

supplément

Programmation gymnase  
Automne - hiver 2021 | 2022

# Cadence

mon rythme  
mon style de vie  
ma ville



**CANDIAC**  
ma ville sous les arbres





Développez vos habiletés motrices en pratiquant diverses activités intérieures.



**Inscription en ligne :**  
**AU CANDIAC.CA**  
**DÈS LE 2 NOVEMBRE, 19 H**

**En personne :**

au Service des Loisirs, le 2 novembre,  
de 19 h à 20 h au 59, chemin Haendel

La carte du citoyen valide est obligatoire pour l'inscription aux activités. Si votre carte est échue, rendez-vous au Service des loisirs ou à la bibliothèque pour la renouveler avant la date d'inscription.

### Contexte de la COVID-19

À noter que l'ensemble de ces activités respectera les directives de mesures sanitaires émises par le gouvernement. Certaines activités ou événements nécessiteront une preuve de vaccination valide, tel qu'exigé par le gouvernement du Québec. Notez également que les activités pourraient être annulées à tout moment selon les recommandations gouvernementales. Nous vous suggérons de demeurer à l'affût au [candiac.ca](http://candiac.ca).

### HOCKEY COSOM

Les participants développeront les aptitudes, comme maîtriser le tir au but, faire une passe et garder le but. Les cours sont consacrés au développement d'aptitudes et à leur application lors d'un match stimulant et non compétitif.

✓ Les mardis dès le 16 novembre, 18h15  
École Plein-Soleil, (149 \$) 6-8 ans

✓ Les mardis dès le 16 novembre, 19h30  
École Plein-Soleil, (149 \$) 9-12 ans



### BASKETBALL ENFANT

Les participants pourront acquérir les compétences comme dribbler, faire des passes, attraper, effectuer un tir et assurer la défense, le tout dans une ambiance de jeu.

✓ Les samedis dès le 20 novembre, 11 h15  
École Plein-Soleil, (104 \$) 6-8 ans

### MULTISPORTS

Les entraîneurs travaillent surtout le développement d'habiletés motrices globales par différents jeux et compétences. Les programmes introduisent les enfants, assistés d'un parent, à diverses activités non compétitives, à une progression des habiletés, ainsi qu'à la mise en pratique de compétences pour développer la confiance en soi tout en améliorant l'équilibre et la coordination.

✓ Les samedis dès le 20 novembre, 9 h  
École Plein-Soleil, (134 \$) 3 ans

### MULTISPORTS PLUS

Introduction au hockey, soccer, tennis, baseball, basketball, volleyball, golf et football. Les participants pourront acquérir les compétences associées à chacun des sports tout en améliorant leur équilibre, leur confiance en eux, leur coordination et leur synchronisation.

✓ Les samedis dès le 20 novembre, 10 h  
École Plein-Soleil, (145 \$) 4-6 ans



## COURS DE TENNIS

Apprentissage des techniques et règlements menant rapidement à des matchs pour débutants et intermédiaires.

- ✓ Les dimanches dès le 21 novembre, 9h  
École Jean-Leman, (164 \$) 6-7 ans
- ✓ Les dimanches dès le 21 novembre, 10h 15  
École Jean-Leman, (164 \$) 8-9 ans
- ✓ Les dimanches dès le 21 novembre, 11h 30  
École Jean-Leman, (164 \$) 10-13 ans

## COURS DE KARATÉ

Cette activité individuelle a pour but de développer la confiance en soi. Les cours sont divisés en deux parties : le conditionnement physique et la pratique technique. Prévoir environ 40 \$ pour l'achat d'un kimono (information à venir lors du premier cours).

- ✓ Les lundis dès le 15 novembre, 19h 45  
École Jean-Leman, (188 \$) 11-15 ans
- ✓ Les samedis dès le 20 novembre, 10h  
École Jean-Leman, (137 \$) 5-7 ans
- ✓ Les mercredis dès le 17 novembre, 18h 30  
École Jean-Leman, (137 \$) 5-7 ans
- ✓ Les lundis dès le 15 novembre, 18h 30  
École Jean-Leman, (137 \$) 8-10 ans
- ✓ Les lundis dès le 15 novembre, 19h 45  
École Jean-Leman, (288 \$) 16 ans et +

## COURS DE KARATÉ PARENT/ENFANT

Venez pratiquer une activité parent/enfant tout en vous entraînant. Prévoir environ 40\$ par participant pour l'achat d'un kimono (information à venir lors du premier cours). Le parent et l'enfant doivent s'inscrire.

- ✓ Les samedis dès le 20 novembre, 11 h 15  
École Jean-Leman, (137 \$) 5 ans et +
- ✓ Les lundis dès le 15 novembre, 18 h 30  
École Jean-Leman, (137 \$) 5 ans et +
- ✓ Les mercredis dès le 17 novembre, 18 h 30  
École Jean-Leman, (137 \$) 5 ans et +

## BADMINTON MIXTE

Club social mixte regroupant des joueurs de Candiac et de La Prairie jouant les uns contre les autres. Le niveau de jeu est adapté au calibre de chacun. Les volants sont fournis.

- ✓ Les mardis et jeudis dès le 11 janvier, 19h15  
École de la Magdeleine, (115 \$) 18 ans et +

## VOLLEYBALL MIXTE

Ligue mixte de volleyball récréatif

- ✓ Les mercredis dès le 17 novembre, 20h 30  
École Fernand-Séguin, (82 \$) 18 ans et +
  - ✓ Les jeudis dès le 25 novembre, 20h 30  
École Fernand-Séguin, (82 \$) 18 ans et +
- ✓ Banque de remplaçants pour les mercredis et les jeudis dès le 17 novembre, 20 h 30  
École Fernand-Séguin, (10 \$) 18 ans et +

