

# Programmation Automne & Hiver 2018-2019



Centre Meredith  
23 Cecil Road, J9B 0A5  
CHELSEA, QC  
☎819-827-0055 ext. 200  
✉info@centremeredith.ca



# Table des matières

INSCRIPTIONS AUX COURS	5
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE	6
BOOTCAMP	6
ABDOMINAUX D'ENFER – Mardi	6
ABDOMINAUX D'ENFER - Jeudi	7
PICKLEBALL	7
CONDITIONNEMENT DYNAMIQUE POUR AÎNÉS – Mardi et jeudi	8
SPINNING - Lundi	8
SPINNING - Mercredi	9
ENTRAÎNEMENT DOUX POUR LES ADULTES + ÂGÉS	9
ZUMBA	10
STRONG BY ZUMBA	10
20-20-20 FITNESS CLASS	11
YOGA	11
YOGA ADAPTÉ	11
POWER YOGA (DOUX À MODÉRÉ)	12
YOGA BOOTCAMP	12
YOGA RÉGÉNÉRATEUR (Luce)	13
HATHA YOGA (FLOW)	13
HATHA YOGA (SIVANANDA)	14
DANSE - ENFANTS	14
DANSE CRÉATIVE	14
PRÉ-BALLET	15
HIP-HOP	15
DANSE JAZZ	16
DANSE PARENTS-ENFANTS	16
ATELIERS PARENTS-ENFANTS	17
TOTEM: Petit esprit deviendra grand...ateliers parents-enfants	17
GYMNASTIQUE – ENFANTS	18
FOURMIS	18

J'APPRENDS À PATINER	21
MUSIQUE	22
CUISINE	24
CAMP DE JOUR	27
ÉVÈNEMENT	27
PATIN LIBRE	28
HOCKEY LIBRE	28
LOCATION	29

# INSCRIPTIONS AUX COURS

## EN PERSONNE

Présentez-vous au service à la clientèle du Centre Meredith, situé au 23 chemin Cecil, Chelsea, Qc.

## PAR TÉLÉPHONE

819-827-0055, poste 0, avec Visa ou MasterCard.

## EN LIGNE

Visiter [www.centremeredith.ca](http://www.centremeredith.ca) sous la rubrique « Programmation ».

Pour les clients déjà inscrits : veuillez vous munir de votre nom d'utilisateur (adresse courriel) et votre mot de passe pour pouvoir vous réinscrire via l'interface citoyen.

Pour les nouveaux clients : il vous suffit de vous créer un compte à partir du lien que vous trouverez sur le site internet du Centre Meredith sous l'onglet "programmation".

**Attention** : L'approbation d'un nouveau compte peut prendre jusqu'à 24h. Si vous rencontrez de la difficulté, vous pouvez contacter le Centre Meredith au 819-827-0055 poste 0.

Veuillez noter qu'aucune transaction ne peut se faire en ligne.

## TARIFICATION

Les prix indiqués sont plus taxes. Les cours pour enfants de moins de 15 ans ne sont pas taxables.

Des frais administratifs de 25\$ sont exigés pour tout chèque sans provision.

**Veuillez noter que nous n'acceptons plus les chèques pour les paiements des camps de jour. Merci de votre compréhension**

Le Centre Meredith se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre de participant est insuffisant.

Les modalités de remboursement sont disponibles au [www.centremeredith.ca](http://www.centremeredith.ca)

# CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

## BOOTCAMP

**Mercredi: 18h à 18h45**

**Début Automne: 19 septembre 2018**

**Fin Automne: 12 décembre 2018**

**Cours: 12 semaines**

**Coût: R 130\$ | NR 140\$ (+taxes)**

**Début Hiver: 9 janvier 2019**

**Fin Hiver: 27 mars 2019**

**Cours: 11 semaines**

**Coût: R 120\$ | NR 130\$ (+taxes)**

**Âge: 15 ans et +**

Cette classe de haute énergie, intégrant une séance d'entraînement HIIT difficile, va certainement vous faire transpirer! Avec cette combinaison de force et d'exercices cardiovasculaires, vous brûlerez plus de calories, améliorerez votre endurance et améliorerez votre forme physique! Tous les niveaux de condition physique sont les bienvenus.

**\*Le cours du 6 mars est annulé.\***



## ABDOMINAUX D'ENFER – Mardi

**Mardi : 8h10 à 8h55**

**Début Automne: 18 septembre 2018**

**Fin Automne: 11 décembre 2018**

**Cours: 12 semaines**

**Coût: R 130\$ | NR 140\$ (+taxes)**

**Début Hiver: 8 janvier 2019**

**Fin Hiver: 26 mars 2019**

**Cours: 11 semaines**

**Coût: R 120\$ | NR 130\$ (+taxes)**

**Âge: 15 ans et +**

Une classe de 45 minutes pour tous les niveaux qui se concentre sur le renforcement des muscles abdominaux. Nous utilisons des haltères, des balles d'exercice et une balle de stabilité pour développer l'équilibre.

**\*Le cours du 5 mars est annulé.\***

## ABDOMINAUX D'ENFER - Jeudi

Jeudi: 8h10 à 8h55

Début Automne: 20 septembre 2018

Fin Automne: 13 décembre 2018

Cours: 12 semaines

Coût: R 130\$ | NR 140\$ (+taxes)



Début Hiver: 10 janvier 2019

Fin Hiver: 28 mars 2019

Cours: 11 semaines

Coût: R 120\$ | NR 130\$ (+taxes)

Âge: 15 ans et +

**\*Le cours du 7 mars est annulé.\***

## PICKLEBALL

Mardi: 10h15 à 11h45

Début Automne: 18 septembre 2018

Fin Automne : 11 décembre 2018

Cours: 12 semaines

Coût: R 72\$ | NR 82 (+taxes)

7\$ par période

Début Hiver: 8 janvier 2019

Fin Hiver: 26 mars 2019

Cours: 11 semaines

Coût: R 72\$ | NR 82\$ (+taxes)

7\$ par période

Âge: 15 ans et +

Le Pickleball est un sport de raquette qui combine des éléments de badminton, tennis et tennis de table avec des règles simples et facile à apprendre et à jouer. Nous aurons un terrain de Pickleball dans la salle de banquet. Nous vous enseignerons les règles et la stratégie de base. Des raquettes Pickelball et des balles sont fournis.

**\*Le cours du 5 mars est annulé.\***

## CONDITIONNEMENT DYNAMIQUE POUR ÂÎNÉS – Mardi et jeudi

**Mardi: 9h10 à 10h (12 semaines)**

**Jeudi: 9h à 10h**

**Début Automne: 18 septembre 2018**

**Fin Automne: 13 décembre 2018**

**Cours: 12 semaines**

**Coût: R 180\$ | NR 190\$ (+taxes)**

**Début Hiver: 8 janvier 2019**

**Fin Hiver: 28 mars 2019**

**Cours: 11 semaines**

**Coût: R 165\$ | NR 175\$ (+taxes)**

**Âge: 45 ans et +**

Pour les débutants à intermédiaires, le cours met l'accent sur la force musculaire et l'endurance cardiovasculaire. Les exercices alternent en utilisant des étapes aérobiques, des exercices de musculation, des intervalles d'entraînement et des balles de stabilité.



**\*Les cours du 5 mars et du 7 mars sont annulés.\***

## SPINNING - Lundi

**Lundi: 18h30 à 19h30 & 19h30 à 20h30**

**Début Automne: 17 septembre 2018**

**Fin Automne: 10 décembre 2018**

**Cours: 12 semaines**

**Coût: R 145\$ | NR 155\$ (+taxes)**

**Début Hiver: 7 janvier 2019**

**Fin Hiver: 25 mars 2019**

**Cours: 11 semaines**

**Coût: R 135\$ | NR 145\$ (+taxes)**

**Âge: 15 ans et +**

Exercices cardiovasculaires sur des vélos stationnaires avec intervalles et intensité, et ce, avec de la bonne musique dans une superbe ambiance. Cette classe est pour les débutants à avancés pour améliorer la force cardiovasculaire et musculaire!



**\*Les cours du lundi 8 octobre et du 4 mars sont annulés\***



## SPINNING - Mercredi

**Début Automne: 19 septembre 2018**

**Fin Automne: 5 décembre 2018**

**Heure: 19h à 20h**

**Cours: 12 semaines**

**Coût: R 145\$ | NR 155\$ (+taxes)**

**Début Hiver: 9 janvier 2019**

**Fin Hiver: 25 mars 2019**

**Heure: 18h25 à 19h25 & 19h30 à 20h30**

**Cours: 11 semaines**

**Coût: R 135\$ | NR 145\$ (+taxes)**

**Âge: 15 ans et +**

**\*Le cours du mercredi 6 mars est annulé.\***

## ENTRAÎNEMENT DOUX POUR LES ADULTES + ÂGÉS

**Mercredi: 10h à 11h**

**Début Automne: 19 septembre 2018**

**Fin Automne: 12 décembre 2018**

**Cours: 12 semaines**

**Coût: R 120\$ | NR 130\$ (+taxes)**

**Début Hiver: 9 janvier 2019**

**Fin Hiver: 27 mars 2019**

**Cours: 11 semaines**

**Coût: R 110\$ | NR 120\$ (+taxes)**

**Âge: 55 ans et +**



La classe Gentle Fitness comprend la marche, la position assise et un mouvement permanent pour la composante cardio. Le conditionnement musculaire, l'équilibre et l'entraînement en souplesse sont faits assis ou debout à côté d'une chaise. L'accent est mis sur l'aptitude fonctionnelle pour aider les activités de la vie quotidienne. Gentle Fitness est idéal pour les patients souffrant de cardiopathie et d'AVC post-réadaptation, les clients ostéoporotiques et, en général, toute personne débutante en matière d'exercice en groupe ou qui souhaite une approche plus douce de la condition physique.

**\*Le cours du mardi 6 mars est annulé. \***

## ZUMBA

**Lundi: 18h30 à 19h30**

**Début Automne: 17 septembre 2018**

**Fin Automne: 10 décembre 2018**

**Cours: 12 semaines**

**Coût: R 135\$ | NR 145\$ (+taxes)**

**Début Hiver: 7 janvier 2019**

**Fin Hiver: 25 mars 2019**

**Cours: 11 semaines**

**Coût: R 120\$ | NR 130\$ (+taxes)**

**Âge: 15 ans et +**

Parfait pour tout le monde ! Chaque classe Zumba® est conçue pour rassembler les gens ensemble afin de dépenser de l'énergie. L'entraînement est conçu à partir de mouvements de faible intensité et de haute intensité. Une fois que les rythmes latins et mondiaux auront pris le dessus, vous comprendrez pourquoi nous appelons ce cours Zumba®! Une séance d'entraînement complète, combinant tous les éléments de la forme physique - cardio, conditionnement musculaire, équilibre et souplesse, énergie stimulée et une dose sérieuse de plaisir chaque fois que vous quittez la classe.

**\*Les cours du 8 octobre et du 4 mars sont annulés.\***



## STRONG BY ZUMBA

**Jeudi: 18h30 à 19h30**

**Début Automne: 20 septembre 2018**

**Fin Automne: 13 décembre 2018**

**Cours: 12 semaines**

**Coût: R 135\$ | NR 145\$ (+taxes)**

**Début Hiver: 10 janvier 2019**

**Fin Hiver: 28 mars 2019**

**Cours: 11 semaines**

**Coût: R 120\$ | NR 130\$ (+taxes)**

**Âge: 15 ans et +**

Arrêtez de compter les répétitions. Commencez l'entraînement au rythme. STRONG by Zumba® combine le poids corporel, le conditionnement musculaire, les mouvements d'entraînement cardio et pliométriques synchronisés avec une musique originale spécialement conçue pour correspondre à chaque mouvement. Chaque squat, chaque fente, chaque burpee est conduit par la musique, vous aidant à atteindre ce dernier représentant, et peut-être même cinq autres.

Faites en sorte que chaque minute compte. Préparez-vous à découvrir ce dont vous êtes vraiment capable.

**Le cours du 7 mars est annulé.\***

## 20-20-20 FITNESS CLASS

**Mercredi: 8h à 9h**

**Début Automne: 19 septembre 2018**

**Fin Automne: 12 décembre 2018**

**Cours: 12 semaines**

**Coût: R 135\$ | NR 145\$ (+taxes)**

**Début Hiver: 9 janvier 2019**

**Fin Hiver: 27 mars 2019**

**Cours: 11 semaines**

**Coût: R 120\$ | NR 130\$ (+taxes)**

**Âge: 15 ans et +**

La classe **20/20/20** est conçue pour vous donner le défi ultime et **l'entraînement** complet du corps. Suer à travers 20 minutes de cardio, 20 minutes de musculation et 20 minutes d'étirement et de travail de base. Dans cette classe, vous améliorerez votre force, votre tonus musculaire et votre souplesse.

**\*Le cours du mercredi 6 mars est annulé\***



## YOGA

### YOGA ADAPTÉ

**Jeudi: 13h30 à 14h30**

**Début Automne: 20 septembre 2018**

**Fin Automne: 13 décembre 2018**

**Cours: 12 semaines**

**Coût : R 130\$ | NR 140\$ (+taxes)**

**Début Hiver: 10 janvier 2019**

**Fin Hiver: 28 mars 2019**

**Cours: 11 semaines**

**Coût: R 120\$ | NR 130\$ (+taxes)**

**Âge : 15 ans et +**

Découvrez une manière douce et amicale de pratiquer le yoga. Avec tous les avantages que cela peut apporter; relâcher les tensions, faciliter la digestion, réduire le stress, stimuler le système immunitaire, cultiver la concentration, soutenir la clarté mentale et inviter à une profonde paix intérieure.

Enseigné par Zofia Kumas-Tan, zofia@sageleafyoga.ca.

**\*Le cours du mercredi 6 mars est annulé.\***

## POWER YOGA (DOUX À MODÉRÉ)

**Jeudi: 20h à 21h**

**Début Automne: 20 septembre 2018**

**Fin Automne: 13 décembre 2018**

**Cours: 12 semaines**

**Coût: R 130\$ | NR 140\$ (+taxes)**

**Début Hiver: 10 janvier 2019**

**Fin Hiver: 28 mars 2019**

**Cours: 11 semaines**

**Coût: R 120\$ | NR 130\$ (+taxes)**

**Âge: 15 ans et +**

Il se déplace rapidement: **Power Yoga** est définitivement un entraînement intense qui vous fera transpirer. Une pratique traditionnelle d'Ashtanga suit la même série de poses et vous fait tenir chacun pendant cinq respirations avant de passer à travers un Vinyasa. **Power yoga** de puissance se déplacent avec un rythme encore plus rapide.

**\*Le cours du jeudi 7 mars est annulé.\***

## YOGA BOOTCAMP

**Mardi: 19h à 20h**

**Début Automne: 18 septembre 2018**

**Fin Automne: 11 décembre 2018**

**Cours: 12 semaines**

**Coût: R 170\$ | NR 180\$ (+taxes)**

**Début Hiver: 8 janvier 2019**

**Winter End: 26 mars 2019**

**Cours: 11 semaines**

**Coût: R 160\$ | NR 170\$ (+taxes)**

**Âge : 15 ans et +**

Le Bootcamp Yoga est un Work Out et Work In! Conçu pour utiliser la philosophie du yoga et de la respiration pour nous aider à connecter et à déplacer l'énergie et à utiliser les muscles sur l'impulsion à la force dans le corps. Chaque semaine, nous avons un thème différent que nous allons découvrir.

Cette classe est enseignée par Lori D'Aoust, RYT 350, professeure certifiée avec Yoga Alliance & Yanumojja / Restorative lorimdaoust@hotmail.com

**\*Le cours du mardi 5 mars est annulé.\***

## YOGA RÉGÉNÉRATEUR (Luce)

**Mardi : 13h15 à 14h30**

**Début Automne: 18 septembre 2018**

**Fin Automne: 11 décembre 2018**

**Cours: 12 semaines**

**Coût: R 160\$ | NR 170\$ (+taxes)**

**Début Hiver: 8 janvier 2019**

**Fin Hiver: 26 mars 2019**

**Cours: 11 semaines**

**Coût: R 145\$ | NR 155\$ (+taxes)**

**Âge: 15 ans et +**

Cette classe de Yoga réparatrice comprend deux segments: le premier vous permet de vous concentrer sur le développement de l'équilibre, de la stabilité et de la flexibilité avec une pratique active du Hatha Yoga pour tout le corps. La seconde vous permet de vous détendre profondément avec des poses de yoga réparatrices soutenues par des traversins, des coussins, des blocs et des élastiques de yoga.

**\*Le cours du mardi 5 mars est annulé.\***

## HATHA YOGA (FLOW)

**Mercredi: 19h30 à 20h45**

**Début Automne: 19 septembre 2018**

**Fin Automne: 12 décembre 2018**

**Cours: 12 semaines**

**Coût: R 145\$ | NR 155\$ (+taxes)**

**Début Hiver: 9 janvier 2019**

**Fin Hiver: 27 mars 2019**

**Cours: 11 semaines**

**Coût: R 130\$ | NR 140\$ (+taxes)**

**Âge: 15 ans et +**

Nous commençons chaque classe par des étirements lents et profonds (yin yoga) pour ouvrir doucement et allonger le corps. Ensuite, nous passons à une séquence fluide de postures de yoga classique qui renforcent la force, la flexibilité et l'équilibre. La classe se termine par une seconde série d'étirements profonds, suivie d'une relaxation profonde. Convient pour tous les niveaux. Enseigné par Zofia Kumas-Tan, zofia@sageleafyoga.ca.

**\*Le cours du mercredi 6 mars est annulé.\***

## HATHA YOGA (SIVANANDA)

**Dimanche: 8h30 à 10h**

**Début Automne: 23 septembre 2018**

**Fin Automne: 9 décembre 2018**

**Cours: 12 semaines**

**Coût: R 160\$ | NR 170\$ (+taxes)**

**Début Hiver: 6 janvier 2019**

**Fin Hiver: 4 mars 2019**

**Cours: 11 semaines**

**Coût: R 145\$ | NR 155\$ (+taxes)**

**Âge: 15 ans et +**

C'est une classe modérée et équilibrée, enseignée dans la tradition de Sivananda. Chaque semaine, nous suivons la même séquence: relaxation à l'ouverture, exercices de respiration, salutations au soleil, 12 postures stables de base et relaxation profonde. Convient pour tous les niveaux. Enseigné par Zofia Kumas-Tan, zofia@sageleafyoga.ca.

**\*Le cours du dimanche 3 mars est annulé.\***

## DANSE - ENFANTS

### DANSE CRÉATIVE

**Samedi: 8h45 à 9h30**

**Début Automne: 22 septembre 2018**

**Fin Automne: 8 décembre 2018**

**Cours: 12 semaines**

**Coût: R 130\$ | NR 140\$ (+taxes)**

**Début Hiver: 12 janvier 2019**

**Fin Hiver: 30 mars 2019**

**Cours: 11 semaines**

**Coût: R 120\$ | NR 130\$ (+taxes)**

**Âge: 3 à 5 ans**

À travers le jeu et l'imitation, l'enfant se familiarisera avec les éléments de base de la danse et du mouvement, de l'énergie, de l'espace, du rythme et du temps.

**\*Le cours du samedi 2 mars est annulé.\***

## PRÉ-BALLET

**Samedi: 9h30 à 10h30**

**Début Automne: 22 septembre 2018**

**Fin Automne: 8 décembre 2018**

**Cours: 12 semaines**

**Coût: R 130\$ | NR 140\$ (+taxes)**

**Début Hiver: 12 janvier 2019**

**Fin Hiver: 30 mars 2019**

**Cours: 11 semaines**

**Coût: R 120\$ | NR 130\$ (+taxes)**

**Âge: 6 à 8 ans**

Bases classiques de la danse pour les futures ballerines, rythme, coordination, libre circulation et l'expression du corps entier.

**\*Le cours du samedi 2 mars est annulé.\***

## HIP-HOP

**Samedi: 10h30 à 11h30**

**Début Automne: 22 septembre 2018**

**Fin Automne: 8 décembre 2018**

**Cours: 12 semaines**

**Coût: R 130\$ | NR 140\$ (+taxes)**

**Début Hiver: 12 janvier 2019**

**Fin Hiver: 30 mars 2019**

**Cours: 11 semaines**

**Coût: R 120\$ | NR 130\$ (+taxes)**

**Âge: 8 à 12 ans**

Le hip-hop est une des danses les plus reconnues pour son facteur « mise en forme ». La dynamique du hip-hop requiert flexibilité, endurance et contrôle, tout comme la plupart des sports.

**\*Le cours du samedi 2 mars est annulé.\***

## DANSE JAZZ

**Samedi: 11h30 à 12h30**

**Début Automne: 22 septembre 2018**

**Fin Automne: 8 décembre 2018**

**Cours: 12 semaines**

**Coût: R 130\$ | NR 140\$ (+taxes)**

**Début Hiver: 12 janvier 2019**

**Fin Hiver: 30 mars 2019**

**Cours: 11 semaines**

**Coût: R 120\$ | NR 130\$ (+taxes)**

**Âge: 8 à 12 ans**

Les cours de jazz commencent toujours par un échauffement aérobique adapté à l'âge, incluant des étirements et des éléments de conditionnement, suivis de progressions sur le sol et finissant par une combinaison qui incorpore les habiletés pratiquées pendant l'échauffement et sur le sol. Les élèves apprennent notamment la danse jazz, le style théâtre musical, le swing, le funk et même un peu de hip-hop.

**\*Le cours du samedi 2 mars est annulé.\***

## DANSE PARENTS-ENFANTS

**Mercredi: 9h à 9h45**

**Début Automne: 19 septembre 2018**

**Fin Automne: 12 décembre 2018**

**Cours: 12 semaines**

**Coût: R 130\$ | NR 140\$ (+taxes)**

**Début Hiver: 9 janvier 2019**

**Fin Hiver: 27 mars 2019**

**Cours: 11 semaines**

**Coût: R 120\$ | NR 130\$ (+taxes)**

**Âge: 18 mois à 3 ans**

Un pur plaisir grâce à la stimulation sensorielle et au mouvement! Ce programme vise à améliorer le rythme, la coordination, l'équilibre et la motricité. Nous utilisons des accessoires créatifs et de la musique populaire pour enfants pour aider les participants à atteindre leur potentiel créatif et physique



## **ATELIERS PARENTS-ENFANTS**

### **TOTEM: Petit esprit deviendra grand...ateliers parents-enfants**

**Samedi: 11h15 à 12h**

**Début Automne: 22 septembre 2018**

**Fin Automne: 10 novembre 2018**

**Cours: 8 semaines**

**Coût: R 96\$ | NR 106\$ (+taxes) par session**

**Début Hiver: 8 décembre 2018**

**Fin Hiver: 16 février 2019**

**Cours: 8 semaines**

**Coût: R 96\$ | NR 106\$ par session**

**Âge: 3 à 6 ans**

Lors des animations, les thématiques choisies seront abordées en douceur à l'aide de concepts simples, de bricolages amusants à réaliser et de période de relaxation. Les sujets choisis concernent la confiance en soi, l'anxiété, la gestion des émotions ainsi que la gratitude. Ces ateliers seront animés par une travailleuse sociale expérimentée et passionnée par la clientèle jeunesse.

# GYMNASTIQUE – ENFANTS



L'inscription à tous les cours de gymnastique doit se faire sur le site web d'Unigym  
au : [www.unigyngatineau.com](http://www.unigyngatineau.com)

## FOURMIS

**Samedi: 9h à 9h40 ou 11h à 11h40**

**Début Automne: 15 septembre 2018**

**Fin Automne: 1<sup>er</sup> décembre 2018**

**\* Les cours du samedi 29 septembre, du 6 et du 27 octobre sont annulés. \***

**\* Le samedi 3 novembre, nous organisons un Open Gym avec don volontaire pour soutenir Moisson Outaouais. \***

**Début Hiver: 8 décembre 2018**

**Fin Hiver: 2 mars 2019**

**Cours: 9 semaines**

**Coût: 120\$**

**Jeudi: 16h30 à 17h10**

**Début Automne: 20 septembre 2018**

**Fin Automne: 29 novembre 2018**

**Début Hiver: 13 décembre 2018**

**Fin Hiver: 28 février 2019**

**Cours: 9 semaines**

**Coût : 120\$**

**Âge : 18 mois à 3 ans**

Gymnastique amusante pour les petits avec des instructeurs qualifiés et expérimentés d'Unigym. Dans cet environnement sécuritaire et positif, votre enfant améliorera sa motricité globale et fine grâce à divers mouvements et exercices. Nous allons sauter, rouler, balancer, équilibrer et avoir beaucoup de plaisir.

## COCCINELLES

Samedi: 9h à 9h50 ou 10h à 10h50

**Début Automne: 15 septembre 2018**

**Fin Automne: 1<sup>er</sup> décembre 2018**

**\* Les cours du samedi 29 septembre, du 6 et du 27 octobre sont annulés.\***

**\* Le samedi 3 novembre, nous organisons un Open Gym avec don volontaire pour soutenir Moisson Outaouais.\***

**Début Hiver: 8 décembre 2018**

**Fin Hiver: 2 mars 2019**

**Cours: 9 semaines**

**Coût: 130\$**

Jedi: 17h15 à 18h05

**Début Automne: 20 septembre 2018**

**Fin Automne: 29 novembre 2018**

**Début Hiver: 13 décembre 2018**

**Fin Hiver: 28 février 2019**

**Cours: 9 semaines**

**Coût : 130\$**

**Âge: 3 à 4 ans**

## SAUTERELLE

Samedi: 9h50 à 10h50 ou 11h à 12h

**Début Automne: 15 septembre 2018**

**Fin Automne: 1er décembre 2018**

**\* Les cours du samedi 29 septembre, du 6 et du 27 octobre sont annulés. \***

**\* Le samedi 3 novembre, nous organisons un Open Gym avec don volontaire pour soutenir Moisson Outaouais. \***

**Début Hiver: 8 décembre 2018**

**Fin Hiver: 2 mars 2019**

**Cours: 9 semaines**

**Coût: 140\$**

Jedi: 18h15 à 19h15

**Début Automne: 20 septembre 2018**

**Fin Automne: 29 novembre 2018**

**Début Hiver: 13 décembre 2018**

**Fin Hiver: 28 février 2019**

**Cours: 9 semaines**

**Coût : 140\$**

**Âge: 4 à 5 ans**

# J'APPRENDS À PATINER

## SESSION AUTOMNE

**22 septembre au 15 décembre 2018 (annulée le 24 novembre)**

### Groupe 3-5 ans\*

Heure : 11h à 11h30

**Prix : 75 \$ R – 80 \$ NR**

\* L'enfant doit être âgé de 3 ans et plus avant le début du cours. Aucune exception ne sera acceptée.

### Groupe 5-10 ans\*

Heure : 11h30 à 12h20

**Prix : 100 \$ résident – 110\$ non-résident**

\* Les enfants de 10 ans et plus peuvent être acceptés sous certaines conditions.

\*\* Les enfants doivent porter un manteau chaud/polar/chandail chaud, des pantalons longs des gants ou mitaines, des patins et un casque certifié CSA non expiré.



## SESSION D'HIVER

**12 janvier au 30 mars 2019**

### Groupe 3-5 ans\*

Heure : 11h à 11h30

**Prix : 75 \$ R – 80 \$ NR**

\* L'enfant doit être âgé de 3 ans et plus avant le début du cours. Aucune exception ne sera acceptée.

### Groupe 5-10 ans\*

Heure : 11h30 à 12h20

**Prix : 100 \$ R – 110\$ NR**

\* Les enfants de 10 ans et plus peuvent être acceptés sous certaines conditions.

\*\* Les enfants doivent porter un manteau chaud/polar/chandail chaud, des pantalons longs des gants ou mitaines, des patins et un casque certifié CSA non expiré.

# MUSIQUE

## PIANO

Disponibilité à voir directement avec le professeur



**Début Automne : 17 septembre 2018**

**Fin Automne : 7 décembre 2018**

**Cours : 12 semaines**

**Coût : R 450\$ | 460\$ NR (+Taxes) – 45 min. pour débutant**

**Coût : R 500\$ | 510\$ NR (+Taxes) - 1h pour intermédiaire**

**Début Hiver : 7 janvier 2019**

**Fin Hiver : 5 avril 2019**

**450\$ R | 460\$ NR - 45 min pour débutant**

**500\$ R | 510\$ NR - 1h pour intermédiaire**

À tous les amoureux du piano, nous offrons des cours privés pour enfants et adultes, de niveau débutant à avancer. Nos cours sont faits sur mesure pour chaque élève selon son niveau, ses besoins et ses goûts. Tout en perfectionnant plusieurs notions de théorie musicale et de technique pianistique, les élèves pourront dès les premiers cours apprendre de petites pièces qui leur permettront d'apprivoiser ce merveilleux instrument qu'est le piano.

## GUITARE

**Mardi:18h à 19h**



**Début Automne : 18 septembre 2018**

**Fin Automne : 4 décembre 2018**

**120\$ R | 130\$ NR (+Taxes) - Niveau débutant**

**Mardi | 19h10 à 20h10 -**

**Début Automne : 18 septembre 2018**

**Fin Automne : 4 décembre 2018**

**140\$ R | 150\$ NR (+Taxes) - Niveau intermédiaire**

**Hiver -Mardi | 18h à 19h**

**Début Hiver : 8 janvier 2019**

**Fin Hiver : 2 avril 2019)**

**Cours : 12 semaines**

**120\$ R | 130\$ NR (+Taxes) - Niveau débutant)**

**Mardi | 19h10 à 20h10 -**

**Début Hiver : 8 janvier 2019**

**Fin Hiver : 2 avril**

**140\$ R | 150\$ NR (+Taxes) - Niveau intermédiaire**

Que vous soyez débutant ou avancé, ce cours est fait pour vous. Vous pourrez apprendre les accords de base et ainsi essayer de jouer vos morceaux préférés.

À noter que vous devez apporter votre propre guitare.

**\*Le cours du mardi 5 mars 2019 est annulé**

## DJEMBÉ

**Lundi | 18h à 19h**



**Début Automne : 17 septembre 2018**

**Fin Automne : 10 décembre 2018**

**Cours : 12 Semaines**

**140\$ R | 150\$ NR (+Taxes) - Niveau débutant**

**Cours : 12 Semaines**

**\*Le cours du lundi 8 octobre 2018 est annulé**

**Début Hiver : 7 janvier 2019**

**Fin Hiver : au 1<sup>er</sup> avril 2019**

**Cours : 12 Semaines**

**140\$ R | 150\$ NR (+Taxes) - Niveau débutant**

Venez tester notre cour de Djembé. Seul, entre amis ou avec votre famille, inscrivez-vous et venez découvrir cet instrument avec un professeur d'expérience.

**\*Le cours du lundi 4 mars 2019 est annulé**

## ATELIER D'ÉCRITURE DE CHANSON POUR TOUS (15 ANS ET +)

**Dimanche | 10h à 12h**

**AUTOMNE : 7, 14, 21, 28 octobre 2018 - 4 ateliers de 2h  
200\$ R | 210\$ NR (+ Taxes) (prix pour les 4 ateliers)**

**HIVER – Dimanche | 10h à 12h  
20 et 27 janvier - 3 et 10 février**

Dans cet atelier vous allez apprendre à écrire une chanson, à apprendre la structure, la diction, les rimes et ceux dans les tous les styles (rap, country, blues ou autres...).

Vous aurez même la chance d'enregistrer votre chanson !

**Cet atelier est bilingue, vous pourrez écrire et chanter en français et en anglais.**

## CUISINE

### VÉGÉTARIAN

**Samedi 22 septembre – 9h à 12h  
(Studio Art - 6 personnes max)  
110\$ Pour le cours**

Seul ou entre amis, joignez- vous à notre cuisiner Krishnan pour cuisiner de bons plats végétarien. Vous allez préparer du Rasam (Soup indienne) et du Upama (plat indien avec blé, légumes et noix), chutney noix de coco.

– Veuillez apporter une boîte pour rapporter votre plat.





## CUISINE CARIBÉENNE

**Samedi 20 octobre – 9h à 12h**  
**(Studio Art 6 personnes max)**  
**130\$ pour le cours**

La découverte de la cuisine du monde continue avec cette fois-ci un plat Caribéen. Vous aurez la chance de cuisiner du poulet Jerk ou légumes Saveur Jerk, avec du riz aux haricots et lait de coco, et une salade des îles.

– Veuillez apporter une boîte pour rapporter votre plat.

## CUISINE INDIENNE

**Samedi 12 janvier 2019 – 9h à 12h**  
**(Studio Art 6 personnes max)**  
**130\$ pour le cours.**

Nous vous proposons de cuisiner un plat Indien. Un bon cari au poulet avec des Chapatis (pain plat) ainsi qu'une salade Pachadi (yogourt, concombre, coriandre, gingembre, citron...) et/ou salade choux et noix de coco grillé. De quoi vous réveillez les papilles et les sinus !

– Veuillez apporter une boîte pour rapporter votre plat

## CUISINE PARENTS- ENFANTS

Venez passer un moment de complicité avec votre enfant tout en cuisinant. Les cours proposés sont pour 1 adulte et 1 enfant de plus de 6 ans.

### BISCUIT DE NOEL

**Samedi 8 décembre – 13h à 16h**

**Coût : 80\$ pour le cours**



Noël arrive à grand pas, pourquoi ne pas profiter d'un cours en famille pour apprendre à préparer des bons biscuits. Cela pourrait être un beau cadeau pour vos hôtes durant le temps des fêtes. N'oubliez pas d'apporter une boîte pour rapporter vos biscuits avec vous !

– Vous rapporter la recette et vos biscuits chez vous !

### CUPCAKE DE ST-VALENTIN

**Samedi 9 février – 13h à 16h**

**Coût : 80\$ pour le cours**



Pour fêter l'amour, l'amitié et le partage, pourquoi ne pas le faire avec de bons cupcakes. Mettez votre plus beau chandail rouge pour venir cuisiner !

– Vous rapporter la recette et vos gâteaux chez vous !

### LE TEMPS DES SUCRES

**Samedi 16 mars – 13h à 16h**

**Coût : 100\$ pour le cours**

Miam, miam! Le temps des sucres est arrivé ! Nous allons préparer 2 desserts à base de sirop d'érable.

– Veuillez apporter une boîte pour rapporter vos desserts.

## CAMP DE JOUR

### TEMPS DES FÊTES 3-4 JANVIER 2019



**Résident : 50\$ par journée Non-Résident : 60\$ par journée** (incluant le service de garde 7h30 à 9h et de 16h à 17h)

**De 4 à 12 ans – Inscriptions disponible dès le 1<sup>er</sup> octobre 2018**

**Possibilité de boîte à lunch (incluant deux collations et un diner pour 10\$/jours)**

### SEMAINE DE RELÂCHE 4 AU 9 MARS 2019

Horaire service de garde : 7h30 à 9h / 16h à 17h

Horaire des activités : 9h à 16h

Pour les enfants âgées de 4 à 12 ans

**Prix inscription semaine : 240\$ R / 250\$ NR**

**Inscription à la journée : 50\$**

**Possibilité de boîte à lunch : 10\$ par jour (incluant 2 collations et dîner)**



**Activités et inscriptions en ligne à partir du lundi 7 janvier 2019.**

## ÉVÈNEMENT

### CRAZY HALLOWEEN

Au vu du grand succès de l'an passé, **l'activité Crazy Halloween** sera de retour **le samedi 27 octobre 2018**. Activités gratuite pour les petits et les grands.

Plus d'informations au mois de septembre, surveillez notre site web et notre page facebook.

## PATIN LIBRE

### HORAIRE

Lundi	11h à 11h50	Général et poussettes
Mercredi	11h à 11h50	Général et poussettes
Vendredi	16h à 16h50	Général
Samedi	17h à 17h50	Général
Dimanche	14h à 14h50	Général

### TARIF

Enfants (17 ans et moins)	3 \$
Adultes	5 \$ (+Taxes)
Ainés (60 ans et + )	3.50 \$(+Taxes)
Famille (2 adultes – 2 enfants)	12 \$ (+Taxes)

## HOCKEY LIBRE

### HORAIRE

Lundi	12h à 13h
Vendredi	18h à 19h

### TARIF

Adultes	10\$ (+taxes)
---------	---------------

\*18 ans et plus, équipement complet obligatoire



Notez que les heures de patinage libre et de hockey peuvent être annulées sans préavis.

Pour toutes vérifications, contactez le 819-827-0055 poste 0 ou visitez le [www.centremeredith.ca](http://www.centremeredith.ca) ou notre page Facebook

## LOCATION

### ARÉNA

#### TARIFICATION

##### **Lundi au vendredi**

7h à 16h : 113 \$ (+Taxes)

16h à 17h : 163 \$ (+Taxes)

17h à 23h : 215 \$ (+Taxes)

23h à minuit : 163 \$ (+Taxes)



##### **Samedi et dimanche**

7h à 8h : 163\$ (+Taxes)

8h à 22h : 215 \$ (+Taxes)

22h à minuit : 163 (+Taxes)

**\*Prix pour session de 50 minutes**

### SALLES DE BANQUET ET AUTRES

Le Centre Meredith offre la possibilité de louer des salles de dimensions variables pouvant accueillir des groupes pour diverses occasions : réunions de travail, conférences, formations, événements, mariages, fêtes d'enfants et bien plus encore. Nous pouvons vous aider dans la préparation de votre événement avec les services de bar, de traiteur, de décoration, de "photo Booth" et autres.



Nous possédons deux salles de conférence spacieuses et idéales pour vos réunions, vos conférences et vos entretiens d'embauche. Ces salles sont parfaites pour des groupes de 5 à 20 personnes.

#### **SALLE DE BANQUET DORIMÈNE-DESJARDINS**

Notre salle de banquet Dorimène-Desjardins est également adéquate pour vos réceptions, vos conférences, votre mariage, anniversaire, etc. Cette salle peut contenir jusqu'à 250 personnes debout et 150 personnes assises.



Il est possible de diviser la salle en deux parties pour vos événements spéciaux : Cette salle est équipée d'un système de son, de microphones, d'un projecteur avec écran et d'une sortie HDMI et VGA pour vos présentations ; La salle dispose également de miroirs pour des cours de danse, de karaté, de yoga, etc.

#### **SALLE D'ART**

Nous avons également une salle junior idéale pour les fêtes d'enfants, les cours spéciaux et les ateliers. Nous offrons des forfaits spéciaux pour des activités : bubble soccer, structures gonflables, etc.



#### **SALLE DE YOGA**

Nous possédons aussi une salle de yoga parfaite pour conserver un mode de vie sain et actif. Cette salle vous réjouira par son énergie et ses aspects stimulants.



Grand miroir ;  
Système de son ;  
Air climatisé / chauffage ;  
Location de tapis de yoga, bloc et courroie.

Pour plus de renseignements ou pour toute demande de réservations, appelez-nous au : 819-827-0055, poste 0 ou bien envoyez-nous un courriel à l'adresse suivante : [reservation@centremeredith.ca](mailto:reservation@centremeredith.ca) .

