

Aréna



Saint-Gabriel

Dès dimanche le 8 janvier

Hockey libre

Enfant 11 ans et moins : 17 h à 18 h
Ados 12 ans et plus : 17 h à 18 h
Adulte : Lundi 17 h 30 à 18 h 30

Patin libre

Dimanche 11 h 30 à 13 h

Soyez à l'affût des événements à venir :

Tournoi midget, séries, régionaux, interrégionaux, au www.ahmst-gabriel.org

Horaires de saison de l'équipe sénior :
Facebook Les Loups 2.0

Deuxième chance pour les inscriptions du CPA Brandon!!

Tarif mi-saison : 175\$ pour les jeunes de 3 ans et plus.
Pour plus d'informations : 450-835-1454, p.8402



Salle



Jean Coutu

La salle Jean Coutu est une des salles les plus en demande dans la région pour une réception, un spectacle, un gala, un banquet, un mariage et plus encore!

Nous pouvons aussi compter sur une équipe de service banquet unique en son genre. Pour plus d'informations : 450 835-1454, p. 8418

Souper-spectacle de Réal Béland

L'équipe du Centre sportif et culturel de Brandon est fière de vous annoncer le souper-spectacle de l'année! En compagnie de notre équipe de bistro, notre chef et sa brigade sauront satisfaire vos papilles. Rire et plaisir garantis le 28 janvier 2017 dans la salle Jean Coutu.

Moins de 10 tables disponibles!
60 \$ taxes incluses/personne

Pour plus d'informations :
cscb.org ou 450-835-1454, poste 8415



Cours de ski de fond

Notre région nous offre plusieurs belles opportunités pour pratiquer des sports d'hiver, alors pourquoi ne pas en profiter? Début : 14 janvier 2017

Samedi : 9 h 30 à 11 h 30

Enfants : 9 à 12 ans

Devant le chalet des Sentiers Brandon

Session de 6 cours : 60 \$

Équipement fourni

Maximum : 10 participants

Cours d'espagnol

Début : 12 janvier 2017

Débutant : Jeudi de 19 h à 20 h

Intermédiaire : Jeudi de 20 h à 21 h

Salle de conférence du Centre sportif et culturel de Brandon

Session de 15 cours : 90 \$

Minimum : 7 participants

Maximum : 12 participants

Prêt de raquettes

Gratuit pour les résidents de St-Gabriel.
Informez-vous au 450 835.1454, p. 8415

Centre aquatique



Desjardins

Caisse du Nord de Lanaudière

AQUAFORME | Mardi 8 h 45, 10 h et 13 h 15 | Jeudi 18 h

Venez déplacer l'eau dans ce cours très complet et varié. Le cours, en eau peu profonde, vous permettra d'atteindre et de garder une bonne condition physique. Très agréable pour se divertir et diminuer les tensions articulaires.

Niveau : Faible à soutenu | Personne ciblées : Accessible à tous



AQUAJOGGING | Lundi 18 h | Mardi 19 h 30 | Mercredi 11 h | Vendredi 11 h

Ce cours ressemble à un cours d'aquaforme, mais en eau profonde. Les muscles posturaux sont très sollicités et l'intensité est plus élevée. Tout au long du cours, vous porterez une ceinture aquatique à la taille, afin que la tête demeure à l'extérieur de l'eau.

Niveau : Modéré à soutenu | Personnes ciblées : Accessible à tous



AQUATONIC | Lundi 9 h | Jeudi 9 h

Méthode d'entraînement, sans impact, utilisant la résistance de l'eau pour effectuer de 8 à 10 blocs de mouvements, sous forme d'intervalles de temps d'efforts (45 secondes) et de temps de pause (15 secondes).

Niveau : Modéré à soutenu | Personnes ciblées : Accessible à tous



AQUAMOOVE | Jeudi 11 h

Voyage musical à travers le temps et les pays. Enchaînement de mouvements d'aérobic, selon le rythme de la musique, suivi d'une séance de «stretching» aquatique comportant une amplitude de mouvements, favorisant la souplesse des muscles. Respiration, souplesse et plaisir seront au rendez-vous!

Niveau : Modéré à soutenu | Personnes ciblées : Accessible à tous



LÉGENDE

Musculaire



Cardiovasculaire



Posture



Flexibilité



WAVES SUP

Nouveauté

Cours sur planche à pagaie

Venez découvrir les cours sur planche à pagaie (Stant Up Paddle). C'est parfait pour pratiquer le yoga, le pilates et même le fitness. Découvrez ces méthodes d'entraînement sur l'eau. **Lundi 19 h 15, jeudi 19 h 15 et dimanche 9 h et 10 h 15 | cours de 1 h 15 | 150 \$/6 cours (25 \$ par cours de 1 h 15)**

Niveau : Modéré à soutenu | Personnes ciblées : Accessible à tous



Encore du Zumba!!!

Notez que TOUS les cours débiteront dans la semaine du 9 janvier 2017

ZUMBA AVEC NATHALIE BÉLANGER

120 \$ pour 14 cours | Min. 8 personnes - Max. 12 personnes

LUNDI 18 h Salle des miroirs
19 h Salle des miroirs

MERCREDI 18 h Salle Jean-Coutu
19 h Salle Jean-Coutu

ZUMBA STRONG

120 \$ pour 14 cours | Min. 8 personnes - Max. 12 personnes

LUNDI 17 h Salle des miroirs
MERCREDI 20 h Salle Jean-Coutu

Club de soccer Saint-Gabriel | INSCRIPTIONS DE SOCCER

Notez que les inscriptions seront du 13 au 17 février 2017 au Centre sportif et culturel de Brandon.

Voici les tarifs pour la saison 2017

CATÉGORIE	ANNÉE DE NAISSANCE	NON-RÉS.	RÉSIDENTS
U4 À U6	2013 à 2011	65 \$	45 \$
U7 À U10	2010 à 2007	130 \$	90 \$
U11 À U18	2006 à 1999	135 \$	95 \$
SÉNIOR	1998 et plus	160 \$	Aucun 35 %

Besoin de bénévoles pour des postes d'entraîneurs et d'assistants.

VOUS DEVEZ AJOUTER DES FRAIS DE 20\$ PAR JOUEUR POUR L'ÉQUIPEMENT

Notez que des frais de 15 \$ s'appliqueront sur toute inscription reçue en retard.

Pour plus d'informations : 450 835-1454, p. 8402

MODALITÉS d'inscription

Le service des loisirs se réserve le droit d'annuler ou de modifier un cours en cas d'insuffisance d'inscription. Comme les places sont limitées dans certains cours, la règle du «Premier arrivé, premier servi» prévaut. Aucun remboursement d'inscription ne sera autorisé après le début des cours, sauf pour des raisons médicales.

La période d'inscription : du 5 au 16 décembre 2016

PROGRAMME Accès-loisirs

Encore une fois, votre service des loisirs offre l'opportunité aux familles, aux enfants ainsi qu'aux personnes seules, vivant une situation de faible revenu et résidant à Saint-Gabriel, de participer à quelques activités offertes par le service des loisirs.

Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec Cible-Famille 450.835.9094

