



Municipalité de
RUSSELL
Township



Guide des programmes et activités

Hiver/printemps 2024



@MunRussellTwp



www.russell.ca/programmes



recreation.loisirs@russell.ca



613-443-2814

Adultes

(B) Cours bilingue

(F) Cours français

(A) Cours anglais

Zumba (B)

Cette classe est pour les personnes qui cherchent à se mettre en forme, rester en forme ou tout simplement avoir du plaisir. Instructrice certifiée : Diane Major. Âges 18+.

Salle du Palais des sports, Embrun.

Session d'hiver

- Lundis, 29 janvier au 25 mars, 11 h 30 à 12 h 30.
 - Jeudis, 1er février au 21 mars, 11 h 30 à 12 h 30.
- Pas de classe le 19 février.

Session de printemps

- Lundis, 8 avril au 3 juin, 11 h 30 à 12 h 30.
 - Jeudis, 11 avril au 30 mai, 11 h 30 à 12 h 30.
- Pas de classe le 20 mai.

77 \$ + TVH par résident par classe.

87 \$ + TVH par non-résident par classe.

Danse en ligne sportive (B)

Zumba et danses en ligne latines. Exercices cardiovasculaires sur de la musique populaire et latine. Instructrice certifiée : Diane Major. Âges 18+.

Salle du Palais des sports, Embrun.

Session d'hiver

- Mardis, 30 janvier au 19 mars.
- Niveau 1 (pour tous, aucune expérience requise) : 19 h 30 à 20 h 30.
 - Niveau 2 (doit avoir participé au Niveau 1 dans le passé) : 18 h 30 à 19 h 30.

Session de printemps

- Mardis, 9 avril au 28 mai.
- Niveau 1 (pour tous, aucune expérience requise) : 19 h 30 à 20 h 30.
 - Niveau 2 (doit avoir participé au Niveau 1 dans le passé) : 18 h 30 à 19 h 30.

77 \$ + TVH par résident par classe.

87 \$ + TVH par non-résident par classe.

Cerveaux actifs (F)

Ateliers de stimulation cognitive offerts aux personnes de 55 ans et plus par Céline Côté. Une série de 10 rencontres hebdomadaires proposant une variété d'exercices et de jeux cognitifs pour garder son cerveau alerte et en santé.

Dôme sportif, 150 rue Sportsplex, Embrun.

Mercredis, 7 février au 10 avril, 9 h 30 à 11 h 30.

50 \$ + TVH par résident.

60 \$ + TVH par non-résident.

Yoga en douceur pour adultes (B)

Instructeur certifié : Mike Walsh. À travers une série de postures hatha détendues et un enchaînement vinyasa, les participants apprendront à calmer leur respiration et à soulager le stress, tout en gagnant en souplesse et en améliorant leur équilibre et leur force. Matériel nécessaire : tapis de yoga. Âges 18+.

Session d'hiver

- Mercredis, 17 janvier au 3 avril, 19 h à 20 h, Salle du Palais des sports, Embrun.
 - Jeudis, 18 janvier au 4 avril, 19 h à 20 h, Centre de sports et de la jeunesse de Russell, 988, chemin Concession, Russell.
- Pas de classes le 24 et 25 janvier et 13 et 14 mars.

Session de printemps

- Mercredis, 10 avril au 12 juin, 20 h à 21 h, Salle du Palais des sports, Embrun.
- Jeudis, 11 avril au 13 juin, 20 h à 21 h, Centre de sports et de la jeunesse de Russell, 988, chemin Concession, Russell.

96 \$ + TVH par résident par classe.

106 \$ + TVH par non-résident par classe.

Exercices pour aînés (A)

Instructrice certifiée. Pour les adultes plus âgés, qui aiment faire de l'exercice. Conditionnement cardiorespiratoire, force musculaire et endurance, avec un accent sur les mouvements pour soutenir les activités de la vie quotidienne de l'adulte. Des progressions et des régressions sont proposées tout au long de chaque cours. Divers équipements sont disponibles: balles, bandes de résistance, marches, poids et haltères. La participation nécessitera de compter pour des routines simples. Matériel nécessaire : tapis de yoga. Âges 55+.

Centre communautaire Camille Piché, Embrun.

Session d'hiver

- Mardis, 16 janvier au 5 mars, 10 h à 11 h 15.
 - Jeudis, 18 janvier au 7 mars, 10 h à 11 h 15.
- Pas de classes le 23 et 25 janvier.

Session de printemps

- Mardis, 19 mars au 30 avril, 10 h à 11 h 15.
 - Jeudis, 21 mars au 2 mai, 10 h à 11 h 15.
- La classe du 9 avril aura lieu à la salle du Palais des sports, Embrun.

67 \$ + TVH par résident par classe.

77 \$ + TVH par non-résident par classe.

116.50 \$ + TVH par résident : forfait pour deux classes.

126.50 \$ + TVH par non-résident : forfait deux classes.

Cardio et force musculaire (A)

Du cardio est toute activité qui vous fait respirer un peu plus fort et qui augmente votre fréquence cardiaque jusqu'à la zone cible. C'est dans cette zone que vous brûlez le plus de graisses et de calories. La force musculaire est la quantité de force que vous pouvez déployer ou la quantité de poids que vous pouvez soulever. Ce programme fait appel à des activités rythmiques qui augmentent votre fréquence cardiaque et à des exercices de résistance qui consistent à faire travailler un muscle ou un groupe de muscles contre une résistance afin d'augmenter la force et la puissance. Matériel nécessaire : tapis de yoga. Nous encourageons également les participants à apporter leur propres poids. Âges 18+.

Salle Frank Kinnaird, Aréna de Russell.

Mercredis, 24 janvier au 27 mars, 20 h 45 à 21 h 45.

96 \$ + TVH par résident.
106 \$ + TVH par non-résident.

Introduction à la boxe (A)

Une séance d'entraînement d'une heure qui incorpore tous les principes fondamentaux de l'entraînement d'un boxeur. Pendant le cours, les participants apprendront des techniques qui renforceront leur corps, augmenteront leur endurance et développeront leurs muscles. Matériel nécessaire : corde à sauter, gants de boxe et bandages de main. Maximum 14 participants. Âges 16+.

Salle du Palais des sports, Embrun.

Jeudis, 1er février au 11 avril, 19 h à 20 h. Pas de classe le 14 mars.

106 \$ + TVH par résident.
116 \$ + TVH par non-résident.



Pickleball (B)

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

En vous inscrivant à un groupe de pickleball, vous acceptez de faire une rotation de terrain et de partenaire. Vous acceptez également d'être respectueux des autres joueurs. Aucun commentaire ou attitude inacceptable ne sera toléré.

Dôme sportif, 150 rue Sportsplex, Embrun.

Session d'hiver

- Lundis, 15 janvier au 25 mars, 9 h 30 à 10 h 30.
- Lundis, 15 janvier au 25 mars, 12 h 30 à 13 h 30.
- Lundis, 15 janvier au 25 mars, 18 h 45 à 19 h 45.
- Mardis, 16 janvier au 19 mars, 18 h à 19 h.
- Mardis, 16 janvier au 19 mars, 19 h 15 à 20 h 45.
- Mercredis, 17 janvier au 20 mars, 9 h 30 à 10 h 30.
- Mercredis, 17 janvier au 20 mars, 12 h 30 à 14 h.
- Jeudis, 18 janvier au 21 mars, 9 h 30 à 10 h 30.
- Vendredis, 19 janvier au 22 mars, 9 h 30 à 11 h.

Joueurs avancés :

- Lundis, 15 janvier au 25 mars, 10 h 45 à 12 h 15.
- Mercredis, 17 janvier au 20 mars, 10 h 45 à 12 h 15.
- Jeudis, 18 janvier au 21 mars, 10 h 45 à 12 h 15.
- Vendredis, 19 janvier au 22 mars, 11 h 15 à 12 h 45.

Pas de pickleball le 19 février.

Session de printemps

- Lundis, 8 avril au 17 juin, 9 h 30 à 10 h 30.
- Lundis, 8 avril au 17 juin, 12 h 30 à 13 h 30.
- Lundis, 8 avril au 17 juin, 18 h 45 à 19 h 45.
- Mardis, 9 avril au 11 juin, 18 h à 19 h.
- Mardis, 9 avril au 11 juin, 19 h 15 à 20 h 45.
- Mercredis, 10 avril au 12 juin, 9 h 30 à 10 h 30.
- Mercredis, 10 avril au 12 juin, 12 h 30 à 14 h.
- Jeudis, 11 avril au 13 juin, 9 h 30 à 10 h 30.
- Vendredis, 12 avril au 14 juin, 9 h 30 à 11 h.

Joueurs avancés :

- Lundis, 8 avril au 17 juin, 10 h 45 à 12 h 15.
- Mercredis, 10 avril au 12 juin, 10 h 45 à 12 h 15.
- Jeudis, 11 avril au 13 juin, 10 h 45 à 12 h 15.
- Vendredis, 12 avril au 14 juin, 11 h 15 à 12 h 45.

Pas de pickleball le 20 mai.

55 \$ + TVH par résident par bloc d'une heure.
65 \$ + TVH par non-résident par bloc d'une heure.
82.50 \$ + TVH par résident par bloc d'une heure et demie.
92.50 \$ + TVH par non-résident par bloc d'une heure et demie.

Vous vous demandez ce qu'est le pickleball? Participez à une séance d'information et essayez-le. Quelques palettes et balles seront disponibles, mais les participants sont encouragés à apporter les leurs. 3 janvier, 19 h à 20 h 30 au Dôme sportif, 150 rue Sportsplex, Embrun. 10 \$ par joueur.

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

Nia



Nia est sans impact, pratiqué pieds nus et s'adapte aux besoins et aux capacités de chacun. Âges 16+.

Dôme sportif, 150 rue Sportsplex, Embrun.

Session d'hiver : Jeudis, 25 janvier au 28 mars, 10 h à 11 h.

Session de printemps : Jeudis, 4 avril au 6 juin, 10 h à 11 h.

116 \$ + TVH par résident.
126 \$ + TVH par non-résident.

Nia - Bouger pour soigner



Bouger pour soigner s'adresse aux personnes qui recherchent une approche douce du Nia et à celles qui sont confrontées à un large éventail de problèmes thérapeutiques, qu'il s'agisse de blessures, de traumatismes, de deuils ou de maladies à court ou long terme. Apprenez à ralentir et à personnaliser vos mouvements pour les adapter à votre corps tout en vous concentrant sur la sensation de vous sentir mieux, mouvement par mouvement, respiration par respiration. Améliorez votre sentiment de bien-être, quelle que soit votre condition physique. Âges 40+.

Salle du Palais des sports, Embrun.

Session d'hiver : Lundis, 29 janvier au 25 mars, 10 h 30 à 11 h 15. Pas de classe le 19 février.

Session de printemps : Lundis, 8 avril au 3 juin, 10 h 30 à 11 h 15. Pas de classe le 20 mai.

85 \$ + TVH par résident.
95 \$ + TVH par non-résident.

Exercices sur chaise



Ce cours est conçu pour répondre aux besoins spécifiques pour les personnes âgées et pour les préparer à d'autres cours d'exercices. Il est structuré de manière à profiter à tous, quelque soit le niveau de santé et de forme physique. Âges 40+.

Salle du Palais des sports, Embrun.

Session d'hiver : Mercredis, 31 janvier au 27 mars, 10 h 30 à 11 h 30.

Session de printemps : Mercredis, 3 avril au 5 juin, 10 h 30 à 11 h 30. Pas de classe le 10 avril.

86 \$ + TVH par résident.
96 \$ + TVH par non-résident.

Clinique de marche nordique



La marche nordique est un entraînement à faible impact qui brûle 20 à 40 % plus de calories que la marche normale. Elle est excellente pour le cardio, la posture et la force du haut du corps et fait travailler jusqu'à 75 % des muscles du corps. Apprenez à régler correctement la hauteur de vos bâtons, à utiliser la bonne technique de marche et à faire des exercices d'échauffement et de récupération. Instructrice certifiée. Matériel nécessaire : bâtons. Maximum 8 participants par classe. Âges 50+.

Dôme sportif, 150 rue Sportsplex, Embrun.

- Classe A : Mercredis, 21 et 28 février, 13 h à 14 h.
- Classe B : Mercredis, 20 et 27 mars, 13 h à 14 h.
- Classe C : Mercredis, 10 et 17 avril, 13 h à 14 h.
- Classe D : Mercredis, 1er et 8 mai, 13 h à 14 h.

40 \$ + TVH par résident par classe.
50 \$ + TVH par non-résident par classe.

Les programmes d'exercices Corps à cœur sont conçus pour les personnes soucieuses de leur santé. Les programmes d'exercices Corps à cœur répondent aux critères suivants :

1. Encouragent les exercices d'aérobic régulier et quotidiens;
2. Prévoient et encouragent les échauffements, la récupération et l'autoévaluation à chaque séance d'exercice;
3. Offrent aux participants la possibilité de faire des exercices sécuritaires et d'augmenter progressivement l'intensité de ceux-ci, le cas échéant;
4. Incluent les participants atteints de maladies chroniques - l'approbation du médecin traitant pourrait être exigée;
5. Offrent une évaluation de l'état de santé de tous les participants;
6. Possèdent un plan d'urgence documenté connu de tous les moniteurs, y compris la certification RCR à jour, l'accès à un téléphone pour communiquer avec les services médicaux d'urgence ainsi qu'à un défibrillateur externe automatique.

Ces critères peuvent s'appliquer à de nombreux types de programmes de différents niveaux. Consultez la description des programmes affichant le logo Corps à cœur pour trouver celui qui vous convient le mieux. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec le gestionnaire des programmes.

Nia Move IT (A)

Les participants passent d'un mouvement à l'autre toutes les 60 secondes, parcourant progressivement les 52 mouvements du cours en 7 cycles. Au cours de chaque cycle de 60 secondes, les élèves sont encouragés à guider eux-mêmes leurs mouvements, en modulant leur amplitude, leur dynamique énergétique et leur niveau d'intensité. Âges 30+.

Salle du Palais des sports, Embrun.

Vendredis, 2 février au 12 avril, 15 h à 16 h. Pas de classe le 29 mars.

106 \$ + TVH par résident.
116 \$ + TVH par non-résident.

Danse sociale pour le plaisir (B)

En partenariat avec Tom Manley. Une combinaison d'exercice physique léger avec le plaisir de la danse sociale. Épatez vos proches lors de fêtes, réceptions et danses communautaires. Âges 16+.

Salle Frank Kinnaird, Aréna de Russell.

Session d'hiver

Mercredis, 24 janvier au 27 mars.

- Mambo débutant, 18 h 30 à 19 h 30.
- Valse et Foxtrot avancée, 19 h 30 à 20 h 30.

Session de printemps

Mercredis, 10 avril au 12 juin.

- Mambo avancée, 18 h 30 à 19 h 30.
- Cha cha débutant, 19 h 30 à 20 h 30.

96 \$ + TVH pour résident par classe.
106 \$ + TVH par non-résident par classe.
166 \$ + TVH par résident : forfait deux classes.
176 \$ + TVH par non-résident : forfait deux classes.
192 \$ + TVH par couple résident par classe.
202 \$ + TVH par couple non-résident par classe.
332 \$ + TVH par couple résident : forfait deux classes.
342 \$ + TVH par couple non-résident : forfait deux classes.

La première leçon de chaque danse sociale (24 janvier et 10 avril) est un essai gratuit à la danse sociale. Les inscriptions seront ouvertes jusqu'au 30 janvier et 16 avril pour ceux qui désirent rejoindre le programme.



Spinning (A)

Spinning® est une classe de cyclisme intérieur à haute énergie dirigée par un instructeur et accompagnée d'une musique énergisante. Tout un défi amusant et l'un des meilleurs moyens d'améliorer la santé cardiovasculaire. Comme Spinning® a peu d'impact, il convient à la plupart des gens et nos classes peuvent s'adapter à tous les niveaux. Âges 18+. Maximum de 7 participants par classe.

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

Session d'hiver

- Classe A : Samedis, 20 janvier au 9 mars, 9 h à 10 h.
- Classe B : Samedis, 20 janvier au 9 mars, 10 h à 11 h.
- Classe C : Lundis, 22 janvier au 25 mars, 17 h 30 à 18 h 30.
- Classe D : Lundis, 22 janvier au 25 mars, 18 h 30 à 19 h 30.
- Classe E : Lundis, 22 janvier au 25 mars, 20 h à 21 h.
- Classe F : Mardis, 23 janvier au 19 mars, 19 h à 20 h.
- Classe G : Mardis, 23 janvier au 19 mars, 20 h à 21 h.
- Classe H : Mercredis, 24 janvier au 20 mars, 20 h à 21 h.

Pas de classes le 19 février et 11, 12 et 13 mars.

Session de printemps

- Classe A : Samedis, 6 avril au 1er juin, 9 h à 10 h.
- Classe B : Lundis, 8 avril au 3 juin, 17 h 30 à 18 h 30.
- Classe C : Lundis, 8 avril au 3 juin, 18 h 30 à 19 h 30.
- Classe D : Lundis, 8 avril au 3 juin, 20 h à 21 h.
- Classe E : Mardis, 9 avril au 28 mai, 19 h à 20 h.
- Classe F : Mardis, 9 avril au 28 mai, 20 h à 21 h.
- Classe G : Mercredis, 10 avril au 29 mai, 20 h à 21 h.

Pas de classes le 18 et 20 mai.

101 \$ + TVH par résident par classe.
111 \$ + TVH par non-résident par classe.

Tai Chi Yang (A)

Composé de 27 mouvements, les avantages comprennent l'augmentation de la force, l'amélioration de l'équilibre, la réduction du risque de chute, la réduction du stress, l'augmentation des niveaux d'énergie et aide à la concentration mentale. Âges 18+.

Salle du Palais des sports, Embrun.

Mercredis, 31 janvier au 15 mai, 14 h 30 à 15 h 30.
Pas de classe le 10 avril.

60 \$ + TVH par résident.
70 \$ + TVH par non-résident.

Le pouvoir des mots (B)

Cet atelier couvrira trois sujets: 1) Améliorer grandement notre communication avec nos enfants de tout âge, conjoint, au travail, etc. 2) Introduction à la relaxation/méditation sous différentes formes avec et sans mots. 3) Applications variées et surprenantes des deux premiers volets dans la vie de tous les jours. Pour adultes et adolescents (accompagnés d'un adulte aussi inscrit au programme). Maximum de 15 participants par classe.

Dôme sportif, 150 rue Sportsplex, Embrun.

- Classe A (Français) : Mardis, 23 et 30 janvier et 6 février, 9 h 30 à 11 h.
- Classe B (Anglais) : Lundis, 12 et 26 février et 4 mars, 9 h 30 à 11 h.
- Classe C (Français) : Mardis, 26 mars et 2 et 9 avril, 19 h à 20 h 30.
- Classe D (Anglais) : Lundis, 15, 22 et 29 avril, 19 h à 20 h 30.

25 \$ + TVH par adolescent résident.

35 \$ + TVH par adolescent non-résident.

35 \$ + TVH par adulte résident.

45 \$ + TVH par adulte non-résident.

Cours d'espagnol (B)

Cours de base d'espagnol de 6 semaines. Les personnes ayant déjà des connaissances de l'espagnol et qui veulent s'améliorer sont les bienvenus. Nous explorerons l'expression écrite et orale avec des exercices divertissants. Âges 12+. Maximum 12 participants.

Dôme sportif, 150 rue Sportsplex, Embrun.

Mardis, 23 janvier au 27 février, 12 h à 13 h 15.

200 \$ + TVH par résident.

210 \$ + TVH par non-résident.

Fitness maman et bébé (B)

En combinant fitness et yoga, cette classe est spécifiquement conçue pour les mamans cherchant à faire de l'exercice tout en créant des liens avec d'autres mamans de la communauté. Ces séances offrent la possibilité aux mamans d'intégrer leurs bébés dans les exercices en les utilisant comme poids ou de leur offrir la liberté d'explorer et de jouer. Présenté par Luna Wellness Studio, instructrice certifiée en exercice pré/postnatal. Pour les mamans ayant un bébé de 3 mois et plus. Matériel nécessaire : tapis de yoga.

Dôme sportif, 150 rue Sportsplex, Embrun.

Mardis, 30 janvier au 2 avril, 10 h 30 à 11 h 30. Pas de classe le 12 mars.

156 \$ + TVH par résident.

166 \$ + TVH par non-résident.

ASIST (B)

ASIST est un atelier interactif de deux jours sur les techniques d'intervention qui peuvent sauver des vies. ASIST apprend aux participants à reconnaître quand une personne peut avoir des pensées suicidaires et à travailler avec elle pour créer un plan qui assurera sa sécurité immédiate. Un certificat sera fourni. Âges 16+. Maximum 15 participants par classe.

Session en anglais : Samedi 24 février et dimanche 25 février, 8 h 30 à 16 h 30, Salle Frank Kinnaird, Aréna de Russell.

Session en français : Samedi 13 avril et dimanche 14 avril, 8 h 30 à 16 h 30, Salle du Palais des sports, Embrun.

235 \$ + TVH par adolescent résident.

245 \$ + TVH par adolescent non-résident.

260 \$ + TVH par adulte résident.

270 \$ + TVH par adulte non-résident.

Formation safeTALK (B)

safeTALK est un programme d'une demi-journée afin de prévenir le suicide. Apprenez rapidement quatre étapes de base permettant de mettre en contact des personnes à risque de suicide vers des ressources qui peuvent sauver des vies. Un certificat sera fourni. Âges 15+.

Session en anglais : Dimanche, 3 mars, 13 h à 16 h 30, Salle Frank Kinnaird, Aréna de Russell.

Session en français : Samedi 4 mai, 8 h 30 à 12 h, Salle du Palais des sports, Embrun.

65 \$ + TVH par résident.

75 \$ + TVH par non-résident.

Atelier sur la maîtrise des habitudes (A)

Êtes-vous fatigué de vous battre pour que des habitudes saines telles que faire de l'exercice, manger des légumes ou utiliser du fil dentaire fassent partie de votre quotidien? Cet atelier transformateur est conçu pour percer les mystères du changement du comportement et vous doter d'un trésor d'outils pratiques, vous permettant d'intégrer des comportements sains dans votre vie, une fois pour toutes. Dites adieu aux tentatives infructueuses d'adopter un mode de vie sain et bonjour aux habitudes durables qui changeront véritablement votre santé et votre vie! Âges 18+.

Dôme sportif, 150 rue Sportsplex, Embrun, 9 h à 11 h.

Session d'hiver : Dimanche, 21 janvier.

Session de printemps : Dimanche, 7 avril.

20 \$ + TVH par résident.

30 \$ + TVH par non-résident.

À vos pinceaux! — Adultes (B)

Amusez-vous entre amis et créez votre propre oeuvre d'art. Matériaux fournis. Âges 19+.

Centre communautaire Camille Piché, Embrun, 18 h 30 à 21 h 30. Le bar sera ouvert.

Aurore d'hiver : Vendredi, 23 février.

Portrait d'un perroquet : Vendredi, 8 mars.

Canopée mystique : Vendredi, 22 mars.

Paysage urbain : Vendredi, 19 avril.

Canoe rouge : Vendredi, 31 mai.

Éclat de tournesols : Vendredi, 21 juin.

50 \$ + TVH par résident par peinture.

60 \$ + TVH par non-résident par peinture.



Danse en ligne moderne (A)

La danse en ligne moderne n'est pas ce que vous pensez. Nous continuons à danser avec notre partenaire, mais nous faisons aussi des pas comme le grand carré, le meneur à droite et le virer à gauche - nous le faisons sur toutes sortes de musique (nouveau country, ancien country, rock classique, top 40, jazz, alternatif, easy listening, etc.). Ce n'est certainement pas la danse que faisaient nos grands-parents. C'est un peu plus difficile et trop amusant pour ne pas au moins essayer! Âges 10+.

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

Vendredis, 26 janvier au 19 avril, 18 h 30 à 20 h. Pas de classes le 16 février et 15 et 29 mars.

96 \$ + TVH par résident.

106 \$ + TVH par non-résident.

Enfants et adolescents

(B) Cours bilingue

(A) Cours anglais

Explorateurs scientifiques (A)

Explorateurs scientifiques est un programme qui permet aux participants d'explorer et d'apprendre de nouvelles idées et de nouveaux sujets liés à la science. Les participants apprendront par le biais de différentes expériences dans un environnement d'apprentissage pratique. Ce cours permet aux participants de repousser les limites, d'utiliser leur cerveau et d'établir des liens. Maximum 8 participants. Âges 6+.

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

Session d'hiver

- Lundis, 22 janvier au 25 mars, 18 h à 19 h.
 - Mercredis, 24 janvier au 20 mars, 18 h à 19 h.
- Pas de classes le 19 février et 11 et 13 mars.

Session de printemps

- Lundis, 8 avril au 3 juin, 18 h à 19 h.
 - Mercredis, 10 avril au 29 mai, 18 h à 19 h.
- Pas de classe le 20 mai.

96 \$ par résident.
106 \$ par non-résident.

Mini chef (A)

Apprenez à préparer de délicieux hors-d'oeuvre, plats principaux et desserts dans notre programme de 4 semaines. Maximum de 8 participants par classe. Afin de pouvoir offrir le programme au plus grand nombre d'enfants possible, nous vous demandons d'inscrire votre enfant qu'à un seul cours.

Salle Frank Kinnaird, Aréna de Russell.

Mardis, 23 et 30 janvier et 13 et 20 février.

- Classe A (Âges 9 à 11) : 18 h à 19 h 30.
- Classe B (Âges 12 à 15) : 19 h 30 à 21 h.

Mardis, 27 février, 19 et 26 mars et 9 avril.

- Classe C (Âges 9 à 11) : 18 h à 19 h 30.
- Classe D (Âges 12 à 15) : 19 h 30 à 21 h.

Mardis, 16, 23 et 30 avril et 14 mai.

- Classe E (Âges 9 à 11) : 18 h à 19 h 30.
- Classe F (Âges 12 à 15) : 19 h 30 à 21 h.

Mardis, 21 et 28 mai et 11 et 18 juin.

- Classe G (Âges 9 à 11) : 18 h à 19 h 30.
- Classe H (Âges 12 à 15) : 19 h 30 à 21 h.

80 \$ par résident.
90 \$ par non-résident.

Courir Sauter Lancer (A)

Gardez vos enfants actifs et amusés avec le Russell Run Club. Le programme Courir Sauter Lancer (CSL) s'adresse aux plus jeunes et à ceux qui travaillent encore leur endurance. CSL est un programme national élaboré par Athlétisme Canada qui enseigne les habiletés fondamentales du mouvement et développe la littératie physique à l'aide d'activités inspirées de l'athlétisme, de jeux et de défis d'habileté dirigés par des instructeurs qualifiés qui mettent l'accent sur les principes fondamentaux de la course, du saut et du lancer. Âges 6 à 12.

Dôme sportif, 150 rue Sportsplex, Embrun.

Session d'hiver : Mercredis, 24 janvier au 28 février, 17 h à 17 h 50.

Session de printemps : Mercredis, 20 mars au 24 avril, 17 h à 17 h 50.

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

Artisanat avec de la couture à la main (A)

Apprenez les bases de la couture à la main et utilisez ces nouvelles compétences pour créer des objets d'artisanat chaque semaine. Des trousse de couture seront fournies aux participants pour qu'ils les conservent à la fin du cours. Maximum 10 participants. Âges 8 à 14.

Salle de rencontre de l'aréna de Russell.

Jeudis, 1er février au 25 avril, 18 h 30 à 19 h 30. Pas de classes le 15 février, 14 mars et 11 avril.

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

Cours de gardiennage en ligne (B)

En partenariat avec Cours de sécurité Ménard. Avec le contenu de ce cours en ligne, d'une durée approximative de 7 à 8 heures, apprenez les qualités d'un/e gardien/ne; les techniques essentielles de RCR et de premiers soins; comment gérer efficacement les situations d'urgence; et comment développer des compétences de leadership et d'initiative.

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

59.99 \$ par enfant.



Petits gymnastes (B)

Du sol, les tout-petits bougeront, rouleront et sauteront avec l'aide d'un parent pour devenir une vedette. Maximum de 10 participants par classe.

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

Session d'hiver

Samedis, 27 janvier au 6 avril.

- Âges 1 à 2 (Assisté par les parents) : 8 h à 8 h 45.
- Âges 1 à 2 (Assisté par les parents) : 9 h à 9 h 45.
- Âges 3 à 4 (Assisté par les parents) : 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, 28 janvier au 7 avril.

- Âges 1 à 2 (Assisté par les parents) : 8 h à 8 h 45.
- Âges 1 à 2 (Assisté par les parents) : 9 h à 9 h 45.
- Âges 3 à 4 (Assisté par les parents) : 10 h à 10 h 45.
- Âges 3 à 4 (Assisté par les parents) : 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.

Pas de classes le 9, 10, 16, 17, 30 et 31 mars.

Session de printemps

Samedis, 20 avril au 15 juin.

- Âges 1 à 2 (Assisté par les parents) : 8 h à 8 h 45.
- Âges 1 à 2 (Assisté par les parents) : 9 h à 9 h 45.
- Âges 3 à 4 (Assisté par les parents) : 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, 21 avril au 16 juin.

- Âges 1 à 2 (Assisté par les parents) : 8 h à 8 h 45.
- Âges 1 à 2 (Assisté par les parents) : 9 h à 9 h 45.
- Âges 3 à 4 (Assisté par les parents) : 10 h à 10 h 45.
- Âges 3 à 4 (Assisté par les parents) : 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.

Pas de classes le 18 et 19 mai.

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

Ligue de quilles pour enfants (B)

Jouez des parties de quilles chaque semaine et tenez compte de votre pointage. De 4 à 14 ans. Les participants seront divisés par groupe d'âge selon les inscriptions.

Salle de quilles, 8, rue Blais, Embrun.

Samedis, 27 janvier au 13 avril, 9 h 30 à 11 h 30.
Pas de classes le 16 et 30 mars.

90 \$ par résident.
100 \$ par non-résident.

Tennis (B)

Instructeur certifié : Arthur Cuenco. Il est facilitateur certifié par Tennis Canada, entraîneur d'instructeurs pour l'Association de tennis Ontario ainsi que l'Association de tennis du Québec et est membre de United States Professional Tennis Registry. De plus, il a entraîné des joueurs de niveau national et est fortement impliqué dans la communauté du tennis. Votre enfant apprendra tous les principes fondamentaux : le contrôle de la balle, les différents coups tels que le service, les coups au sol, les volées et le pointage, ainsi que se déplacer efficacement et se positionner. Matériel : raquette de tennis. Maximum de 8 participants par classe.

Dôme sportif, 150 rue Sportsplex, Embrun.

Session d'hiver

Jeudis, 18 janvier au 4 avril. Pas de classes le 8 février et 14 mars.

- Âges 7 à 9 : 18 h 30 à 19 h 30.
- Âges 10 à 12 : 19 h 30 à 20 h 30.
- Âges 13 à 15 : 20 h 30 à 21 h 30.

Session de printemps

Jeudis, 18 avril au 27 juin. Pas de classe le 9 mai.

- Âges 7 à 9 : 18 h 30 à 19 h 30.
- Âges 10 à 12 : 19 h 30 à 20 h 30.
- Âges 13 à 15 : 20 h 30 à 21 h 30.

130 \$ par résident.
140 \$ par non-résident.

Petite souris de gymnastique (B)

Cours amusant de gymnastique récréative intermédiaire où les enfants peuvent acquérir de nouvelles compétences et/ou maîtriser les anciennes.

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

Samedis, 27 janvier au 8 juin.

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

Pas de classe le 9, 16 et 30 mars et 18 mai.

160 \$ par résident.
170 \$ par non-résident.

Ligue de quilles avancée pour enfants (B)

Ce programme est conçu pour les joueurs avancés qui veulent en savoir plus sur le jeu et obtenir des conseils sur la façon d'améliorer leurs pointages. Maximum 16 participants. Âges 11 à 16.

Salle de quilles, 8, rue Blais, Embrun.

Samedis, 27 janvier au 13 avril, 11 h 30 à 13 h. Pas de classes le 16 et 30 mars.

90 \$ par résident.
100 \$ par non-résident.

Yoga pour pré-adolescents (B)

Niveau débutant. Instructrice certifiée. Ce cours introduit le yoga aux jeunes en offrant un programme dynamique et non-compétitif. Introduction des asanas de yoga (poses), renforcer la sensibilisation du corps, développer la flexibilité ainsi que des compétences d'auto-apaisement/régulation émotionnelle, grâce à des techniques de respiration et de relaxation. Soyez prêt à vous amuser. Matériel nécessaire : tapis de yoga. Âges 10 à 13.

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

Session d'hiver : Mardis, 30 janvier au 2 avril, 18 h 30 à 19 h 30. Pas de classe le 12 et 26 mars.

Session de printemps : Mardis, 23 avril au 11 juin, 18 h 30 à 19 h 30.

69 \$ par résident.
79 \$ par non-résident.

Yoga pour adolescents (B)

Niveau débutant/intermédiaire. Instructrice certifiée. Ce cours offre un programme dynamique et non-compétitif, combinant des techniques de respiration avec les asanas (poses), dans le but de renforcer la sensibilisation du corps et de l'esprit, trouver un équilibre intérieur et sur le tapis, ainsi que de raffermir la force intérieure et physique. Matériel nécessaire : tapis de yoga. Âges 14 à 17.

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

Session d'hiver : Mardis, 30 janvier au 2 avril, 19 h 45 à 20 h 45. Pas de classe le 12 et 26 mars.

Session de printemps : Mardis, 23 avril au 11 juin, 19 h 45 à 20 h 45.

69 \$ par résident.
79 \$ par non-résident.

Badminton (B)

Venez jouer quelques joutes de badminton avec vos amis ou votre famille. Les participants doivent avoir un minimum de 9 ans et être accompagnés d'un adulte aussi inscrit au programme.

Dôme sportif, 150 rue Sportsplex, Embrun.

Session d'hiver : Mercredis, 24 janvier au 27 mars, 19 h à 20 h. Pas de classe le 13 mars.

Session d'hiver : Mercredis, 10 avril au 12 juin, 19 h à 20 h.

80 \$ par résident.
90 \$ par non-résident.

Monkey Rock Music (A)

Monkey Rock Music est un programme de musique participatif amusant, divertissant et créatif destiné aux jeunes enfants et à leurs accompagnateurs adultes. Chantez, dansez, faites des actions et jouez des instruments sur des chansons classiques, modernes et originales pour enfants. Maximum de 14 participants par classe.

Salle Frank Kinnaird, Aréna de Russell.

Session d'hiver

Jeudis, 25 janvier au 28 mars. Pas de classe le 14 mars.

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

Session de printemps

Jeudis, 11 avril au 6 juin.

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

77 \$ par résident.
87 \$ par non-résident.



Apprendre à dessiner (A)

Apprendre à dessiner est un cours d'introduction au croquis et aux bases du dessin. Les participants apprendront les bases de l'ombrage, des formes, de l'ancrage, des dimensions et des perspectives. Ce cours utilisera ces étapes pour créer des croquis d'oiseaux, de papillons, de fleurs, de chiens et plus encore. Maximum 8 participants. Âges 8+.

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

Session d'hiver

- Lundis, 22 janvier au 25 mars, 19 h à 20 h.
 - Mercredis, 24 janvier au 20 mars, 19 h à 20 h.
- Pas de classes le 19 février et 11 et 13 mars.

Session de printemps

- Lundis, 8 avril au 3 juin, 19 h à 20 h.
 - Mercredis, 10 avril au 29 mai, 19 h à 20 h.
- Pas de classe le 20 mai.

80 \$ par résident.
90 \$ par non-résident.

PROGRAMMES À LA BIBLIO

HIVER 2024

F - Français
A - Anglais
B - Bilingue



CLUBS DE LECTURE POUR ENFANTS Gratuit/Inscription

JUNIOR BOOK CLUB - 3^{ème} - 5^{ème} année (A)

1er jeudi du mois de 16h15 à 17h15

YOUTH BOOK CLUB - 6^{ème} - 8^{ème} année (A)

1er jeudi du mois de 17h15 à 18h15

CLUB DE LECTURE JUNIOR - 3^{ème} - 5^{ème} année (F) **Gratuit / Aucune inscription requise**

3^{ème} mercredi du mois de 16h15 à 17h

CLUBS DE LECTURE POUR ADULTES Gratuit/Inscription

ADULT BOOK CLUB (A)

1er mardi du mois à 20h. (Russell)

20s & 30s BOOK CLUB (A)

Dernier jeudi du mois à 19h. (Russell)

CLUB DE LECTURE POUR ADULTES (F)

Dernier samedi du mois à 13h. (Embrun)

ÉVÉNEMENTS POUR ADULTES

CLUB DE GÉNÉALOGIE (B)

Le premier jeudi du mois à 18h.

Succursale Embrun.

Venez connaître des nouveaux trucs et astuces sur différentes façons de construire votre arbre généalogique.

Gratuit / Aucune inscription requise

SOIRÉE JEU-QUESTIONNAIRE (E)

Samedi le 2 mars à 19h (portes ouvrent à 18h30)

Aréna de Russell. Billets en vente à la bibliothèque.

Pour la relocalisation de la succursale Embrun.



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 15 janvier au 8 avril

Gratuit / Aucune inscription requise

HEURE DU CONTE AVEC EMILY (F) (3 à 4 ans)

Les mardis de 10h15 à 11h. Succursale Embrun.

Du 6 février au 16 avril - **Coût: 25 \$ / inscription**

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. En partenariat avec *Centre ON y va*.

Gratuit / Aucune inscription requise

STORYTIME & CRAFTS WITH KRISTINA (A) (3 à 4 ans)

Les mercredis de 10h30 à 11h30. Succursale Russell.

Du 7 février au 17 avril - **Coût: 25 \$ / inscription**

L'HEURE DES TOUT-PETITS (B) (18 à 36 mois)

Les vendredis de 10h30 à 11h. Succursale Russell.

Du 9 février au 19 avril

Gratuit / Aucune inscription requise

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

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

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

Jeux de société, jeux de cartes et défis Lego.

Gratuit / Inscription requise

HEURE DU CONTE EN PYJAMAS

26 avril de 18h30 à 20h.

Succursale Russell en anglais

Succursale Embrun en français

Viens célébrer le printemps avec nous : histoires, bricolage et collation. Porte ton pyjama préféré ! Pour les enfants de 5 à 8 ans. **Coût: 7 \$ / 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 15 JANVIER

613.443.3636

mabiblio@russellbiblio.com

russellbiblio.com

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

Programmes pour enfants, adolescents et adultes avec des besoins spéciaux

Nouvelles frontières (B)

Le programme Nouvelles Frontières permet aux enfants, adolescents 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 afin d'offrir aux participants des activités adaptées qui favorisent le bien-être social, émotionnel et physique, ainsi que l'indépendance, le plaisir et la communauté. Les activités adaptées seront une variété d'arts, de sciences, de sports, de musique, d'engagement communautaire et plus encore.

Salle Frank Kinnaird, Aréna de Russell.

Session d'hiver

Lundis, 22 janvier au 8 avril. Pas de classe le 19 février, 11 mars et 1er avril.

- Groupe A (enfants et adolescents) : 18 h à 19 h.
- Groupe B (adultes) : 19 h 30 à 20 h 30.

Session de printemps

Lundis, 15 avril au 17 juin. Pas de classe le 20 mai.

- Groupe A (enfants et adolescents) : 18 h à 19 h.
- Groupe B (adultes) : 19 h 30 à 20 h 30.

121.50 \$ par résident.

131.50 \$ par non-résident.

Ligue de quilles Challengers (B)

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

Salle de quilles, 8, rue Blais, Embrun.

Vendredis, 26 janvier au 12 avril, 18 h à 19 h 30. Pas de classes le 15 et 29 mars.

75 \$ par résident.

85 \$ par non-résident.

Danser à rythme différent (B)

Cours de danse pour les enfants autistes afin d'améliorer la confiance en soi, les capacités motrices et la socialisation. Grâce à des modèles simples, des mouvements et des répétitions, les danseurs apprendront les bases du mouvement, du rythme et les principes fondamentaux de la danse jazz. Âges 5+.

École secondaire catholique d'Embrun, pavillon intermédiaire, 1276, rue St-Jacques, Embrun.

Samedis, 3 février au 27 avril, 9 h à 9 h 30. Pas de classes le 9, 16 et 30 mars.

130 \$ par résident.

140 \$ par non-résident.

Programmes de danse

En partenariat avec JB Danceworkz, les programmes récréatifs consistent à l'enseignement des bases de la danse.

Danse créative (B)

Introduction au rythme de la musique à travers de simples mouvements de danse et des exercices. Âges 3.

École secondaire catholique d'Embrun, pavillon intermédiaire, 1276, rue St-Jacques, Embrun.

Samedis, 3 février au 27 avril, 9 h 30 à 10 h. Pas de classes le 9, 16 et 30 mars.

60 \$ par résident.

70 \$ par non-résident.



Acro (B)

Combinaison de gymnastique, jazz et lyrique.

Centre communautaire Camille Piché, Embrun.

Intermédiaire (Âges 10+) : Mardis, 30 janvier au 16 avril, 19 h 15 à 20 h 15. Pas de classes le 12 mars et 9 avril.

115 \$ par résident.

125 \$ par non-résident.

Jazz (B)

Une forme de danse énergique qui requière de la technique, musicalité et présence sur scène.

École secondaire catholique d'Embrun, pavillon intermédiaire, 1276, rue St-Jacques, Embrun.

Junior (Âges 6 à 9) : Samedis, 3 février au 27 avril, 12 h 15 à 13 h. Pas de classes le 9, 16 et 30 mars.

85 \$ par résident.

95 \$ par non-résident.

Camp pour la semaine de relâche

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

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

Du lundi 11 mars au vendredi 17 mars de 7 h à 18 h.

34 \$ par journée par résident.

44 \$ par journée par non-résident.



Inscription

Dates d'inscription

Dates d'inscription en ligne :

- Adultes : Les résidents peuvent s'inscrire à partir du 4 janvier 2024 à 9 h. Les non-résidents peuvent s'inscrire à partir du 9 janvier 2024 à 9 h.
- Enfants et adolescents : Les résidents peuvent s'inscrire à partir du 8 janvier 2024 à 9 h. Les non-résidents peuvent s'inscrire à partir du 13 janvier 2024 à 9 h.

Inscription en ligne

Comment s'inscrire en ligne :

- Naviguez notre système UniverusRec sur <https://app.univerusrec.com/munrussellpub>.
- Vous aurez besoin d'un nom d'utilisateur et d'un mot de passe. Vous pouvez créer votre propre compte en suivant les étapes sur le site.
- Si votre enfant est inscrit à la garderie, communiquer avec nous par courriel à recreation.loisirs@russell.ca car votre compte existe déjà. Si vous n'êtes pas certain, s'il vous plaît envoyez-nous un courriel.
- Si vous avez des difficultés à trouver le programme, cliquez sur l'onglet Filtres à votre gauche pour raffiner votre recherche. Cliquez sur Appliquez lorsque vous avez terminé.

Confirmation et reçus :

Veuillez imprimer tous les reçus pour vos dossiers et impôts.

Important :

- Toutes les inscriptions en ligne doivent être payées en totalité par une carte de crédit valide soit; MasterCard ou Visa. Tout crédit à votre compte sera automatiquement déduit de votre solde.
- Toutes transactions en ligne seront sujettes à des frais administratifs. Ces frais ne sont pas remboursables même si le cours est annulé.
- L'option de s'inscrire en ligne ne sera plus disponible après la première session du programme. Veuillez communiquer avec nous pour vous inscrire.

Avis

Annulation des programmes :

Tous les programmes sont susceptibles d'être annulés en raison d'un nombre insuffisant d'inscriptions. Si votre programme est annulé, vous pouvez transférer à un autre programme (de valeur égale et selon la disponibilité), avoir un remboursement complet ou appliquer le crédit à votre compte pour des inscriptions futures.

Remboursements :

Un remboursement sera émis pour tous programmes annulés par la municipalité. Si vous vous retirez d'un programme, votre demande doit nous être envoyée deux (2) jours après la première classe. Un remboursement au prorata sera émis seulement pour des raisons médicales avec une note du médecin. Aucun remboursement ne sera accordé pour une classe annulée en raison d'intempéries ou d'une situation hors de notre contrôle. S'il y a une journée d'intempéries, la session n'est pas automatiquement annulée. Si c'est le cas, vous recevrez un courriel la journée même. Si vous ne recevez pas de courriel, la session se déroulera comme prévu. Nous ferons tout notre possible pour remettre le cours annulé. Nous vous remercions pour votre compréhension.

Chèques retournés :

Des frais de 25 \$ seront applicables pour chaque chèque retourné sans fonds, arrêts de paiement ou fonds non compensés.

Erreurs :

Toutes précautions sont prises pour s'assurer que les informations et les prix sont exacts au moment de l'impression. Si un changement se produit, les renseignements seront affichés sur notre site Web et le système d'inscription en ligne.

Des questions sur les programmes d'hiver et de printemps? Contactez-nous au recreation.loisirs@russell.ca.