver :

- Mercredis, 29 janvier au 26 mars, 18 h à 19 h.

Session de printemps :

- Mercredis, 2 avril au 28 mai, 18 h à 19 h.

Aucun cours les 17 février, 10, 12 et 13 mars, 21 avril, 14 et 19 mai.

77 \$ + TVH par résident, par session.

87 \$ + TVH par non-résident, par session.

96 \$ + TVH par résident, par session,
forfait deux jours.

106 \$ + TVH par non-résident, par session,
forfait deux jours.



Tai Chi Yang (A)

Composés de 27 mouvements, les avantages du Tai Chi consistent à augmenter la force et l'énergie, à améliorer l'équilibre et la stabilité, à réduire le stress et à aider à la concentration. Âges 18+.

Centre communautaire Camille Piché,
8, rue Blais, Embrun.

Session d'hiver :

- Lundis, 27 janvier au 31 mars, 15 h à 16 h.
- Jeudis, 30 janvier au 27 mars, 15 h à 16 h.

Session de printemps :

- Lundis, 7 avril au 9 juin, 14 h à 15 h.
- Jeudis, 3 avril au 22 mai, 14 h à 15 h.

Aucun cours les 17 février, 10, 13 mars, 21 avril et 19 mai.

48 \$ + TVH par résident, par session.

58 \$ + TVH par non-résident, par session.

92,80 \$ + TVH par résident, par session,
forfait deux jours.

105,80 \$ + TVH par non-résident, par session,
forfait deux jours.



Danse carrée moderne (A)

L'institutrice Wendy VanderMeulen vous guidera à travers la danse carrée moderne, qui pourrait bien vous surprendre! Tout en conservant des pas comme le Dosido et le Swing, nous intégrons également des mouvements comme le Grand Carré, Lead Right et Veer Left, le tout sur une gamme musicale variée, incluant de la musique country, rock classique, top 40, jazz, alternative et Easy Listening. C'est une version moderne de la danse carrée que vos grands-parents connaissaient, offrant une expérience amusante et engageante qui vaut le détour. Âges 10+.

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

Niveau 1 (aucune expérience requise).

Session d'hiver :

Vendredis, 31 janvier au 4 avril, 18 h 30 à 19 h 30.

Session de printemps :

Vendredis, 11 avril au 6 juin, 18 h 30 à 19 h 30.

Niveau 2 (doit avoir complété le niveau 1).

Session d'hiver :

Vendredis, 31 janvier au 4 avril, 19 h 30 à 20 h 30.

Session de printemps :

Vendredis, 11 avril au 6 juin, 19 h 30 à 20 h 30.

Aucun cours les 21 février, 14 mars et 18 avril.

96 \$ + TVH par résident, par session.

106 \$ + TVH par non-résident, par session.

Fitness maman et bébé (A) (F)

En combinant fitness et yoga, ce cours est conçu pour les mamans souhaitant faire de l'exercice et rencontrer d'autres mamans dans la communauté. Ces sessions offrent l'occasion aux mamans d'inclure leurs bébés dans les exercices, en les utilisant comme poids ou en leur donnant la liberté d'explorer et de jouer. Présenté par le Studio Luna Wellness et dirigé par Myriam Beausoleil, instructrice certifiée en exercices pré et postnataux.

Veillez noter que nous ne pouvons pas assumer la responsabilité de la santé et de la sécurité de votre enfant pendant le programme, et qu'il pourrait y avoir des risques potentiels si un enfant est laissé sans surveillance. Une décharge de responsabilité devra être signée avant le premier cours. Celle-ci vous sera envoyée à l'avance.

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

Session d'hiver :

- Mardis, 28 janvier au 1er avril, 9 h 45 à 10 h 45. (Anglais)
- Mardis, 28 janvier au 1er avril, 11 h à 12 h. (Français)
- Jeudis, 30 janvier au 3 avril, 9 h 45 à 10 h 45. (Anglais)
- Jeudis, 30 janvier au 3 avril, 11 h à 12 h. (Français)

Session de printemps :

- Mardis, 8 avril au 3 juin, 9 h 45 à 10 h 45. (Anglais)
- Mardis, 8 avril au 3 juin, 11 h à 12 h. (Français)
- Jeudis, 10 avril au 5 juin, 9 h 45 à 10 h 45. (Anglais)
- Jeudis, 10 avril au 5 juin, 11 h à 12 h. (Français)

Aucun cours les 11 et 13 mars.

140,40 \$ + TVH par résident, par session.

150,40 \$ + TVH par non-résident, par session.

Long & Lean (B)

Dirigé par l'instructrice Nashida Jibrin, Long & Lean est un entraînement complet qui combine le ballet, le Pilates, le yoga et les techniques de barre pour créer des muscles longs et fins au niveau des bras, des jambes et du tronc. La classe met l'accent sur la stabilité articulaire, la mobilité, l'équilibre et la coordination. Les participants doivent avoir un tapis de sol, et l'entraînement se fait pieds nus. Âges 18+.

Salle du Palais des sports,
6, rue Blais, Embrun.

Session d'hiver :

Mercredis, 29 janvier au 2 avril,
16 h 30 à 17 h 30.

Session printemps :

Mercredis, 9 avril au 4 juin,
16 h 30 à 17 h 30.

Aucun cours les 5 et 12 mars.

92 \$ + TVH par résident, par session.

102 \$ + TVH par non-résident, par session.

PROGRAMMES À LA BIBLIO

HIVER/PRINTEMPS 2025

F - Français
A - Anglais
B - Bilingue



CLUBS DE LECTURE POUR ADULTES & ENFANTS

La bibliothèque offre de nombreux clubs de lecture en français et en anglais. Pour plus de détails et pour s'inscrire, veuillez consulter notre site Web.

PROGRAMMES POUR ADULTES & JEUNES ADULTES

RENCONTRE AVEC L'AUTEUR RICK MOFINA (A)

Le lundi 14 avril à 18h30 / Succursale Russell

Coût: 8\$ / Inscription

RENCONTRE AVEC L'AUTEURE AMÉLIE DUBOIS (F)

Le mardi 29 avril à 18h30 / Succursale Embrun

Coût: 8\$ / Inscription

CAFÉ LITTÉRAIRE (B)

Dernier lundi du mois à 18h30.

Succursale Russell. Venez partager ou simplement écouter.

Gratuit / Aucune inscription requise

CLUB DE GÉNÉALOGIE (B)

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

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

ACTIVITÉS - SEMAINE DE RELÂCHE SCOLAIRE (B)

Du 10 au 14 mars dans les deux succursales.

Semer des graines, fabriquer des boutons, construire avec des Lego et bien plus encore !

Détails à venir sur notre site web.

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 13 janvier au 30 juin

Gratuit / Aucune inscription requise

HEURE DES TOUT-PETITS AVEC EMILY (F) (18-36 mois)

Les mardis de 10h30 à 11h00. Succursale Embrun.

Du 4 février au 15 avril.

Gratuit / Aucune inscription requise

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 5 février au 16 avril - **Coût: 25\$ / Inscription**

L'HEURE DES TOUT-PETITS AVEC STEPHANIE (B)

(18 à 36 mois) Succursale Russell.

Les jeudis de 10h30 à 11h. Du 6 février au 17 avril.

Gratuit / Aucune inscription requise

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

Succ. Russell - Dernier lundi du mois - 16h à 17h

Succ. Embrun - Dernier jeudi du mois - 16h à 17h

Jeux de société, jeux de cartes et défis Lego.

Gratuit / Inscription

HEURE DU CONTE EN PYJAMAS

Vendredi 25 avril 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: 8\$ / 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 8 JANVIER**



613.443.3636



mabiblio@russellbiblio.com



russellbiblio.com



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



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

Pilates B

Animé par l'institutrice Nashida Jibrin, le Pilates est une pratique à faible impact qui vise à renforcer en profondeur le tronc et à améliorer la posture, l'équilibre, la flexibilité et la mobilité pour les activités quotidiennes. Les mouvements sont fluides, mettant l'accent sur la respiration et l'alignement, et peuvent être adaptés pour tous les âges et niveaux de compétence. Pratiqué pieds nus, le Pilates est accessible et adaptable pour tout le monde. Âges 18+.

Équipements requis : tapis et brique de yoga et bouteille d'eau.

Salle du Palais des sports, 6, rue Blais, Embrun.

Session d'hiver :

- Mardis, 28 janvier au 1 avril, 17 h à 18 h.
- Mercredis, 29 janvier au 2 avril, 9 h à 10 h.

Session printemps :

- Mardis, 8 avril au 27 mai, 17 h à 18 h.
- Mercredis, 9 avril au 28 mai, 9 h à 10 h.

Aucun cours les 4, 5, 11, 12 mars et 14 mai.

92 \$ + TVH par résident, par session.

102 \$ + TVH par non-résident, par session.

Pickleball B

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

En vous inscrivant à une session de pickleball, vous acceptez de participer à la rotation des terrains et des partenaires. Vous acceptez également de traiter tous les joueurs avec respect. Les commentaires et comportements non respectueux ne seront pas tolérés.

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

Pas de pickleball les 17 février, 18 avril et 19 mai.

Session d'hiver :

Joueurs débutants :

- Lundis, 27 janvier au 31 mars, 9 h 30 à 10 h 25.
- Mardis, 28 janvier au 1 avril, 18 h à 18 h 55.
- Mercredis, 29 janvier au 2 avril, 12 h à 13 h 25.
- Jeudis, 30 janvier au 3 avril, 9 h 30 à 10 h 25.

Joueurs intermédiaires :

- Lundis, 27 janvier au 31 mars, 12 h à 12 h 55.
- Lundis, 27 janvier au 31 mars, 18 h 45 à 19 h 40.
- Mardis, 28 janvier au 1 avril, 19 h à 20 h 25.
- Mercredis, 29 janvier au 2 avril, 9 h 30 à 10 h 25.
- Vendredis, 31 janvier au 4 avril, 9 h 30 à 10 h 55.

Joueurs avancés :

- Lundis, 27 janvier au 31 mars, 10 h 30 à 11 h 55.
- Mercredis, 29 janvier au 2 avril, 10 h 30 à 11 h 55.
- Jeudis, 30 janvier au 3 avril, 10 h 30 à 11 h 55.
- Vendredis, 31 janvier au 4 avril, 11 h à 12 h 25.

Curieux au sujet du Pickleball?

Joignez-vous à nous pour une séance d'information et ayez la chance de l'essayer vous-même! Nous aurons des raquettes et des balles à votre disposition, mais n'hésitez pas à apporter les vôtres. Venez le lundi 6 janvier, de 10 h à 11 h 30 ou de 19 h à 20 h 30. Le coût est de 10 \$ par joueur.

Inscription

L'inscription suivra un processus de sélection aléatoire par tirage au sort. Les participants peuvent choisir jusqu'à deux sessions et soumettre leur demande d'inscription en personne au dôme sportif, par téléphone au 613-443-9272, ou via un formulaire en ligne envoyé par courriel le 20 décembre. Nous accepterons les demandes d'inscription **du 20 décembre au 10 janvier**. Les participants sélectionnés doivent payer les frais du programme avant le 20 janvier pour confirmer leur place. Cette méthode garantit une participation équitable en permettant à chaque participant de s'inscrire à une seule classe par session, favorisant ainsi une plus grande diversité de joueurs.



Session printemps :

Joueurs débutants :

- Lundis, 14 avril au 23 juin, 9 h 30 à 10 h 25.
- Mardis, 8 avril au 10 juin, 18 h à 18 h 55.
- Mercredis, 9 avril au 11 juin, 12 h à 13 h 25.
- Jeudis, 10 avril au 12 juin, 9 h 30 à 10 h 25.

Joueurs intermédiaires :

- Lundis, 14 avril au 23 juin, 12 h à 12 h 55.
- Lundis, 14 avril au 23 juin, 18 h 45 à 19 h 40.
- Mardis, 8 avril au 10 juin, 19 h à 20 h 25.
- Mercredis, 9 avril au 11 juin, 9 h 30 à 10 h 25.
- Vendredis, 11 avril au 13 juin, 9 h 30 à 10 h 55.

Joueurs avancés :

- Lundis, 14 avril au 23 juin, 10 h 30 à 11 h 55.
- Mercredis, 9 avril au 11 juin, 10 h 30 à 11 h 55.
- Jeudis, 10 avril au 12 juin, 10 h 30 à 11 h 55.
- Vendredis, 11 avril au 13 juin, 11 h à 12 h 25.

Par bloc de 55 minutes :

49,50 \$ + TVH par résident, par bloc.

59,50 \$ + TVH par non-résident, par bloc.

Par bloc de 85 minutes :

74,25 \$ + TVH par résident, par bloc.

84,25 \$ + TVH par non-résident, par bloc.

106 \$ + TVH par non-résident, par bloc.

Méditation de Guérison (A) (F)

Apaisez votre esprit et rééquilibrez votre énergie avec Valérie Galloway lors de 60 minutes de méditation et de travail énergétique. Le Reiki est une technique de guérison qui favorise la relaxation et la réduction du stress. Maximum de 10 participants par classe. Âges 18+.

Équipement requis : Tapis de yoga et objets pour votre confort (ex : couverture, coussin, oreiller).

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

Session d'hiver :

- Mardis, 28 janvier au 1 avril, 19 h à 20 h. (Anglais)
- Dimanche, 2 février au 6 avril, 19 h à 20 h. (Français)

Session de printemps :

- Mardis, 8 avril au 3 juin, 19 h à 20 h. (Anglais)
- Dimanches, 13 avril au 15 juin, 19 h à 20 h. (Français)

Aucun cours les 11 et 16 mars et le 20 avril.

95,40 \$ + TVH par résident, par session.

105,40 \$ + TVH par non-résident, par session.



Power yoga pour femmes (B)

Rejoignez l'institutrice Myriam Beausoleil pour une fusion unique de Pilates et de yoga apaisant, présenté par le Studio Luna Wellness! Ce cours intègre des exercices pour le tronc avec des mouvements fluides pour améliorer l'endurance, la flexibilité et le bien-être général. Revitalisez votre corps tout en apaisant votre esprit—une expérience qui combine le meilleur des deux mondes! Âges 18+.

Équipement requis : Tapis de yoga.

Centre communautaire Camille Piché, 8, rue Blais, Embrun.

Session d'hiver :

Mardis, 28 janvier au 1 avril, 12 h 30 à 13 h 30.

Session de printemps :

Mardis, 15 avril au 17 juin, 12 h 30 à 13 h 30.

Aucun cours les 11 mars et 29 avril.

95,40 \$ + TVH par résident, par session.

105,40 \$ + TVH par non-résident, par session.

Yoga doux pour adultes (B)

Animés par l'instructeur certifié Mike Walsh, nos cours de yoga visent à améliorer la souplesse et à élargir l'amplitude des mouvements au travers de postures, de techniques de respiration et de mouvements. L'objectif est de promouvoir la mobilité à long terme et de maintenir un mode de vie actif.

Équipement requis : Tapis de yoga, lanière et bouteille d'eau.

Centre communautaire Camille Piché, 8, rue Blais, Embrun.

- Lundis, 27 janvier au 12 mai, 13 h 30 à 14 h 30.

Salle du Palais des sports, Embrun.

- Mercredis, 29 janvier au 7 mai, 19 h à 20 h.

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

- Jeudis, 30 janvier au 8 mai, 19 h à 20 h.

Aucun cours les 17 février, 10, 12, 13 mars et 21, 26 avril.

137,80 \$ + TVH par résident, par session.

147,80 \$ + TVH par non-résident, par session.

Yoga doux pour femmes (B)

Rejoignez l'institutrice Myriam Beausoleil pour une expérience unique alliant force inspirée du Pilates et yoga apaisant, présenté par le Studio Luna Wellness! Ce cours intègre des exercices pour le tronc avec des mouvements fluides pour améliorer l'endurance, la flexibilité et le bien-être général. En plus, profitez d'une séance de yoga doux inspirée du yin, conçue pour détendre le corps et apaiser l'esprit. Grâce à des étirements profonds et lents maintenus pendant une période prolongée, ce cours favorise la relaxation et la libération, parfait pour ceux qui souhaitent se détendre et se reconnecter avec eux-mêmes. Âges 18+.

Équipement requis : Tapis de yoga.

Centre communautaire Camille Piché, 8, rue Blais, Embrun.

Session d'hiver :

Mardis, 28 janvier au 1 avril, 13 h 30 à 14 h 30.

Session de printemps :

Mardis, 15 avril au 17 juin, 13 h 30 à 14 h 30.

Aucun cours le 11 mars.

95,40 \$ + TVH par résident, par session.

105,40 \$ + TVH par non-résident, par session.



Épée coréenne (A)

Rejoignez l'instructeur Stephen Smith pour un cours introductif d'épée coréenne, qui met l'accent sur les techniques et les postures d'épée, en insistant sur le contrôle, la vitesse et la force. Les étudiants apprendront des techniques de base, des formes préétablies et des exercices de combat dans un cadre sans contact. Préparez-vous à un exercice physique intense, et des épées en bois seront fournies pendant le cours.
Âges 18+.

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

Session d'hiver : Vendredis, 31 janvier au 4 avril, 17 h 30 à 19 h.

Session printemps : Vendredis, 11 avril au 13 juin, 17 h 30 à 19 h.

Aucun cours les 14 mars et 18 avril.

103,50 \$ + TVH par résident, par session.
113,50 \$ + TVH par non-résident, par session.



Danse sociale (B)

En partenariat avec Tom Manley, ce programme associe le rythme musical à un exercice physique léger et au plaisir de la danse sociale. Il s'agit d'une activité récréative qui permet également d'acquérir des compétences utiles pour les fêtes, les réceptions et les danses communautaires. Âges 16+.

Centre communautaire Frank Kinnaird, 1084, rue Concession, Russell.

Session d'hiver : Mercredis, 29 janvier au 9 avril.

- Foxtrot avancé (doit avoir terminé le cours débutant), 18 h 30 à 19 h 30.
- Triple Swing pour débutants, 19 h 30 à 20 h 30.

Session de printemps : Mercredis, 16 avril au 18 juin.

- Two Step pour débutants, 18 h 30 à 19 h 30
- Triple Swing avancé (doit avoir terminé le cours débutant), 19 h 30 à 20 h 30

Aucun cours le 12 mars.

96 \$ + TVH par résident, par session.

106 \$ + TVH par non-résident, par session.

192 \$ + TVH par couple pour résidents, par session.

202 \$ + TVH par couple pour les non-résidents, par session.

166 \$ + TVH par résident, forfait deux cours.

176 \$ + TVH par non-résident, forfait deux cours.

332 \$ + TVH par couple pour les résidents, forfait de deux cours.

342 \$ + TVH par couple pour les non-résidents, forfait de deux cours.

La première leçon de chaque cours de danse sera un essai gratuit et sans obligation. Venez découvrir la danse sociale sans frais! Les inscriptions seront ouvertes jusqu'au 26 février pour toute personne intéressée par le programme.

Spinning (A)

Le Spinning® est un cours de cyclisme en salle très énergique, guidé par un instructeur et rythmé par une musique puissante et motivante. C'est un moyen stimulant mais agréable d'améliorer sa condition physique cardiovasculaire. Grâce à son faible impact, le Spinning® convient à la plupart des gens, et nos cours s'adressent à tous les niveaux de forme physique.

Session d'hiver :

- Cours A, avec Alex Dyer : Lundis, 27 janvier au 31 mars, 17 h 30 à 18 h 30.
- Cours B, avec Erica Sabatino : Lundis, 27 janvier au 31 mars, 19 h à 20 h.
- Cours C, avec Erica Sabatino : Lundis, 27 janvier au 31 mars, 20 h à 21 h.
- Cours D, avec Erica Sabatino : Jeudis, 30 janvier au 27 mars, 18 h 45 à 19 h 45.
- Cours E, avec Alex Dyer : Samedi, 1 février au 29 mars, 9 h à 10 h.
- Cours F, avec Alex Dyer : Jeudis, 30 janvier au 27 mars, 17 h 30 à 18 h 30.

Session de printemps :

- Cours A, avec Alex Dyer : Lundis, 7 avril au 12 mai, 17 h 30 à 18 h 30.
- Cours B, avec Erica Sabatino : Lundis, 7 avril au 9 juin, 19 h à 20 h.
- Cours C, avec Erica Sabatino : Lundis, 7 avril au 9 juin, 20 h à 21 h.
- Cours D, avec Erica Sabatino : Jeudis, 10 avril au 29 mai, 18 h 45 à 19 h 45.
- Cours E, avec Alex Dyer : Samedis, 5 avril au 10 mai, 9 h à 10 h.
- Cours F, avec Alex Dyer : Jeudis, 10 avril au 8 mai, 17 h 30 à 18 h 30.

Âges 18+. Maximum de 7 participants par cours.

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

Aucun cours les 17 février, 10 au 15 mars, 19 mai et 19 au 21 avril.

126 \$ + TVH par résident, par session.

136 \$ + TVH par non-résident, par session.

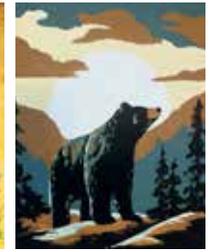
75,60 \$ + TVH par résident, par session.

(Printemps, Cours A, E, F)

85,60 \$ + TVH par non-résident, par session.

(Printemps, Cours A, E, F)





À vos pinceaux! — Adultes

(B)

Amusez-vous avec vos amis et créez votre propre œuvre d'art. Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au jour précédant l'activité. Les annulations doivent être reçues avant le lundi pour un remboursement. Les matériaux sont fournis. Âges 19+.

Centre communautaire Camille Piché,
8, rue Blais, Embrun.

Vendredis, 18 h 30 à 20 h 30. Le bar sera ouvert (except le 31 janvier).

- 31 janvier : Hiboux d'amour – **Parent et enfant, 10+***
- 28 mars : Vache Highland du printemps
- 25 avril : Lune de cerise
- 23 mai : Gnome champignon
- 20 juin : Ours des montagnes

50 \$ + TVH par résident, par session.

60 \$ + TVH par non-résident, par session.

**Un billet comprend l'entrée pour un adulte et un enfant pour faire un tableau à 2 panneaux.*

Re-think Vintage

(A)

Envie de donner un nouveau look à vos meubles en utilisant des produits de finition de qualité? Rejoignez-nous pour une occasion excitante de recycler un petit meuble (pas plus grand que 2 pieds sur 3 pieds). Venez habiller de vêtements que vous ne craignez pas de salir! Tous les matériaux de finition et pinceaux seront fournis. Ce cours est animé par l'entreprise locale Re-think Vintage. Âges 18+.

Frank Kinnaird Community Centre,
1084 Concession Street, Russell.

- Cours A : Mercredis, 5 février, 18 h à 21 h.
- Cours B : Mercredis, 2 avril, 18 h à 21 h.

100 \$ + TVH par résident, par session.

110 \$ + TVH par non-résident, par session.



Enfants et adolescents

(A) Anglais

(B) Bilingue

(F) Français

Petits gymnastes

(B)

Du sol, les tout-petits apprendront à se déplacer, à s'équilibrer, à rouler et à sauter, tout en apprenant à devenir des vedettes. Maximum de 10 participants par session.

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

Aucun cours les 15-16 mars et les 19-20 avril.

90 \$ par résident, par session.

100 \$ par non-résident, par session.

**Veuillez noter que lorsque l'assistance parentale est requise, le tuteur doit être âgé d'au moins 18 ans.*

Session d'hiver :

Samedis, 25 janvier au 29 avril :

- Âges 1 à 2 – Accompagné* : 8 h à 8 h 45.
- Âges 1 à 2 – Accompagné* : 9 h à 9 h 45.
- Âges 3 à 4 – Accompagné* : 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, 26 janvier au 30 mars :

- Âges 1 à 2 – Accompagné* : 8 h à 8 h 45.
- Âges 1 à 2 – Accompagné* : 9 h à 9 h 45.
- Âges 3 à 4 – Accompagné* : 10 h à 10 h 45.
- Âges 3 à 4 – Accompagné* : 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.

Session de printemps :

Samedis, 5 avril au 14 juin :

- Âges 1 à 2 – Accompagné* : 8 h à 8 h 45.
- Âges 1 à 2 – Accompagné* : 9 h à 9 h 45.
- Âges 3 à 4 – Accompagné* : 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, 6 avril au 15 juin :

- Âges 1 à 2 – Accompagné* : 8 h à 8 h 45.
- Âges 1 à 2 – Accompagné* : 9 h à 9 h 45.
- Âges 3 à 4 – Accompagné* : 10 h à 10 h 45.
- Âges 3 à 4 – Accompagné* : 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.



Petite souris de gymnastique (B)

Il s'agit d'un cours de gymnastique récréative intermédiaire où les enfants peuvent apprendre de nouvelles compétences et maîtriser les anciennes.

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

Session d'hiver : Samedis, 25 janvier au 29 mars

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

Session d'hiver : Samedis, 5 avril au 14 juin

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

Aucun cours les 15 mars et 19 avril.

100 \$ par résident, par session.

110 \$ par non-résident, par session.



Art abstrait (A)

L'art abstrait est un cours destiné aux enfants, axé sur l'exploration et la créativité de l'esprit. Les participants créeront des œuvres d'art au cours des différentes semaines en utilisant divers médiums. Ce cours permettra aux enfants de socialiser, d'apprendre de nouvelles compétences et d'utiliser leur créativité pour réaliser quelque chose de fantastique. Maximum de 10 participants. Âges 6+.

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

Session d'hiver :

Mercredis, 29 janvier au 2 avril, 18 h à 19 h.

Session de printemps :

Mercredis, 9 avril au 11 juin, 18 h à 19 h.

Aucun cours le 12 mars.

90 \$ par résident, par session.

100 \$ par non-résident, par session.

Club de lecture (A)

Ce programme de 60 minutes permet aux participants de lire un livre et d'en discuter en classe avec les autres participants. Des activités thématiques seront organisées autour du livre. Les participants travailleront sur leurs compétences en lecture, en écriture et en discussion. Âges 6+.

Centre communautaire Frank Kinnaird,
1084, rue Concession, Russell.

Session d'hiver :

Mardis, 28 janvier au 8 avril, 18 h à 19 h.

Session de printemps :

Mardis, 15 avril au 17 juin, 18 h à 19 h.

Aucun cours le 11 mars.

70 \$ par résident, par session.

80 \$ par non-résident, par session.

Mini chef (A)

Apprenez à préparer de délicieux goûters, entrées, plats principaux et desserts en seulement 4 semaines ! Rejoignez-nous pour un voyage délicieux qui élèvera votre niveau de cuisine. Maximum de 8 participants par session. Afin de pouvoir offrir le programme au plus grand nombre d'enfants possible, nous vous demandons d'inscrire votre enfant à une seule classe. Âges 9 à 15.

Centre communautaire Frank Kinnaird,
1084, rue Concession, Russell.

Mardis, 28 janvier, 11, 18 et 25 février.

- Cours A : 18 h à 19 h 30.
- Cours B : 19 h 30 à 21 h.

Mardis, 18 et 25 mars, 8 et 15 avril.

- Cours C : 18 h à 19 h 30.
- Cours D : 19 h 30 à 21 h.

Mardis, 22 et 29 avril, 13 et 20 mai.

- Cours E : 18 h à 19 h 30.
- Cours F : 19 h 30 à 21 h.

Mardis, 27 mai, 10, 17 et 24 juin.

- Cours G : 18 h à 19 h.
- Cours H : 19 h 30 à 21 h.

80 \$ par résident, par session.

90 \$ par non-résident, par session.



Écriture créative (A)

L'écriture créative est un programme qui permet aux participants d'utiliser leur imagination pour créer leurs propres histoires. Les participants apprendront la structure de l'histoire, le développement des personnages et travailleront leur écriture et leur dactylographie. Ce cours permet aux participants d'être créatifs, de mettre leurs pensées sur papier et de soutenir les autres autour d'eux. Âges 8+.

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

Session d'hiver :

Mercredis, 29 janvier au 9 avril, 19 h à 20 h.

Session de printemps :

Mercredis, 16 avril au 18 juin, 19 h à 20 h.

Aucun cours le 12 mars.

100 \$ par résident, par session.

110 \$ par non-résident, par session.

Tennis (B)

Instructeur certifié : Arthur Cuenco. Certifié par Tennis Canada, l'Association de tennis de l'Ontario, Tennis Québec et le United States Professional Tennis Registry, Arthur Cuenco a entraîné des joueurs de niveau national et reste très impliqué dans la communauté du tennis. Apprenez les principes fondamentaux : le contrôle de la balle, les différents coups, tel que le service, les coups au sol, les collés et le pointage, ainsi que se déplacer efficacement et se positionner. Une raquette de tennis est nécessaire. (Maximum de 8 participants par session).

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

Session d'hiver : Jeudis, 30 janvier au 10 avril.

Session de printemps : Jeudis, 17 avril au 19 juin.

- 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 to 22 h.

Aucun cours le 13 mars.

126 \$ par résident, par session.

136 \$ par non-résident, par session.



Lutte (A)

Animé par Geneviève Morrison, membre de l'équipe nationale de lutte depuis de nombreuses années et maman de trois enfants, ce programme stimule l'énergie et la confiance de votre enfant à travers des exercices amusants de lutte, le travail d'équipe et les prises de base. En mettant l'accent sur la conscience corporelle, la coordination et le renforcement de la confiance, il aide les enfants à développer la force, l'équilibre et la discipline tout en favorisant des interactions positives dans un environnement soutenant. Ce programme est ouvert à tous les niveaux de compétence, il permet aux débutants de s'épanouir et met au défi les jeunes athlètes d'évoluer. Âges 6-10.

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

Session d'hiver :

Mardis, 28 janvier au 8 avril, 17 h 30 h à 18 h 30.

Session de printemps :

Mardis, 15 avril au 17 juin, 17 h 30 à 20 h.

Aucun cours le 11 mars.

100 \$ par résident, par session.

110 \$ par non-résident, par session.



Danse de claquettes pour débutants (A)

Ce cours de 60 minutes permet aux participants d'explorer l'utilisation des sons en relation avec le mouvement. Les participants apprendront le rythme, les pas, la musicalité et la précision en utilisant leur corps comme instrument. La danse de claquettes est un style de danse énergique qui permet de créer de la musique avec ses pieds. Âges 4+. Matériel requis : Chaussures de claquettes.

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

Session d'hiver :

Lundis, 27 janvier au 31 mars, 18 h à 19 h.

Session de printemps :

Lundis, 7 avril au 9 juin, 18 h à 19 h.

Aucun cours les 17 février, 10 mars, 21 avril et 19 mai.

80 \$ par résident, par session.

90 \$ par non-résident, par session.



Salon et spa (A)

Ce programme de 60 minutes permet aux participants de profiter d'activités relaxantes et de soins personnels. Les participants apprendront des techniques de pleine conscience, créeront leurs propres bombes de bain et se feront une manucure, ainsi que d'autres activités amusantes. Ce cours offre aux participants la chance d'essayer de nouvelles choses, de prendre soin d'eux-mêmes et de rencontrer de nouvelles personnes. Âges 6+.

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

Session d'hiver :

Lundis, 27 janvier au 31 mars, 19 h à 20 h.

Session de printemps :

Lundis, 7 avril au 9 juin, 19 h à 20 h.

Aucun cours les 17 février, 10 mars, 21 avril et 19 mai.

80 \$ par résident, par session.

90 \$ par non-résident, par session.

Monkey Rock Music (A)

Monkey Rock Music est un programme musical participatif amusant, divertissant et créatif destiné aux jeunes enfants et aux adultes qui s'en occupent. Chanter, danser, faire des gestes et jouer des instruments sur des chansons classiques, modernes et originales pour enfants. Maximum de 14 participants par session.

Centre communautaire Frank Kinnaird,
1084, rue Concession, Russell.

Session d'hiver :
Jeudis, 30 janvier au 3 avril.

Session de printemps :
Jeudis, du 10 avril au 5 juin.

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

Aucun cours le 13 mars.

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



Badminton (B)

Jouez avec vos amis ou votre famille. Les participants doivent avoir au minimum 9 ans et être accompagnés d'un adulte également inscrit au programme.

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

Session d'hiver :
Mercredis, 29 janvier au 2 avril, 19 h à 20 h.

Session de printemps :
Mercredis, 9 avril au 11 juin, 19 h à 20 h.

Aucun cours le 12 mars.

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



Conception de mode et de bijoux (A)

Il s'agit d'un programme de 60 minutes au cours duquel les participants créeront différents modèles de mode et de bijoux qu'ils pourront emporter chez eux et porter. Les participants apprendront à créer des bracelets, des boucles d'oreilles, des bijoux en argile, du tie-dye, des croquis de mode, de la couture et bien plus encore. Ce cours permet aux participants d'explorer leur créativité en utilisant un support différent. Âges 8+.

Centre communautaire Frank Kinnaird,
1084, rue Concession, Russell.

Session d'hiver :
Mardis, 28 janvier au 8 avril, 19 h à 20 h.

Session de printemps :
Mardis, 15 avril au 17 juin, 19 h à 20 h.

Aucun cours le 11 mars.

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



Premier soin standard avec RCR-C (F) (A)

Ce cours complet de deux jours fournit une formation en secourisme et RCR pour les personnes qui doivent obtenir une certification pour le travail, ou pour celles qui souhaitent acquérir des compétences supplémentaires pour répondre aux urgences à la maison. Le cours est dispensé par un instructeur certifié de la Société de sauvetage. Âges 13+.

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

- Samedi, 18 janvier et dimanche, 19 janvier, 9 h à 17 h. (A)

Centre communautaire Frank Kinnaird,
1084, rue Concession, Russell.

- Samedi, 22 mars et dimanche, 24 mars, 9 h à 17 h. (F)

110 \$ + TVH par résident, par session.
120 \$ + TVH par non-résident, par session.

Cours de gardiennage en ligne (F) (A)

En partenariat avec Cours de sécurité Ménard. Avec ce cours en ligne flexible de 7 à 8 heures, apprenez les compétences essentielles en RCR et en secourisme, comment gérer efficacement les urgences, lancer une entreprise de babysitting et développer des compétences en leadership et en initiative.

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

59,99 \$ par enfant.



Ligue de quilles jeunesse (B)

Jouez à des jeux de quilles chaque semaine et suivez vos scores. Les participants seront divisés par groupes d'âge selon les inscriptions.
Âges 4 à 14 ans.

Salle de quilles, 8, rue Blais, Embrun.

Samedis, 18 janvier au 5 avril, 9 h 30 à 11 h.

Aucun cours le 15 mars.

100 \$ par résident, par session.

110 \$ par non-résident, par session.

Ligue de quilles jeunesse avancée (B)

Ce programme est conçu pour les joueurs avancés qui souhaitent en apprendre davantage sur le jeu et obtenir des conseils pour améliorer leurs pointages.
Maximum de 16 participants.
Âges 11 à 16.

Salle de quilles, 8, rue Blais, Embrun.

Samedis, 18 janvier au 5 avril, de 11 h à 13 h.

Aucun cours le 15 mars.

100 \$ par résident, par session.

110 \$ par non-résident, par session.

Camp pour la semaine de relâche (B)

Ce camp bilingue offrira à vos enfants des activités excitantes comme des sorties, du patin à l'aréna d'Embrun, des jeux extérieurs, etc. Venez-vous amuser! Âges 4 à 10.

Salle du Palais des sports, 6, rue Blais, Embrun.

34 \$ par résident, par jour.

44 \$ par non-résident, par jour.



Programmes pour enfants, adolescents et adultes avec des besoins spéciaux (B) Bilingue

Nouvelles frontières (B)

Le programme Nouvelles frontières offre aux enfants, jeunes 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 pour fournir des activités adaptées qui favorisent le bien-être social, émotionnel et physique ainsi que l'indépendance, le plaisir et l'engagement communautaire. Les activités adaptées incluront des arts, des sciences, des sports, de la musique et bien plus encore.

Centre communautaire Frank Kinnaird,
1084, rue Concession, Russell.

Session d'hiver : Lundis, 27 janvier au 31 mars.

- Groupe A (enfants/adolescents) : 17 h 30 à 18 h 30.
- Groupe B (adultes) : 18 h 45 à 19 h 45.

Session de printemps : Lundis, 14 avril au 9 juin.

- Groupe A (enfants/adolescents) : 17 h 30 à 18 h 30.
- Groupe B (adultes) : 18 h 45 à 19 h 45.

Aucun cours les 17 février, 10 mars, 21 avril et 19 mai.

\$128 par résident, par session.

\$138 par non-résident, par session.

Ligue de quilles Challengers (B)

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

Salle de quilles, 8, rue Blais, Embrun.

Les vendredis, du 17 janvier au 4 avril, 18 h à 19 h 30.

Pas de cours le 14 mars.

100 \$ par résident, par session.

110 \$ par non-résident, par session.

