

# Guide des programmes et activités



@MunRussellTwp

**Automne 2025**



Photo Credit Catherine Michaud



[www.russell.ca/programmes](http://www.russell.ca/programmes)



[recreation.loisirs@russell.ca](mailto:recreation.loisirs@russell.ca)



613-443-2814



Municipalité de  
**RUSSELL**  
Township

# Dates d'inscriptions

## Programmes pour adultes

- Résidents : 26 août 2025 à 9 h.
- Non-résidents : 2 septembre 2025 à 9 h.

## Programmes pour enfants et adolescents

- Résidents : 29 août 2025 à 9 h.
- Non-résidents : 5 septembre 2025 à 9 h.



## Comment s'inscrire en ligne

- Rendez-vous sur notre portail UniverusRec : <https://app.univerusrec.com/munrussellpub/>
- Connectez-vous en inscrivant votre nom d'utilisateur et votre mot de passe. (Vous pouvez créer votre propre compte ou un compte familial en suivant les instructions sur le site).

Communiquez par courriel [recreation.loisirs@russell.ca](mailto:recreation.loisirs@russell.ca) pour les éléments suivants :

- Si vous avez des questions sur nos programmes.
- Si vous avez des problèmes avec le portail UniverusRec et si vous ne vous souvenez pas de votre nom d'utilisateur ou de votre mot de passe.
- Si vous n'êtes pas certain d'avoir un compte. Laissez-nous chercher pour vous.
- Si vous rencontrez des difficultés à trouver un programme, assurez-vous d'être connecté à votre compte et sélectionnez l'onglet des filtres sur votre gauche pour affiner votre recherche. Cliquez sur le bouton Appliquer lorsque vous avez terminé.

## Important

- Veuillez imprimer le(s) reçu(s) en ligne pour vos dossiers et pour vos impôts.
- Toutes les inscriptions en ligne doivent être payées en totalité à l'aide d'une carte de crédit Mastercard ou Visa valide. Si vous avez un crédit sur votre compte, vous pouvez l'appliquer au solde dû.
- Toutes les transactions en ligne sont soumises à des frais administratifs d'un montant de 3,50 \$. Ces frais administratifs ne sont pas remboursables, même si le cours/programme est annulé.
- Les inscriptions en ligne ne seront plus possibles une fois que le programme aura commencé. Les inscriptions tardives peuvent être effectuées en communiquant avec nous par courriel.

## Annulation de programmes

Tous les programmes peuvent être annulés si le nombre d'inscriptions est insuffisant. Si votre programme est annulé, vous pouvez transférer à un autre programme de même valeur (sous réserve de disponibilité), recevoir un remboursement complet ou appliquer le crédit à votre compte pour des inscriptions futures.

## Remboursements

Des remboursements sont disponibles pour les programmes annulés par la Municipalité de Russell. Pour demander un remboursement en cas de retrait, veuillez le faire dans les deux jours suivant le premier cours. Les remboursements pour raisons médicales sont calculés de façon proportionnelle et doivent être accompagnés d'une note du médecin. Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'annulation due aux conditions météorologiques ou à des circonstances indépendantes de notre volonté. Durant les jours de neige, les classes ne sont pas automatiquement annulées ; vous serez informé par courrier électronique en cas d'annulation. Si aucun courriel n'est reçu, la session se déroulera comme prévu. Nous essaierons de reprogrammer les cours annulés si le nombre de places le permet. Nous vous remercions de votre compréhension.

## Chèques retournés

Des frais de service de 25 \$ s'appliqueront à votre compte pour tous les chèques retournés en raison d'une insuffisance de fonds, d'une opposition au paiement ou de fonds non compensés.

## Erreurs typographiques

Toutes les précautions sont prises pour garantir l'exactitude des informations et des prix imprimés. En cas de changement, une notification sera affichée sur notre site web et sur le système d'inscription.

## Vous avez une compétence, un passe-temps ou un intérêt particulier? Vous pourriez être l'un de nos instructeurs!

Nous recherchons des résidents qui peuvent offrir des activités récréatives pour un groupe, un atelier ou un événement individuel. Les activités peuvent impliquer le sport, l'art, les jeux, les aptitudes de plein air, et bien plus encore!

Si vous pensez être en mesure d'offrir une classe ou un programme, veuillez envoyer un courriel à [recreation.loisirs@russell.ca](mailto:recreation.loisirs@russell.ca) avec :

- votre nom;
- la description du programme que vous aimeriez offrir;
- votre expérience;
- l'âge des participants potentiels;
- votre rémunération demandée; et
- votre disponibilité.

## Programme de danse fitness (B)

Faites l'expérience d'un entraînement cardio dynamique, comprenant de la danse en ligne et du Zumba offert sur des musiques populaires, latines et country. Tous les niveaux sont les bienvenus, aucune expérience n'est requise. Enseigné par Diane Major, instructrice certifiée. Âges 18+.

Centre communautaire Camille Piché,  
8, rue Blais, Embrun.

Mardis, 23 septembre au 2 décembre,  
11 h 30 à 12 h 30. Aucun cours le 30 septembre.

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

## Entraînement physique complet (A)

Chaque cours de 75 minutes est conçu pour s'adapter aux progrès individuels et inclut une variété d'exercices, tels que le conditionnement cardiorespiratoire, le renforcement musculaire, le développement de l'endurance, l'amélioration de la flexibilité et le travail de l'équilibre. Des modifications sont apportées tout au long de la séance pour tenir compte des différents niveaux de condition physique. Les participants doivent être capables de passer de la position debout à la position au sol pour les différentes activités. Enseigné par Diane Jackson, instructrice certifiée. Âges 50+. Équipements requis : Tapis de yoga et serviette.

Centre communautaire Camille Piché,  
8, rue Blais, Embrun.

• Mardis, 7 octobre au 9 décembre, 9 h 30 à 10 h 45.  
• Jeudis, 9 octobre au 11 décembre, 9 h 30 à 10 h 45.

116 \$ + TVH par résident, par session.  
126 \$ + TVH par non-résident, par session.  
186 \$ + TVH par résident, par session,  
forfait deux jours.  
196 \$ + TVH par non-résident, par session,  
forfait deux jours.

## Danse MoDayo (B)

Sous la direction de Jasmine Lalonde, la danse MoDayo est un mélange dynamique de danse et de yoga, offert durant 6 semaines. Elle favorise la joie, le bien-être, l'expression personnelle et la connexion communautaire tout en améliorant la forme physique et le bien-être mental. Âges 18+.

Centre communautaire de Marionville,  
4629, rue Gregoire, Marionville.

Mardis, 9 septembre au 14 octobre, 19 h 30 à 20 h 30.

70 \$ + TVH par résident, par session.  
80 \$ + TVH par non-résident, par session.

## Zumba (B)

Parfait pour ceux qui souhaitent se mettre en forme, le rester, ou simplement s'amuser. Dansez au son de la musique tout en profitant d'un excellent entraînement. Joignez-vous à notre instructrice certifiée, Diane Major, pour une expérience énergisante. Âges 18+.

Centre communautaire Camille Piché,  
8, rue Blais, Embrun.

• Lundis, 22 septembre au 1er décembre,  
11 h 30 à 12 h 30.  
• Jeudis, 25 septembre au 27 novembre,  
11 h 30 à 12 h 30.

Aucun cours le 13 octobre.

116 \$ + TVH par résident, par session.  
126 \$ + TVH par non-résident, par session.  
186 \$ + TVH par résident, par session,  
forfait deux jours.  
196 \$ + TVH par non-résident, par session,  
forfait deux jours.

## Danse Baladi (B)

Cours de danse orientale pour tous les niveaux sous la direction de Jasmine Lalonde. Nous explorerons les mouvements du baladi, le shimmy et les ondulations, au son des rythmes entraînants de la musique du Moyen-Orient. Âges 18+.

Centre communautaire de Marionville,  
4629, rue Grégoire, Marionville.

Mardis, 9 septembre au 14 octobre, 18 h 15 à 19 h 15.

70 \$ + TVH par résident, par session.  
80 \$ + TVH par non-résident, par session.

## Pilates (B)

Animé par l'instructrice Nashida Jibrin, le Pilates est une pratique à faible impact qui vise à renforcer en profondeur le tronc et à améliorer la posture, l'équilibre, la flexibilité et la mobilité pour les activités quotidiennes. Les mouvements sont fluides, mettant l'accent sur la respiration et l'alignement, et peuvent être adaptés pour tous les âges et niveaux de compétence. Pratiqué pieds nus, le Pilates est accessible et adaptable pour tout le monde. Âges 18+.

Équipements requis : tapis et brique de yoga et bouteille d'eau.

Salle du Palais des sports, 6, rue Blais, Embrun,  
Mercredis, 15 octobre au 3 décembre.

• Groupe du matin : 9 h à 10 h.  
• Groupe du soir : 17 h à 18 h.

93 \$ + TVH par résident, par session.  
103 \$ + TVH par non-résident, par session.

## Nia – Cardio classique pieds nus (A)

Chaque cours de Nia combine la musique, la pleine conscience et le mouvement dynamique pour vous revitaliser le corps, l'esprit et les émotions. Guidé par l'instructrice Penny-Lee Prévost, cet entraînement de 60 minutes intègre 52 mouvements simples inspirés de la danse, des arts martiaux et des arts de guérison pour améliorer le bien-être global. Le Nia est un exercice doux et adaptable aux besoins individuels. Âges 16+.

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

• Mercredis, 1er octobre au 3 décembre, 11 h à 12 h.

Salle du Palais des sports, 6, rue Blais, Embrun.

• Lundis, 29 septembre au 8 décembre, 19 h à 20 h.  
Aucun cours le 13 octobre.

126 \$ + TVH par résident, par session.

136 \$ + TVH par non-résident, par session.

## Nia - Bouger pour guérir (A)

Offert par Penny-Lee Prévost, Nia bouger pour guérir propose un entraînement doux adapté aux personnes confrontées à des défis thérapeutiques variés, comme blessures, traumatismes, deuils et maladies. Ce cours encourage les participants à ralentir et à adapter les mouvements, favorisant une sensation de mieux-être à chaque mouvement et respiration. Pour les 40 ans et plus, quel que soit l'état physique.

Centre communautaire Camille Piché,  
8, rue Blais, Embrun.

• Mardis, 7 octobre au 9 décembre, 13 h à 14 h.

Salle du Palais des sports, 6, rue Blais, Embrun.

• Jeudis, 2 octobre au 4 décembre, 11 h à 12 h.

116 \$ + TVH per résident, par session.

126 \$ + TVH par non-résident, par session.

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

## Exercices sur chaise (A)

Commencez votre parcours pour être en forme! En utilisant des poids légers, des ballons et des bandes élastiques, le cours est structuré de manière à bénéficier tous les participants, quel que soit leur niveau de santé et de condition physique. Il s'agit d'un cours à faible impact conçu pour répondre aux besoins spécifiques d'adultes plus âgées. Il y a différentes options et différents niveaux d'exercices, de sorte que vous pouvez rester assis, debout ou un peu des deux pendant le cours! Âges 40+.

Salle du Palais des sports, 6, rue Blais, Embrun.

Mercredis, 24 septembre au 3 décembre,  
10 h 30 à 11 h 30.

96 \$ + TVH par résident, par session.

106 \$ + TVH par non-résident, par session.

## Clinique de marche nordique (A)

Joignez-vous à notre instructeur certifié, Robin Hagen-Kennedy, dans notre clinique de marche nordique pour découvrir les bienfaits de cet exercice à faible impact sur l'ensemble du corps. La marche nordique brûle 20 à 40 % de calories de plus que la marche normale. Vous apprendrez comment régler la hauteur des bâtons, les différentes techniques et les exercices efficaces d'échauffement et de récupération. Ce cours est limité à 8 participants pour une attention personnalisée. Âges 50+.



Équipement requis : bâtons de marche.

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

Mercredis, 13 h à 14 h.

• Classe A : 1er et 8 octobre.

• Classe B : 29 octobre et 5 novembre.

• Classe C : 26 novembre et 3 décembre.

42 \$ + TVH par résident, par session

52 \$ + TVH par non-résident, par session.



Les programmes d'exercices Corps à Coeur sont destinés aux participants qui s'intéressent ou se préoccupent de leur santé. Les programmes d'exercices Corps à coeur répondent aux critères suivants :

1. Encouragent la pratique quotidienne et régulière d'exercices aérobiques.
2. Encourager et intégrer l'échauffement, la récupération et l'autosurveillance à toutes les séances d'exercice.
3. Permettent aux participants de faire de l'exercice à un niveau sûr et offre des options pour modifier l'intensité.
4. Incluent les participants souffrant de maladies chroniques - l'approbation d'un médecin peut être requise.
5. Offre un dépistage de la santé à tous les participants.
6. Disposer d'un plan d'urgence documenté et connu de tous les responsables de l'exercice, y compris l'exigence d'un certificat de RCR à jour, d'un accès téléphonique aux services paramédicaux locaux et de la présence d'un DEA.

Ces critères peuvent couvrir une variété de niveaux et de types de programmes. Veuillez lire la description du programme fournie pour trouver le programme d'exercices Corps à Coeur qui vous convient le mieux. En cas de doute, veuillez contacter l'opérateur du programme.

## Tai Chi Yang (A)

Composés de 27 mouvements, les avantages du Tai Chi consistent à augmenter la force et l'énergie, à améliorer l'équilibre et la stabilité, à réduire le stress et à aider à la concentration. Âges 18+.

Centre communautaire Camille Piché,  
8, rue Blais, Embrun.

- Lundis, 22 septembre au 1er décembre, 14 h à 15 h.

Salle du Palais des sports, 6, rue Blais, Embrun.

- Jeudis, 25 septembre au 27 novembre, 9 h 30 à 10 h 30.

Aucun cours le 13 octobre.

65 \$ + TVH par résident, par session.

75 \$ + TVH par non-résident, par session.

105 \$ + TVH par résident, par session, forfait deux jours.

115 \$ + TVH par non-résident, par session, forfait deux jours.



## Danse carrée moderne (A)

L'institutrice Wendy VanderMeulen vous guidera à travers la danse carrée moderne, qui pourrait bien vous surprendre! Tout en conservant des pas comme le Dosido et le Swing, nous intégrons également des mouvements comme le Grand Carré, Lead Right et Veer Left, le tout sur une gamme musicale variée, incluant de la musique country, rock classique, top 40, jazz, alternative et Easy Listening. C'est une version moderne de la danse carrée que vos grands-parents connaissaient, offrant une expérience amusante et engageante qui vaut le détour. Âges 10+.

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

Vendredis, 19 septembre au 12 décembre.  
18 h 30 à 20 h 30.

Aucun cours les 10 et 31 octobre et 28 novembre.

116 \$ + TVH par résident, par session.

126 \$ + TVH par non-résident, par session.

Venez découvrir gratuitement la danse carrée moderne au centre communautaire Frank Kinnaird (1084, rue Concession, Russell) le vendredi 5 septembre de 18 h à 20 h.

## Spinning Programs (A)

### Spinning

Le Spinning® est un cours de cyclisme en salle très énergique, guidé par un instructeur et rythmé par une musique puissante et motivante. C'est un moyen stimulant mais agréable d'améliorer sa condition physique cardiovasculaire. Grâce à son faible impact, le Spinning® convient à la plupart des gens, et nos cours s'adressent à tous les niveaux de forme physique.

Âges 18+. Maximum de 7 participants par cours.

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

- Cours A : Samedis, 27 septembre au 6 décembre, 9 h à 10 h.
- Cours B : Lundis, 29 septembre au 8 décembre, 17 h 30 à 18 h 30.
- Cours C : Jeudis, 2 octobre au 4 décembre, 17 h 30 à 18 h 30.

Aucun cours les 11 et 13 octobre.

121 \$ + TVH par résident, par session.

131 \$ + TVH par non-résident, par session.

### Spin & Tone

Ce cours réunit le cyclisme intérieur, la musculation et l'haltérophilie. Cet entraînement très énergique vise à la fois la forme cardiovasculaire et le renforcement musculaire.

Le cours alterne entre des périodes de cyclisme intense et des périodes de musculation hors du vélo, à l'aide d'haltères et d'exercices avec le poids du corps.

Âges 18+. Maximum de 7 participants par cours.

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

- Cours A : Lundis, 22 septembre au 8 décembre, 19 h à 20 h.
- Cours B : Mercredis, 24 septembre au 3 décembre, 19 h à 20 h.
- Cours C : Mercredis, 24 septembre au 3 décembre, 20 h à 21 h.
- Cours D : Jeudis, 25 septembre au 4 décembre, 19 h à 20 h.

Aucun cours le 13 octobre, 17, 19 et 20 novembre.

126 \$ + TVH par résident, par session.

136 \$ + TVH par non-résident, par session.



## Danse sociale

(B)

En partenariat avec Tom Manley, ce programme associe le rythme musical à un exercice physique léger et au plaisir de la danse sociale. Il s'agit d'une activité récréative qui permet également d'acquérir des compétences utiles pour les fêtes, les réceptions et les danses communautaires. Âges 16+.

Centre communautaire Frank Kinnaird,  
1084, rue Concession, Russell.

Mercredis, 24 septembre au 26 novembre

- Two-step avancé (doit avoir terminé le cours débutant), 18 h 30 à 19 h 30.
- Samba pour débutants, 19 h 30 à 20 h 30.

96 \$ + TVH par résident, par session.

106 \$ + TVH par non-résident, par session.

182 \$ + TVH par couple pour résidents, par session.

192 \$ + TVH par couple pour les non-résidents, par session.

166 \$ + TVH par résident, forfait deux cours.

176 \$ + TVH par non-résident, forfait deux cours.

312 \$ + TVH par couple pour les résidents, forfait de deux cours.

322 \$ + TVH par couple pour les non-résidents, forfait de deux cours.

La première leçon de chaque cours de danse sera un essai gratuit et sans obligation. Venez découvrir la danse sociale sans frais! Les inscriptions seront ouvertes jusqu'au 30 septembre pour toute personne intéressée par le programme.

## Épée coréenne

(A)

Rejoignez l'instructeur Stephen Smith pour un cours introductif d'épée coréenne, qui met l'accent sur les techniques et les postures d'épée, en insistant sur le contrôle, la vitesse et la force. Les étudiants apprendront des techniques de base, des formes préétablies et des exercices de combat dans un cadre sans contact. Préparez-vous à un exercice physique intense. Des épées en bois seront fournies pendant le cours. Âges 18+.

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

Vendredis, 26 septembre au 28 novembre,  
17 h 30 à 19 h.

105 \$ + TVH par résident, par session.

115 \$ + TVH par non-résident, par session.



## Yoga doux pour adultes

(B)

Animé par l'instructeur certifié Mike Walsh, nos cours de yoga visent à améliorer la souplesse et à élargir l'amplitude des mouvements au travers de postures, de techniques de respiration et de mouvements. L'objectif est de promouvoir la mobilité à long terme et de maintenir un mode de vie actif.

Équipement requis : Tapis et sangle de yoga et bouteille d'eau.

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

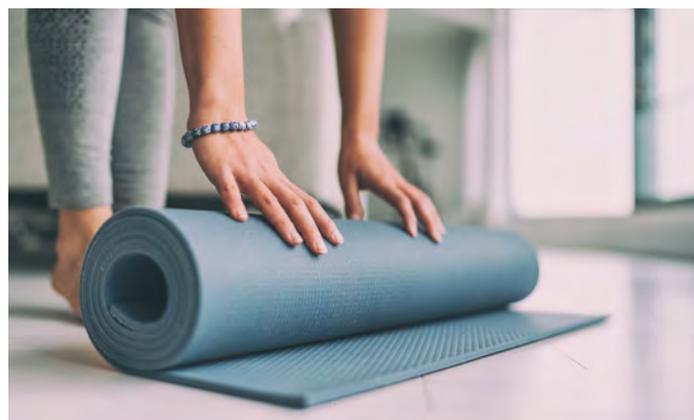
- Mardis, 23 septembre au 25 novembre,  
19 h à 20 h.

Emplacement à confirmer, Embrun.

- Mercredis, 24 septembre au 26 novembre,  
19 h à 20 h.

116 \$ + TVH par résident, par session.

126 \$ + TVH par non-résident, par session.



## Programme de camp d'entraînement

(A)

Ce programme de camp d'entraînement est conçu pour pousser et défier vos limites personnelles. Ce cours est un entraînement complet qui se concentre sur le développement de la force et de l'endurance dans un environnement amusant. Il propose une combinaison d'exercices cardio, de musculation (avec des poids libres) et des mouvements fonctionnels pour une séance amusante et dynamique (sous forme de circuit et/ou d'intervalles). Ce cours est adapté à tous les niveaux de forme physique car des modifications et des options différentes seront proposées selon les besoins. Âges 18+. Équipement requis : Tapis de yoga et bouteille d'eau.

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

- Lundis, 22 septembre au 8 décembre, 20 h à 21 h.
- Jeudis, 25 septembre au 4 décembre, 20 h à 21 h.

Aucun cours les 13 octobre, 17 et 20 novembre.

126 \$ + TVH par résident, par session.

136 \$ + TVH par non-résident, par session.

## Pickleball (B)

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

Veuillez évaluer votre niveau en consultant le site [www.russell.ca/pickleballFR](http://www.russell.ca/pickleballFR).

En vous inscrivant à une session de pickleball, vous acceptez de participer à la rotation des terrains et des partenaires. Vous acceptez également de traiter tous les joueurs avec respect. Les commentaires et comportements non respectueux ne seront pas tolérés.

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

Pas de pickleball le 13 octobre et 7 novembre.

### Curieux au sujet du pickleball?

Joignez-vous à nous pour une séance d'information et ayez la chance de l'essayer vous-même! Nous aurons des balles à votre disposition, mais vous devez apporter vos propres palettes. Venez le mercredi 20 août, de 13 h à 15 h ou de 17 h 30 à 19 h 30. Le coût est de 10 \$ par joueur. Maximum 16 participants par groupe.

### Joueurs novice (1 à 2.5) :

- Lundis, 22 septembre au 1er décembre, 11 h à 11 h 55.
- Lundis, 22 septembre au 1er décembre, 18 h 30 à 19 h 25.
- Mardis, 23 septembre au 25 novembre, 18 h 30 à 19 h 25.
- Mercredis, 24 septembre au 26 novembre, 15 h à 15 h 55.
- Jeudis, 25 septembre au 27 novembre, 9 h 30 à 10 h 25.

55 \$ + TVH par résident, par bloc.

65 \$+ TVH par non-résident, par bloc.

### Joueurs intermédiaires (2.5 à 3.5) :

- Lundis, 22 septembre au 1er décembre, 9 h 30 à 10 h 55.
- Lundis, 22 septembre au 1er décembre, 19 h 30 à 20 h 55.
- Mardis, 23 septembre au 25 novembre, 19 h 30 à 20 h 55.
- Mercredis, 24 septembre au 26 novembre, 12 h à 13 h 25.
- Vendredis, 26 septembre au 5 décembre, 11 h 30 à 12 h 55.

### Joueurs avancés (3.5 à 4) :

- Lundis, 22 septembre au 1er décembre 12 h à 13 h 25.
- Mercredis, 24 septembre au 26 novembre, 10 h 30 à 11 h 55.
- Jeudis, 25 septembre au 27 novembre, 10 h 30 à 11 h 55.
- Vendredis, 26 septembre au 5 décembre, 10 h à 11 h 25.

82,50 \$ + TVH par résident, par bloc.

92,50 \$ + TVH par non-résident, par bloc.

Session remplie? N'oubliez pas d'ajouter votre nom à la liste d'attente pour montrer votre intérêt à rejoindre un groupe. Ces personnes seront les premières à être contactées si nous décidons d'ajouter d'autres groupes.



## Ateliers

### Cerveaux actifs (F)

Ateliers de stimulation cognitive offerts aux 55+. Une série de rencontres hebdomadaires offrant une variété d'exercices et de jeux cognitifs pour maintenir votre cerveau alerte et en santé. Offert en français uniquement.

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

Mercredis, 24 septembre au 26 novembre, 9 h 30 à 11 h 30.

\$75 + TVH par résident.

\$85 + TVH par non-résident.



### Cours d'espagnol (B)

Rejoignez notre cours d'espagnol de 6 semaines pour approfondir vos connaissances de base, à travers des exercices écrits et oraux variés. Âges 12+. Maximum de 10 participants par classe.

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

#### Session A :

Jeudis, 11 septembre au 16 octobre.

- Classe en français : 9 h 15 à 10 h 45.
- Classe en anglais : 11 h à 12 h 30.

#### Session B :

Jeudis, 30 octobre au 4 décembre.

- Classe en français : 9 h 15 à 10 h 45.
- Classe en anglais : 11 h à 12 h 30.

75 \$ + TVH par résident, par session.

85 \$ + TVH par non-résident, par session.

## Atelier - De la vision à la victoire (A)

Devenez inarrêtable en 2026! Créez la vie de vos rêves avec Penny Lee Prevost. Atteindre des objectifs ne se limite pas à les fixer. Utilisez des outils uniques pour créer de la clarté, de la concentration et de la motivation. Attirez plus rapidement le succès auquel vous aspirez. Apprenez à intégrer le plaisir et le jeu pour rester concentré. Il s'agit d'une célébration des espoirs et des rêves qui s'offrent à vous.

Préparez-vous à apprendre, à partager et à grandir. Apportez des magazines, des photos de vous, vos citations préférées et des symboles qui vous motivent et vous inspirent et qui peuvent être incorporés dans votre tableau de vision et regardez la magie opérer. Livret d'exercices inclus. Âges 18+.

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

- Classe A : Samedis, 6 décembre, 10 h à 12 h.
- Classe B : Mercredis, 10 décembre, 18 h à 20 h.

40 \$ + TVH par résident, par session.

50 \$ + TVH par non-résident, par session.

## À vos pinceaux! (B)

Amusez-vous avec vos amis et créez votre propre œuvre d'art. Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au jour précédant l'activité. Les annulations doivent être reçues avant le lundi pour un remboursement. Les matériaux sont fournis.

### Pour adultes seulement

Centre communautaire Camille Piché,  
8, rue Blais, Embrun.

Vendredis, 18 h 30 à 20 h 30.

Âges 19+. Le bar sera ouvert.

- 26 septembre : Forêt d'automne
- 17 octobre : Corbeau du crépuscule

50 \$ + TVH par résident, par session.

60 \$ + TVH par non-résident, par session.

### Atelier de peinture en famille

Centre communautaire Camille Piché,  
8, rue Blais, Embrun.

Frimousse & Chic. Âges 6+.

Vendredi, 19 décembre,  
18 h 30 à 20 h.

30 \$ + TVH par résident.

40 \$ + TVH par non-résident

55 \$ + TVH pour deux résidents.

65 \$ + TVH pour deux non-résidents.

75 \$ + TVH pour trois résidents.

85 \$ + TVH pour trois non-résidents.



## Bienvenue à la maternité : Le cours essentiel sur les soins aux nouveau-nés (A)

Présenté par The Mama Coach - Stephanie Bigras. Êtes-vous un nouveau parent ou sur le point d'accueillir votre bébé? Cet atelier pratique est conçu pour les parents en période prénatale ou ayant des enfants âgés de moins de 4 semaines. Apprenez ce à quoi vous attendre et comment prendre soin de votre nouveau-né. Nous couvrirons la base d'un nouveau-né, l'alimentation (allaitement et lait maternisé), le changement de couche et l'hygiène, les pratiques de sommeil sécuritaire et les techniques d'apaisement pour vous aider à traverser ces premières semaines avec confiance et sérénité.

Salle du Palais des sports, 6, rue Blais, Embrun.

Samedis, 18 et 25 octobre, 10 h à 11 h 30.

50 \$ + TVH par résident (participant ou couple).

60 \$ + TVH par non-résident (participant ou couple).

## Atelier sur l'apprentissage de la propreté (A)

Présenté par The Mama Coach - Stephanie Bigras. Vous vous sentez dépassé par l'idée de l'apprentissage de la propreté? Vous n'êtes pas seul. Cet atelier de 90 minutes est conçu pour les parents qui n'ont pas encore commencé et qui veulent des conseils pratiques et sans jugement. Vous apprendrez comment les fonctions urinaires et rectales influencent l'apprentissage de la propreté, comment évaluer l'état de préparation et comment choisir entre les méthodes dirigées par les parents et celle dirigées par l'enfant. Nous explorerons également les attentes réalistes, les peurs courantes et la manière de gérer les résistances, afin que vous puissiez aborder cette étape importante avec clarté et confiance.

Centre communautaire Frank Kinnaird,  
1084, rue Concession, Russell.

Samedi, 13 décembre, 10 h à 11 h 30.

50 \$ + TVH par résident (participant ou couple).

60 \$ + TVH par non-résident (participant ou couple).

## Atelier de conseils sur le sommeil pour les bébés plus âgés (A)

Présenté par The Mama Coach - Stephanie Bigras. Vous êtes débordé par les nuits blanches avec votre enfant ou vous voulez poser les bases d'un sommeil indépendant? Cet atelier propose des conseils simples et réalisables pour vous aider à créer une routine de sommeil réparateur pour votre enfant tout en optimisant votre propre sommeil et votre temps libre. Nous aborderons l'environnement du sommeil, la routine du coucher, les tétées nocturnes, les siestes, et plus encore - pas besoin d'un consultant en sommeil, juste des solutions pratiques pour vous procurer tout le repos que vous méritez. Cet atelier s'adresse aux parents d'enfants âgés de 4 à 24 mois.

Centre communautaire Frank Kinnaird,  
1084, rue Concession, Russell.

Samedi, 8 novembre, 10 h à 11 h 15.

39 \$ + TVH par résident (participant ou couple).  
49 \$ + TVH par non-résident (participant ou couple).

## Atelier sur le pompage, les biberons et les préparations de formule (A)

Présenté par The Mama Coach - Stephanie Bigras. L'alimentation de votre bébé ne doit pas être une question de tout ou rien. Au cours de cet atelier inclusif et sans jugement, vous obtiendrez des conseils fondés sur des données probantes concernant l'alimentation au biberon, le pompage et les préparations de formule, afin que vous puissiez faire des choix éclairés qui favorisent la santé de votre bébé et le mode de vie de votre famille. Nous aborderons l'alimentation réactive, les réflexes du nouveau-né, l'expression du lait, les tire-laits, les options de lait maternisé, les styles de biberons et les conseils pour se préparer à retourner au travail. Que vous envisagiez de tirer votre lait, de le compléter ou de le nourrir exclusivement au lait maternisé, vous repartirez confiante, soutenue et préparée pour votre parcours unique en matière d'alimentation.

Salle du Palais des sports, 6, rue Blais, Embrun.

Samedi, 27 septembre, 10 h à 11 h 30.

45 \$ + TVH par résident (participant ou couple).  
55 \$ + TVH par non-résident (participant ou couple).

# Enfants et adolescents (B) Bilingue (A) Anglais (F) Français

## Les bambins de Russell en mouvement (B)

Un espace ouvert, amusant et assisté par les parents, conçu pour que les petits explorent, bougent et grandissent! Ce temps de jeu structuré dans un environnement doux et sécuritaire aide les enfants à développer leur sensibilité sensorielle, leur agilité, leur coordination et leur confiance en eux en grim pant, en rampant, en se balançant et en rebondissant. Parfait pour les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire! Maximum de 10 participants par session.



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

Samedis, 27 septembre au 6 décembre.

- Âges 1 : 8 h à 8 h 45.
- Âges 1 : 9 h à 9 h 45.
- Âges 2 à 3 : 10 h à 10 h 45.
- Âges 2 à 3 : 11 h à 11 h 45.

Dimanches, 28 septembre au 7 décembre.

- Âges 1 : 8 h à 8 h 45.
- Âges 1 : 9 h à 9 h 45.
- Âges 2 à 3 : 10 h à 10 h 45.
- Âges 2 à 3 : 11 h à 11 h 45.

Aucun cours les 11 et 12 octobre.

120 \$ par résident, par session.  
130 \$ par non-résident, par session.

## Les jeunes bougeurs de Russell (B)

Un cours énergique et engageant conçu pour les 4 ans et plus! Ce programme utilise des activités amusantes, de type circuit, pour introduire les compétences de base de la gymnastique. Grâce à des mouvements structurés, les enfants développent leur force, leur coordination et leur confiance en eux, le tout dans un environnement favorable et ludique qui leur permet de bouger, d'apprendre et de sourire.

Maximum de 10 participants par session. Veuillez noter que des compétences de base sont requises pour s'inscrire au groupe des 6 ans et plus.

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

Samedis, 27 septembre au 6 décembre.

- Âges 4 à 5 : 12 h 45 à 13 h 45.
- Âges 6+ : 14 h à 15 h.

Dimanches, 28 septembre au 7 décembre.

- Âges 4 à 5 : 12 h 45 à 13 h 45.
- Âges 6+ : 14 h à 15 h.

Aucun cours les  
11 et 12 octobre.

140 \$ par résident,  
par session.  
150 \$ par non-résident,  
par session.



## Art abstrait (A)

L'art abstrait est un cours destiné aux enfants, axé sur l'exploration et la créativité de l'esprit. Les participants créeront des œuvres d'art au cours des différentes semaines en utilisant divers médiums. Ce cours permettra aux enfants de socialiser, d'apprendre de nouvelles compétences et d'utiliser leur créativité pour réaliser quelque chose de fantastique. Maximum de 10 participants. Âges 6+.

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

Mercredis, 1er octobre au 3 décembre, 17 h à 18 h.

100 \$ par résident, par session.

110 \$ par non-résident, par session.



## Conception de mode et de bijoux (A)

Il s'agit d'un programme de 60 minutes au cours duquel les participants créeront différents modèles de mode et de bijoux qu'ils pourront emporter chez eux et porter. Les participants apprendront à créer des bracelets, des boucles d'oreilles, des bijoux en argile, du tie-dye, des croquis de mode, de la couture et bien plus encore. Ce cours permet aux participants d'explorer leur créativité en utilisant un support différent. Âges 8+.

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

Mercredis, 1er octobre au 3 décembre, 18 h à 19 h.

100 \$ par résident, par session.

110 \$ par non-résident, par session.



## Tennis (B)

Instructeur certifié : Arthur Cuenco. Certifié par Tennis Canada, l'Association de tennis de l'Ontario, Tennis Québec et le United States Professional Tennis Registry, Arthur Cuenco a entraîné des joueurs de niveau national et reste très impliqué dans la communauté du tennis. Apprenez les principes fondamentaux : le contrôle de la balle, les différents coups, tel que le service, les coups au sol, les collés et le pointage, ainsi que se déplacer efficacement et se positionner. Une raquette de tennis est nécessaire. Maximum de 8 participants par session.

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

Judis, 9 octobre au 11 décembre.

- Âges 7 à 9 : 18 h à 19 h.
- Âges 10 à 12 : 19 h à 20 h.
- Âges 13 à 15 : 20 h à 21 h.
- Âges 16 à 18 : 21 h to 22 h.

140 \$ par résident, par session.

150 \$ par non-résident, par session.



## 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. Âges 8+.

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

Mercredis, 1er octobre au 3 décembre, 19 h à 20 h.

100 \$ par résident, par session.

110 \$ par non-résident, par session.

## Monkey Rock Music (A)

Monkey Rock Music est un programme musical participatif amusant, divertissant et créatif destiné aux jeunes enfants et aux adultes qui s'en occupent. Chanter, danser, faire des gestes et jouer des instruments sur des chansons classiques, modernes et originales pour enfants. Maximum de 14 participants par session.

Centre communautaire Frank Kinnaird,  
1084, rue Concession, Russell.

Judis, 25 septembre au 27 novembre.

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

96 \$ par résident,  
par session.

106 \$ par non-résident,  
par session.



## Ligue de quilles jeunesse

(B)

Jouez à des jeux de quilles chaque semaine et suivez vos scores. Les participants seront divisés par groupes d'âge selon les inscriptions. Âges 4 à 14 ans.

Salle de quilles, 8, rue Blais, Embrun.

Samedis, 27 septembre au 6 décembre, 9 h 30 à 11 h.

Aucun cours le 11 octobre.

95 \$ par résident, par session.

105 \$ par non-résident, par session.

## Ligue de quilles jeunesse avancée

(B)

Ce programme est conçu pour les joueurs avancés qui souhaitent en apprendre davantage sur le jeu et obtenir des conseils pour améliorer leurs pointages. Maximum de 16 participants. Âges 11 à 16.

Salle de quilles, 8, rue Blais, Embrun.

Samedis, 27 septembre au 6 décembre, 11 h à 13 h.

Aucun cours le 11 octobre.

100 \$ par résident, par session.

110 \$ par non-résident, par session.

## Badminton

(B)

L'objectif de ce programme est de développer et d'améliorer les capacités techniques, tactiques et physiques des participants au badminton par le biais de séances d'entraînement structurés, en mettant l'accent sur l'amélioration des compétences, le développement de l'agilité et la coordination, et la promotion de la discipline et de l'esprit sportif. Le programme s'adresse aux joueurs débutants et intermédiaires. Maximum 8 participants par classe.

Emplacement à confirmer.

Mercredis, 15 octobre au 3 décembre.

- Âges 7 à 9 : 18 h à 19 h.
- Âges 10 à 12 : 19 h à 20 h.
- Âges 13 à 15 : 20 h à 21 h.
- Âges 16+ (inclut les adultes) : 21 h à 22 h.

140 \$ par résident, par session.

150 \$ par non-résident, par session.



## Mini chef

(A)

Prêt à faire monter la température et à devenir une superstar de la cuisine? Participez à nos cours de cuisine où vous allez hacher, mélanger et préparer des repas sains et délicieux tout seul! Tu apprendras à cuisiner comme un pro et tu t'amuseras comme un fou! Manger sainement n'a jamais été aussi amusant. Les places se remplissent vite - attrape ton tablier et cuisinons! Âges 9 à 15. Maximum de 8 participants par session. Afin de pouvoir offrir le programme au plus grand nombre d'enfants possible, nous vous demandons d'inscrire votre enfant à une seule classe.

Centre communautaire Frank Kinnaird,  
1084, rue Concession, Russell.

- Cours A : Mardis, 23 et 30 septembre, 14 et 21 octobre, 18 h à 19 h 30.
- Cours B : Mardis, 28 octobre, 4, 11 et 18 novembre, 18 h à 19 h 30.
- Cours C : Mardis, 25 novembre, 2, 9 et 16 décembre, 18 h à 19 h 30.

84 \$ par résident, par session.

94 \$ par non-résident, par session.



## Cours de gardiennage en ligne

(B)

En partenariat avec Cours de sécurité Ménard. Avec ce cours en ligne flexible de 7 à 8 heures, apprenez les compétences essentielles en RCR et en secourisme, comment gérer efficacement les urgences, lancer une entreprise de babysitting et développer des compétences en leadership et en initiative.

Pour vous inscrire : visitez notre site web à [www.russell.ca/programmes](http://www.russell.ca/programmes). Cliquez sur le lien du cours de gardiennage.

55 \$ + TVH par enfant.



# Programmes de danse

B

Tous les programmes de danse se déroulent du 15 septembre 2025 au 17 avril 2026.

Il n'y aura pas de classes les dates suivantes :

- Tous les groupes : 11 et 13 octobre, du 22 décembre au 3 janvier, du 19 au 24 janvier, 16 février, du 16 au 20 mars et 4 et 6 avril.
- Groupes à la salle du Palais des sports : 18 septembre.

Les participants seront informés par courriel ou par l'enseignant de danse si un autre cours est annulé.

Le récital sera le 18 avril 2026.

Toutes les classes sont bilingues.



## Options de paiements

- Option #1 : Paiement au complet en ligne.
- Option #2 : Paiement au complet par chèque ou argent comptant.
- Option #3 : Paiement au complet en 3 versements par chèque pour septembre, novembre et janvier.

Payer par chèque ou argent comptant? Les inscriptions doivent être faites par téléphone au 613-443-2814 ou contactez JB Danceworkz pour prendre des dispositions.

## Danse compétitive pour jeunes

En partenariat avec JB Danceworkz, notre équipe compétitive est pour les danseurs qui veulent plus de défis. Il s'agit d'un niveau plus élevé que le récréatif. Les auditions sont nécessaires pour toute personne souhaitant faire partie de l'équipe. Veuillez communiquer avec [jbdanceworkz@gmail.com](mailto:jbdanceworkz@gmail.com) pour plus d'informations.

Équipe compétitive Twinkle Toes (Âges 6 à 8)

- 520 \$ par résident.
- 530 \$ par non-résident.

Équipe compétitive (Âges 9+)

- 675 \$ par résident.
- 685 \$ par non-résident.

Les cours auront lieu les lundis et jeudis soirs. L'horaire sera confirmé avec les participants après les auditions. Les costumes et les compétitions sont en surplus. Dépôt de costume de 80 \$ dû avant le 15 octobre.



## Danse récréative

### Hip Hop

Un style de danse qui comprend un large éventail de styles et possède ses propres aspects techniques.

Salle du Palais des sports, Embrun.

- Kinder (Âges 4 à 5) : Jeudis, 16 h 45 à 17 h 30.

Emplacement à confirmer.

- Junior (Âges 6 à 9) : Lundis, 18 h à 19 h.
- Intermédiaire (Âges 10+) : Lundis, 19 h à 20 h.

360 \$ par résident (Kinder).

370 \$ par non-résident (Kinder).

415 \$ par résident (Junior et intermédiaire).

425 \$ par non-résident (Junior et intermédiaire).

### Jazz

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

Emplacement à confirmer.

- Kinder (Âges 4 à 5) : Samedis, 10 h 30 à 11 h 15.
- Junior (Âges 6 à 9) : Samedis, 11 h 15 à 12 h 15.
- Intermédiaire (Âges 10+) : Lundis, 20 h à 21 h.

360 \$ par résident (Kinder).

370 \$ par non-résident (Kinder).

415 \$ par résident (Junior).

425 \$ par non-résident (Junior).

### Danse créative

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

Emplacement à confirmer.

- Samedis, 9 h à 9 h 45.

360 \$ par résident.

370 \$ par non-résident.



En partenariat avec JB Danceworkz, les programmes récréatifs consistent à l'enseignement des bases de la danse. Tous les prix ci-dessous incluent un montant de 100 \$ pour les costumes obligatoires.

### Ballet

Un style de danse hautement technique qui définit les techniques fondamentales utilisées dans de nombreux styles de danse.

Emplacement à confirmer.

- Kinder (Âges 4 à 5) : Samedis, 9 h 45 à 10 h 30.

360 \$ par résident (Kinder).

370 \$ par non-résident (Kinder).

### Contemporain/Lyrique

Une combinaison de danse moderne, jazz et ballet.

Emplacement à confirmer.

- Intermédiaire (Âges 10+) : Samedis, 12 h 15 à 13 h 15.

415 \$ par résident.

425 \$ par non-résident.

### Acro

Combinaison de gymnastique, jazz et lyrique.

Centre communautaire Camille Piché, Embrun.

- Junior (Âges 6 à 9) : Mardis, 17 h 30 à 18 h 30.

415 \$ par résident.

425 \$ par non-résident.

### Théâtre musical

Combinaison de danse, chant synchronisé et interprétation présentant une histoire.

Salle du Palais des sports, Embrun.

- Kinder (Âges 4 à 5) : Lundis, 17 h à 17 h 45.

Emplacement à confirmer.

- Junior (Âges 6 à 9) : Lundis, 18 h à 19 h.
- Intermédiaire (Âges 10+) : Lundis, 19 h à 20 h.

360 \$ par résident (Kinder).

370 \$ par non-résident (Kinder).

415 \$ par résident (Junior et intermédiaire).

425 \$ par non-résident (Junior et intermédiaire).

# Programmes pour enfants, adolescents et adultes avec des besoins spéciaux

## Nouvelles frontières

(B)

Le programme Nouvelles frontières offre aux enfants, jeunes 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 pour fournir des activités adaptées qui favorisent le bien-être social, émotionnel et physique ainsi que l'indépendance, le plaisir et l'engagement communautaire. Les activités adaptées incluront des arts, des sciences, des sports, de la musique et bien plus encore.

Centre communautaire Frank Kinnaird,  
1084, rue Concession, Russell.

Lundis, 29 septembre au 8 décembre.

- Groupe A (enfants/adolescents) : 17 h 45 à 18 h 45.
- Groupe B (adultes) : 19 h à 20 h.

Aucun cours le 13 octobre.

\$160 par résident, par session.

\$170 par non-résident, par session.

## Ligue de quilles Challengers

(B)

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

Salle de quilles, 8, rue Blais, Embrun.

Vendredis, 26 septembre au 28 novembre,  
18 h à 19 h 30.

90 \$ par résident, par session.

100 \$ par non-résident, par session.



## PROGRAMMES À LA BIBLIO

## AUTOMNE 2025

F - Français

A - Anglais

B - Bilingue



### CLUBS DE LECTURE POUR ENFANTS

**Gratuit / Inscription requise.**

**JUNIOR BOOK CLUB - 3<sup>ième</sup> - 5<sup>ième</sup> année (A)**

1<sup>er</sup> jeudi du mois de 16h15 à 17h15

Succursale Russell (2 oct, 6 nov, 4 déc)

**YOUTH BOOK CLUB - 6<sup>ième</sup> - 8<sup>ième</sup> année (A)**

1<sup>er</sup> jeudi du mois de 17h15 à 18h15

Succursale Russell (2 oct, 6 nov, 4 déc)

**CLUB DE LECTURE JUNIOR - 3<sup>ième</sup> - 5<sup>ième</sup> année (F)**

3<sup>ième</sup> mercredi du mois de 16h15 à 17h

Succursale Embrun (15 oct, 19 nov, 17 déc)

### CLUBS DE LECTURE POUR ADULTES

**Gratuit / Inscription requise.**

**ADULT BOOK CLUB (A)**

1<sup>er</sup> mardi du mois à 20h. Succursale Russell

**20s & 30s BOOK CLUB (A)**

Dernier jeudi du mois à 19h. Succursale Russell

**CLUB DE LECTURE POUR ADULTES (F)**

Dernier jeudi du mois à 13h. Succursale Embrun

### CLUB DE GÉNÉALOGIE - ADULTES (B)

Le 1<sup>er</sup> jeudi du mois à 18h. Succursale Embrun.

**Gratuit / Inscription requise.**

### COURS DE FRANÇAIS - DÉBUTANT (F)

Lundis de 19h à 20h30. En ligne.

Du 29 septembre au 24 novembre

**Coût: 30\$ / Inscription requise**

### PROGRAMMATION POUR ENFANTS

**BÉBÉS À LA BIBLIO (B)** (Bébés de 0 à 18 mois)

Les mardis de 11h à 11h30. Succursale Russell.

En partenariat avec *La Maison de la Famille d'Embrun*.

Du 9 septembre au 16 décembre

**Gratuit / Aucune inscription requise**

**HEURE DES TOUT-PETITS AVEC EMILY (F)** (18-36 mois)

Les mardis de 10h30 à 11h00. Succursale Embrun.

Du 30 septembre au 2 décembre.

**Gratuit / Aucune inscription requise**

**RANDONNÉE ET L'HEURE DU CONTE (B)** (0 à 6 ans)

Les lundis de 9h à 11h. Succursale Russell.

Lieu de rencontre : stationnement de la biblio pour une randonnée et des histoires ensuite. 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 1 octobre au 3 décembre - **Coût: 25 \$ / inscription**

**L'HEURE DES TOUT-PETITS AVEC STEPHANIE (B)**

Les jeudis de 10h30 à 11h. (18 à 36 mois)

Du 2 octobre au 4 décembre. Succursale Russell.

**Gratuit / Aucune inscription requise**

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

Succ. Russell - 29 sep, 27 oct, 24 nov - 16h à 17h

Succ. Embrun - 25 sep, 30 oct, 27 nov - 16h à 17h

Jeux de société, cubes Minecraft et défis Lego.

**Gratuit / Inscription requise**

**HEURE DU CONTE EN PYJAMAS**

24 octobre de 18h30 à 20h.

12 décembre de 18h30 à 20h.

Succursale Russell en anglais

Succursale Embrun en français

Histoires, bricolage et collation. Porte ton pyjama préféré!

Pour les enfants de 5 à 8 ans.

**Coût: 8 \$ / 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](http://russellbiblio.com)
- En personne aux deux succursales

**L'INSCRIPTION DÉBUTE  
LE 5 SEPTEMBRE**

613.443.3636

[mabiblio@russellbiblio.com](mailto:mabiblio@russellbiblio.com)

[russellbiblio.com](http://russellbiblio.com)

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