



**13 JANVIER**

**GRÖSKI FEST LA CORDÉE** au Mont Avalanche

Une journée incroyable pour essayer les bottes et les skis haute route ou suivre un cours de télémark avec des moniteurs certifiés et prêt d'équipement gratuit pour les participants aux cours. Billet de de remontée obligatoire.



**3 FÉVRIER**

**RAQUETTE PLEINE LUNE ET SOUPER FONDUE AU FROMAGE** au Mont Avalanche

Admirez la nuit sous la pleine lune au sommet du Mont Avalanche et régaliez-vous d'une succulente fondue au fromage à l'intérieur du chalet après la descente!

**3 ET 4 FÉVRIER**  **Bonhomme requis - 2\$**

**CLASSIQUE HIVERNALE DE HOCKEY** (Saison de hockey du 10 janvier au 28 février)

Patinoire du Centre récréatif – Profitez de cette belle occasion d'initier vos jeunes au hockey. Joutes amicales intermunicipales durant la saison. En plus de bouger et de prendre l'air, votre enfant pourra profiter de cette expérience pour accéder à la ligue intermunicipale.

**Début : mercredi 10 janvier 2018 à la patinoire extérieure**

**Coût : 20\$ (+20\$ dépôt équipement) Quand ? Le mercredi.**

**Catégories et heures :**

Novice (5-6 ans) | 16h30 à 17h30 Atome (7-9 ans) | 18h à 19h Pee-Wee (10-13 ans) | 19h00 à 20h00 Bantam (14-16 ans) | 20h à 21h

**Inscription jusqu'au 10 janvier**, de 8h30 à 16h30, au Centre récréatif (110, rue du Collège). Il est obligatoire d'être inscrit pour participer à la Classique hivernale. Info : 819 327-2626, poste 222. Courriel : mclesperance@stadolphedhoward.qc.ca On recherche également des parents bénévoles.

**8 ET 9 FÉVRIER**  **Bonhomme requis - 2\$**

**TOURNOI DE BASEBALL POCHE - Une tradition à Saint-Adolphe**

De 18h30 à 23h30, au Centre récréatif. Nous invitons les commerçants, citoyens, clubs et groupes à former une équipe. 10 JOUEURS PAR ÉQUIPE, 2\$ PAR JOUEUR. Formulaire d'inscription au Centre récréatif et sur le site web [www.stadolpshedhoward.qc.ca](http://www.stadolpshedhoward.qc.ca).

Gagnants 2017 : Les pompiers. Qui sera l'équipe gagnante 2018?



**10 FÉVRIER** AU PARC ADOLPHE-JODOIN  **Bonhomme requis - 2\$**

**À LA DÉCOUVERTE DU TRIATHLON D'HIVER**

Kiosques d'initiation et d'essai d'équipement

**LANCEMENT DE LANTERNES THAÏLANDAISES À 19H**

En vente dès maintenant au coût de 5\$

**SPECTACLE MUSICAL « MOTEL 72 » SOUS LE DÔME À 20H**

**11 FÉVRIER**

**4<sup>E</sup> FESTIVAL PROVINCIAL DE TRIATHLON D'HIVER**

Ski de fond, patin, raquette, un triple défi à relever par tous, en équipe ou en solo. Avec ses formules élite et participation, le Festival provincial de Triathlon d'hiver assure plaisir et défi aux athlètes élite et aux amateurs de plein air.

Information : [www.triathlonstadolphe.com](http://www.triathlonstadolphe.com) ou Facebook St-Adolphe Triathlon.

**17 FÉVRIER**  **Bonhomme requis - 2\$**

**TEMPÊTE D'ACTIVITÉS ET JOURNÉE « PASTA DOLPHINO »**

Ballon-balai en folie, sculpture sur neige, glissade, patin, mini-putt animé et plus.

Repas de pâtes : de 11h à 19h au Centre récréatif. Billets en vente au Dépanneur Gauthier à compter de la mi-janvier.

**18 FÉVRIER**  **DE 13H À 15H30 AU CENTRE RÉCRÉATIF**  **Bonhomme requis - 2\$**  
Dès midi, on vous invite à apporter un goûter à partager. Info : Yvon Levesque 819 327-2430

# PLAISIRS D'HIVER SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD

**\* PROGRAMMATION DES COURS À L'INTÉRIEUR !**

## QUOI FAIRE DURANT LE CONGÉ DES FÊTES ?

**ACTIVITÉS LIBRES AU CENTRE RÉCRÉATIF** (110, rue du Collège)  
**OUVERT LES 28 ET 29 DÉCEMBRE ET LES 4 ET 5 JANVIER, DE 10H À 16H.**

Nos salles ainsi que le gymnase et ses équipements seront mis à la disposition des utilisateurs (ping-pong, badminton et volleyball) Apportez votre tricot, vos cartes ou jeux de société. Aucune réservation requise.

**CLUB DE MARCHÉ** « Les sans pas »

Profitez des beautés de la nature tout en prenant soin de vous! Domaines ou sentiers en raquette (selon la température), les lundis et jeudis 9h ; promenade au village les lundis, mardis et jeudis de 9h à 10h. Rendez-vous dans le stationnement du parc Adolphe-Jodoïn, face à l'église. Info : 819 327-5129 ou 819 327-2725  Club de marche St-Adolphe-d'Howard



**PAVILLON SPORTIF**

**PATINOIRE POUR LE HOCKEY  
ET ANNEAU DE GLACE POUR PATINAGE LIBRE**

Le pavillon est à votre disposition pour vous réchauffer, chauffer vos patins et vous réunir lors d'une partie de hockey. De 11h à 22h tous les jours, selon la température. Anneau de glace ouvert en saison.



**EXPOSITIONS ET MARCHÉ DE NOËL  
À L'ATELIER CULTUREL (1920, ch du Village)  
25 NOVEMBRE AU 31 DÉCEMBRE**

Visitez les petites maisonnettes aménagées en boutiques-cadeaux. Sapins, feu de bois et musique. Les samedis et dimanches, de 11h à 17h. Fermé le 24. Ouvert du 25 au 31 décembre.



**PLEIN AIR  
SAINT-ADOLPHE-  
D'HOWARD**

**CENTRE  
PLEIN AIR**

**1672, ch. du Village.** Offrez-vous une escapade-nature dans nos sentiers de raquette et de ski de fond. Location d'équipement disponible. 819 327-3519. Ouvert tous les jours, de 9h à 16h.



**MONT  
AVALANCHE**

**STATION DE SPORTS  
MONT AVALANCHE**

**1657, ch. de l'Avalanche.** Ouverture le 16 décembre. Selon les conditions climatiques, le Mont Avalanche sera en opération tous les jours, de 8h30 à 16h, durant le temps des Fêtes.



**Veillez noter que l'hôtel de ville sera fermé du 23 décembre au 5 janvier.**

[facebook.com/stadolphe](https://facebook.com/stadolphe)

[www.stadolpshedhoward.qc.ca](http://www.stadolpshedhoward.qc.ca)



# PROGRAMMATION DES COURS - HIVER 2018

## INSCRIPTIONS AU CENTRE RÉCRÉATIF (110, RUE DU COLLÈGE)

du 27 au 30 novembre de 8h30 à 19h ; du 11 au 15 décembre de 8h30 à 16h30 ; du 18 au 22 décembre de 8h30 à 16h30 et du 8 au 11 janvier de 8h30 à 16h30.

## PARENTS / ENFANTS

**\*\*KARATÉ** Mercredi 18h30 à 19h30 et samedi 10h à 11h, 17 janv. au 14 avril (12 sem. | congé 3 et 17 fév.). Gymnase, 135\$ (145\$ non-résident)  
Par Suzanne Harvey (2<sup>e</sup> Dan) et Sylvain Savard (2<sup>e</sup> Dan). Cotisation annuelle de l'association (35\$ adulte, 30\$ enfant). Kimono non inclus.  
(Cours inclus dans la politique "jeunesse active")

## ADULTES

**ATELIER CONNAISSANCE DE SOI** Lundi 19h à 20h30, 15 janv. au 26 mars (10 sem. | congé 5 mars), salle 1, 85\$ (95\$ non-résident)  
Par Violaine Guérin, intervenante. cpbat@gmail.com

**ESPAGNOL (Débutant)** Mercredi 18h à 19h15, 17 janv au 28 fév. (7 sem.), salle 3, 65\$ (75\$ non-résident). Par Monica Guzman. Livre au frais du participant.

**ESPAGNOL (Intermédiaire)** Mercredi 19h15 à 20h30, 17 janv au 28 fév. (7 sem.), salle 3, 65\$ (75\$ non-résident).  
Par Monica Guzman. Pour approfondir les connaissances et la conjugaison. Livre aux frais du participant.

**ESPAGNOL (Conversation)** Mercredi 20h30 à 21h45, du 17 janv. au 28 fév. (7 sem.), salle 3. 65\$ (75\$ non-résident). Par Monica Guzman. Cours avancé.

**\*\*QI GONG** Mercredi 19h à 20h15, 17 janv. au 4 avril (12 sem.), salle 4, 75\$ résident et non-résident.  
Par Martine Vézina. Discipline énergétique globale, pour l'harmonie corps/esprit. Info: 819 774-3340.

**YOGA** Lundi 17h30 à 18h45, 15 janv. au 26 mars (11 sem.), gymnase, 135\$ (145\$ non-résident)  
Par Lisa McLellan. Hatha Yoga, axé sur la respiration, l'intégration corps/esprit et la détente profonde. Info: lisamclellan07@gmail.com.

**\*\*KUNDALINI YOGA** Jeudi 19h à 20h15, 18 janv. au 5 avril (12 sem.), salle 4, 120\$ résident et non-résident  
Par Sylvie Charbonneau. Yoga qui agit sur les divers plans de l'humain à l'aide de différentes techniques.

**DÉFI PERTE DE POIDS** Lundi 19h à 20h, 15 janv. au 19 mars (10 sem.), salle 4, 45\$ (55\$ non-résident)  
Par Catherine Thoueille. Atteindre ses objectifs de perte de poids grâce à une formation sur la nutrition appropriée. Info: 514 891-9743

## 50 ANS ET MIEUX

**CONDITIONNEMENT PHYSIQUE** Jeudi 9h à 10h, 18 janv. au 29 mars (11 sem.), gymnase, 115\$ (125\$ non-résident)  
Par Lisa McLellan. Info: lisamclellan07@gmail.com

**ATELIER CONNAISSANCE DE SOI** Mardi 13h30 à 15h, 16 janv. au 3 avril (10 sem. | congé 20 fév. et 6 mars), salle 4, 85\$ (95\$ non-résident).  
Par Violaine Guérin, intervenante. cpbat@gmail.com.

**\*\*VINI YOGA** Vendredi 10h à 11h15, 19 janv. au 13 avril (12 sem. | congé de Pâques le 30 mars), salle 4, 75\$ résident et non-résident.  
Par Marjolaine Richard.

**\*\*ATELIER DE SCULPTURE** Jeudi 9h30 à 11h30, 18 janv. au 22 fév. (6 sem.), salle1, 75\$ résident et non-résident  
Par Maud Palmaerts. Matériel au frais du participant : 20\$.

**\*\*TAIJIFIT (Flow)** Jeudi 10h45 à 11h45, 18 janv. au 1<sup>er</sup> mars (6 sem. | congé 1<sup>er</sup> fév.), salle 4, 40\$ résident et non-résident  
Par Claire Valiquette. Mouvements de tai chi enchaînés sous forme de chorégraphie. Mieux-être, détente profonde.

**\*\*ESSETRICS EN DOUCEUR** Mardi 10h45 à 11h45, 16 janv. au 27 fév. (6 sem. | congé 30 janv.), salle 4, 40\$ résident et non-résident  
Par Claire Valiquette. Exercices inspirés de la danse et de la physiothérapie.

## 65 ANS ET MIEUX

**\*\*TAP CLAP CARDIO** Lundi 15h30 à 16h30, 15 janv. au 26 mars (11 sem.), salle 4, 65\$ résident et non-résident  
Par Lisa McLellan. Permet aux gens souffrant de divers maux physiques de s'activer tout en ayant du plaisir. Info : lisamclellan07@gmail.com

**CONDITIONNEMENT PHYSIQUE** Mercredi 9h à 10h, 17 janv. au 28 mars (11 sem.), gymnase, 115\$ (125\$ non-résident)  
Par Lisa McLellan. Info: lisamclellan07@gmail.com

## UNIVERSITÉ DU 3<sup>E</sup> ÂGE

**UTA** « CATASTROPHE NATURELLES : VRAIMENT PIRE QU'AVANT ? » Mercredi 13h30 à 16h, 7 au 28 mars (4 sem.), salle 4.  
Inscription : [www.usherbrooke.ca/uta/laurentides](http://www.usherbrooke.ca/uta/laurentides) ou le 11 janvier à la Gare de Piedmont. Info: 819 327-5164

**\*\* Cours inclus dans l'entente intermunicipale**

# DU 15 JANVIER AU 14 AVRIL 2018

## ACTIVITÉS LIBRES POUR ADULTES

### BASKETBALL

Lundi 19h15 à 21h15  
Gymnase

### BADMINTON

Mardi et jeudi 17h à 19h  
Mercredi 10h à 12h - Gymnase

### VOLLEYBALL

Mardi 19h30 à 21h30  
Gymnase

### PING-PONG

Mercredi 9h à 12h  
Salle 1 et salle 4

## PROCÉDURES D'INSCRIPTION AUX COURS

Les inscriptions doivent être faites durant les journées d'inscription, en personne, au Centre récréatif (110, rue du Collège). Des frais d'administration de 10\$ sont exigés lorsqu'une inscription est faite après les périodes d'inscription, en plus d'une pénalité calculée au prorata des cours à venir.

**PAIEMENT** : Paiement direct (carte débit) au bureau des loisirs. Aucun paiement ne peut être perçu par les professeurs.

**REMBOURSEMENT** : Sur présentation d'une preuve médicale. Remboursement partiel, au prorata des cours à venir. Un nombre minimal de participants est requis pour débiter un cours. La municipalité se réserve le droit de modifier ou d'annuler une activité ou un cours.

**INFORMATION** : 819 327-2626 - [loisirs@stadolphedhoward.qc.ca](mailto:loisirs@stadolphedhoward.qc.ca)

### POLITIQUE « JEUNESSE ACTIVE »

Ce programme a pour objectif de permettre aux jeunes de Saint-Adolphe de s'inscrire à des activités sportives et culturelles qui ne sont pas offertes sur le territoire de Saint-Adolphe-d'Howard. Il permet de rembourser en partie les frais d'inscription jusqu'à concurrence de 120\$ par année.

### ENTENTE INTERMUNICIPALE DE LA MRC DES PAYS-D'EN-HAUT

Une entente intermunicipale entre les municipalités de Morin-Heights, Piedmont, Saint-Adolphe-d'Howard, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et Saint-Sauveur permet aux citoyens de ces sept municipalités de s'inscrire aux activités offertes dans cette entente sans tarification non-résident. Pour plus de détails sur les modalités d'inscription à une activité offerte par une autre municipalité que la vôtre, contactez la municipalité concernée :

Municipalité  
de Morin-Heights  
450 226-3232, poste 111  
[www.morinheights.com](http://www.morinheights.com)

Municipalité  
de Piedmont  
450 227-1888, poste 223  
[www.piedmont.ca](http://www.piedmont.ca)

Ville  
de Sainte-Adèle  
450 229-2921, poste 244  
[www.ville.sainte-adele.qc.ca](http://www.ville.sainte-adele.qc.ca)

Municipalité  
de Sainte-Anne-des-Lacs  
450 224-2675, poste 225  
[www.sadl.qc.ca](http://www.sadl.qc.ca)

Ville de Sainte-Marguerite-  
du-Lac-Masson  
450 228-2543, poste 221  
[www.lacmasson.com](http://www.lacmasson.com)

Ville  
de Saint-Sauveur  
450 227-2669, poste 420  
[www.ville.saint-sauveur.qc.ca](http://www.ville.saint-sauveur.qc.ca)

## ACTIVITÉS OFFERTES DANS L'ENTENTE INTERMUNICIPALE

### ADULTES

Atelier culinaire : Sainte-Adèle  
Atelier d'écriture (tous les niveaux) : Sainte-Adèle  
Atelier de confection artisanale de chocolat : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson  
Cardio Fit Pilates : Piedmont  
Chant (leçon individuelle) : Saint-Sauveur  
Centre de conditionnement physique : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson  
Danse gitane : Piedmont et Morin-Heights  
Danse orientale (baladi) : Piedmont et Morin-Heights  
Espagnol (débutant 1 et 2) : Sainte-Anne-des-Lacs  
Espagnol (débutant 1, intermédiaire 1 et 2) : Sainte-Adèle  
Essentrics : Morin-Heights  
Forme plus : Piedmont  
Maquillage de fantaisie : Saint-Sauveur  
Mise en forme et mieux-être : Piedmont et Saint-Sauveur  
Peinture et créativité : Morin-Heights et Sainte-Adèle  
Photographie numérique : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson  
Piano (leçon individuelle) : Saint-Sauveur  
Qi Gong : Saint-Adolphe-d'Howard et Sainte-Adèle  
Raffermissement Express : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson  
Raquette et yoga : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson  
Tricot : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson  
Yoga et méditation : Morin-Heights  
Yoga pour tous : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson  
Yoga thérapeutique : Saint-Sauveur  
Yoga 50+ : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

### JEUNES

ABC du sport (4-6 ans) : Saint-Sauveur  
Chant (leçon individuelle) : Saint-Sauveur  
Club des p'tits kagourous (4-6 ans) : Sainte-Adèle  
Danse créative (3-5 ans) : Sainte-Adèle  
Danse écossaise (6 ans et plus) : Morin-Heights  
Danse Hip-Hop Élite (9 à 13 ans) : Sainte-Adèle  
Gardien averti : Saint-Sauveur  
Initiation aux arts du cirque (5-6 ans et 5 à 12 ans) : Saint-Sauveur  
Initiation au patin (2 à 3 ans, 4 à 5 ans et 6 à 7 ans) : Sainte-Adèle  
Jeu d'acteur (6 à 8 ans et 9 à 14 ans) : Saint-Sauveur  
Judo : Saint-Sauveur  
Karaté : Saint-Sauveur  
Katag (6-12 ans) : Sainte-Adèle  
Maquillage de fantaisie (8 ans et plus) : Saint-Sauveur  
Peinture et créativité (7ans et plus) : Morin-Heights  
Piano (leçon individuelle) : Saint-Sauveur  
Prêts à rester seuls (9-13 ans) : Morin-Heights (cours bilingue)  
Science en fête : Sainte-Adèle

### PARENTS-ENFANTS

ABC du sport (2- 3 ans et 3-4 ans) : Saint-Sauveur  
Atelier culinaire spécial St-Valentin (2-8 ans) : Sainte-Adèle  
Atelier de confection artisanale de chocolat : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson  
Danse (1-2 ans) : Sainte-Adèle