

# PROGRAMMATION LOISIRS INTERMUNICIPALE

Ham-Sud - Saint-Adrien - Saint-Camille - Wotton

Pour l'hiver 2025, les municipalités de Ham-Sud, Saint-Adrien, Saint-Camille et Wotton s'unissent pour vous offrir une programmation intermunicipale de loisirs et d'événements. C'est en ayant à cœur d'offrir une plus grande variété de cours et d'horaires que cette initiative permettra aux résidents des quatre municipalités de s'inscrire à des activités sportives, culturelles et de loisirs offertes sur le territoire.

## SESSION HIVER

**Période d'inscription : 6 au 17 janvier 2025**

Modalités d'inscription

Les inscriptions se font auprès de Danielle Hunter au 819-877-3258 poste 105 ou au [developpement@ham-sud.ca](mailto:developpement@ham-sud.ca)



Quoi	Description	Quand	Où	Début	Fin	Prof	Coût
Cardio-santé	Convient aux personnes qui ne se sont jamais entraînées ou qui rencontrent des difficultés motrices. Plusieurs alternatives sont proposées pour le plus grand plaisir de tous!	Lundis 14 h à 15 h  Jeudis 10 h 30 à 11 h 30	Salle communautaire Madeleine Lamoureux Ham-Sud	9 janv.	27 mars	Diane Lachapelle	Gratuit
Danse en ligne country	Cours de danse en ligne	Vendredis 13 h 30 à 15 h	Salle Communautaire Madeleine Lamoureux	17 janv.	28 mars	École de danse Winslow Dancers	Gratuit
Ping-Pong	Entrée par la bibliothèque	Mercredis 18 h 15 à 19 h 30	Salle communautaire Madeleine Lamoureux	22 janv.	18 juin	Aucun professeur	Gratuit



# SESSION HIVER

**Période d'inscription : 6 au 17 janvier 2025**

Modalités d'inscription

Les inscriptions se font directement avec le responsable de l'activité par téléphone ou par courriel.

Quoi	Description	Quand	Où	Début	Fin	Contact	Coût
Hockey adulte amical	Ligue amicale de hockey pour adultes. Joignez-vous les lundis soirs, les équipes seront faites sur place.	Lundis 20 h à 21 h 30	Patinoire du Toit des Quatre-Temps	Janv.	Mars	Émilie Burelle 819-828-3222 poste 105 <a href="mailto:developpement@st-camille.ca">developpement@st-camille.ca</a>	Gratuit
Kickboxing	Kickboxing Japonais où les techniques apprises sont effectuées avec les poings, les pieds, les genoux et les coudes. Nous avons à cœur de transmettre les valeurs martiales de cet art et nous adoptons une approche d'autodéfense et de mise en forme.	Mardis 19 h à 20 h	Centre Le Camillois	21 janv.	26 févr.	Studio Samouraï 819-679-1699	78\$
Yoga	Pratique du yoga qui intègre l'ensemble de l'être, en accordant une attention particulière au corps, à l'esprit et aux émotions.	Mardis 19 h à 20 h	Gymnase de l'école du Christ-Roi	Janv.	Juin	Fanny Héraud 1 877-375-0538 <a href="mailto:info@fannyheraud.com">info@fannyheraud.com</a>	25\$ par cours
Hockey bottines (snoot) adulte	Ligue amicale de hockey-bottines (snoot) pour adultes. Joignez-vous les mardis soirs, les équipes seront faites sur place.	Mardis 20 h à 21 h 30	Patinoire du Toit des Quatre-Temps	Janv.	Mars	Émilie Burelle 819-828-3222 poste 105 <a href="mailto:developpement@st-camille.ca">developpement@st-camille.ca</a>	Gratuit



# SESSION HIVER

**Période d'inscription : 6 au 17 janvier 2025**

Modalités d'inscription

Les inscriptions se font directement avec le responsable de l'activité par téléphone ou par courriel.

Quoi	Description	Quand	Où	Début	Fin	Prof	Coût
Pilates	Cette méthode a comme objectif de développer des muscles profonds afin d'améliorer la posture par l'équilibre musculaire et l'assouplissement articulaire.	Mardis matins 9 h à 10 h	Salle communautaire	21 janv.	1 avril	Camille Denis <a href="mailto:camilledenis@gmail.com">camilledenis@gmail.com</a> 819-828-0325 <a href="https://yogacoceurdansant.com/">https://yogacoceurdansant.com/</a>	215\$
Batik	Technique de teinture ancestrale et de dessin sur tissu à la cire d'abeille. Style atelier libre avec conseils personnalisés.	Jeudis et vendredis 10 h à 16 h	Galerie-atelier Lézartis	23 janv.	20 juin	Erika Eggena 819 828-0233	25\$ par atelier
Batucad-ham	Ensemble de percussions brésiliennes. Aucune expérience nécessaire. Instruments fournis. Ouvert à tous (11 ans et plus).	Lundis 18 h 30 à 20 h	La Meunerie	20 janv.	Fin printemps /début été	Shanti Legault 819-350-9948	Contribution consciente
Biodanza	La Biodanza ouvre le chemin de cette connexion profonde à la vie.	Jeudis 13 h 30 à 15 h 30 19 h à 21 h	Salle communautaire	23 janv.	27 mars	Ariane Stéphanie Côté 514-712-4178	25\$ par séance
Chorale Dudilid' Ham	Aucune expérience nécessaire, pas besoin de savoir lire la musique! Juste l'envie de chanter ensemble!!	Mercredis 19 h à 21 h	Salle communautaire	22 janv.	Fin printemps /début été	Shanti Legault 819-350-9948	130\$
Minigyms	Rassemblements centrés sur le mouvement accompagnés par des superhéros	Un dimanche par mois 10 h à 12 h	Gymnase de l'école primaire	19 janv.	15 juin	Aucune inscription requise	Gratuit



Riche en perspectives

# SESSION HIVER

**Période d'inscription : 6 au 17 janvier 2025**

Modalités d'inscription

Les inscriptions se font directement avec le responsable de l'activité par téléphone ou par courriel.

Quoi	Description	Quand	Où	Début	Fin	Prof	Coût
Ryukyu-Kobojutsu	Maniement d'armes traditionnelles japonaises, 12 ans et plus, pas d'expérience nécessaire	Mardis 18 h 30 à 19 h 30	Salle TI-Maurice Landry	21 janv.	17 juin	Centre de bujutsu Hirashi 514 686-7349	210\$ pour la session, 1er cours d'essai gratuit
Yoga sur chaise	Apportez vos espadrilles, votre bouteille d'eau et votre serviette.	Mercredis de 9 h à 10 h	Salle Ti-Maurice Landry	22 janv.	27 mai	Vicky Tessier 819 578-6806	15\$ par cours argent comptant
Cours de danse country	Embarquez avec nous dans le merveilleux monde de la danse country!	Jeudis 18 h 30 : débutants 19 h 30 : Novices 20 h 30 : intermédiaires	Salle Ti-Maurice Landry	23 janv.		Aucune inscription requise	15\$ par cours gratuit pour les moins de 12 ans
Café tricot	Un moment pour se rassembler, jaser, tricoter et apprendre les techniques du tricot. Café et collations	Mercredis 13 h à 16 h	Local Le Rucher de la fourmière, au centre communautaire 2e étage	22 janv.	18 juin	Aucune inscription requise	Gratuit
Poker	Les bénévoles intéressés peuvent s'inscrire via la même adresse.	Vendredis 19 h 30 à 22 h, une semaine sur deux	Centre multifonctionnel	24 janv.	13 juin	Joe-Elie Assio <a href="mailto:loisirs.wotton@gmail.com">loisirs.wotton@gmail.com</a>	Gratuit
Échecs	Les bénévoles intéressés peuvent s'inscrire via la même adresse.	Dimanches 9 h 30 à 11 h 30	Centre multifonctionnel	26 janv.	15 juin	Joe-Elie Assio <a href="mailto:loisirs.wotton@gmail.com">loisirs.wotton@gmail.com</a>	Gratuit