

### Cardio Salsa

**Date:** Les mardis du 9 mars au 20 avril 2010  
 Les mardis du 27 avril au 22 juin 2010  
**Heure:** De 19 h à 20 h  
**Lieu:** Salle Wilfrid-Machabée  
**Coût:** 100\$/session ou 15\$/cours  
**Info:** Line Morache  
 819-686-4188

Venez vous amuser, bouger sur des rythmes chauds...latinos! Venez poursuivre ou découvrir une agréable façon de s'entraîner ou le plaisir du mouvement est en avant-plan.

### Tae Boxe

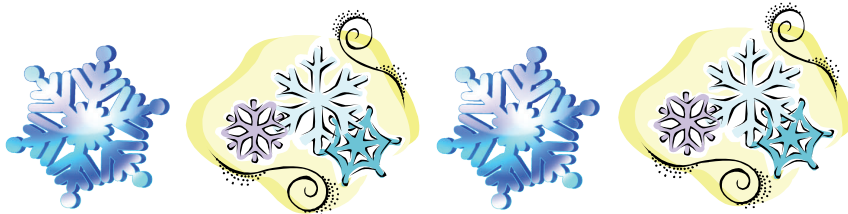
**Date:** Les mercredis à compter du 13 janvier 2010  
**Heure:** 18 h 30  
**Lieu:** Salle Wilfrid-Machabée  
**Coût:** 125 \$ pour 10 cours  
 15 \$ par cours  
**Info:** Mélanie Godard  
 819-429-1010



Le cardio Tae-Box est un mélange de mouvements d'arts martiaux & de danse aérobique, il est de loin le meilleur exercice cardio-vasculaire pour perdre du poids, raffermir & tonifier son corps.

De plus, il nous apprend les principes de l'auto-défense.

Peu importe votre niveau & vos capacités, du moment que vous êtes en bonne santé, vous pouvez pratiquer ce sport car il est conçu pour que vous puissiez progresser à votre rythme.



Janvier 2010



# Programmation spéciale Hiver 2010

- Service des loisirs et du tourisme**
- Téléphone: 819-681-3371, poste 5009
  - Télécopieur: 819-686-2189
  - Courriel: [dir.loisirs@municipalite.labelle.qc.ca](mailto:dir.loisirs@municipalite.labelle.qc.ca)

.....

### Horaire des patinoires Extérieures

Du lundi au vendredi	15 h 30 à 22 h
<b>Samedi et dimanche</b>	12 h à 22 h
Jours fériés, journées pédagogiques, Semaine de relâche	12 h à 22 h
<b>25 décembre et 1er janvier</b>	10 h à 16 h

**SURVEILLEZ L'HORAIRE SUR PLACE POUR L'UTILISATION DE LA GRANDE PATINOIRE.**

### Zhineng Qigong

**Date:** Les vendredis  
**Heure:** 10 h à 11 h 30 (1ère méthode)  
 11 h à 12 h 30 (2ème méthode)  
**Lieu:** Salle Valiquette (7393, boul. Curé-Labelle)  
**Coût:** 150 \$ pour la session (incluant les notes de cours et un CD)  
 9 semaines du 22 janvier au 26 mars 2010  
 (relâche du 1er au 5 mars)  
**Info:** Marc-André Latour malatour66@hotmail.com  
 819-425-6557 514-891-2864

*15 janvier 2010 : Journée « Portes Ouvertes »  
 Cours gratuit de découverte, théorie et  
 démonstration le vendredi 15 janvier 2010  
 Inscription finale sur place le jour même*

Séries de mouvements lents, de postures et de sons qui sont reconnus pour aider à capter l'énergie et la faire circuler dans notre organisme, à conserver la jeunesse du corps et de l'esprit pour en chasser la maladie.

### Conférence-dégustation de thé- Les Grands Thés de Chine

Thé blanc, thé vert, thé bleu, thé rouge ou thé noir.

Venez découvrir l'arôme, le goût et les bienfaits de ces thés fins, leur procédés de fabrication et leurs méthodes d'infusion tout en parcourant la Chine sur grand écran.

Une belle soirée à l'approche de la St-Valentin

**Date:** Le vendredi 12 février  
**Heure:** 13 h 30 à 16 h  
 19 h à 21 h 30  
**Coût:** 15 \$ par personne ou 20 \$ par couple (Spécial St-Valentin)  
**Info:** 819-425-6557  
 Marc-André Latour  
 Maître de Thé  
 Shén, L'Esprit du Thé  
 577, ch. Du Lac Latour  
 Mont-Tremblant (Qc) J8E 2H8



### Introduction au massage suédois (en couple/entre amis (es))

**Date:** Les samedis et dimanches (week-end)  
 13-14 février 2010 et 20-21 février 2010  
**Heure:** 10 h à 18 h 30  
**Lieu:** Salle Valiquette (7393, boul. Curé-Labelle)  
**Coût:** 150 \$ par personne  
**Info:** Julie Camirand  
 Membre de la Fédération Québécoise des  
 Massothérapeutes  
 819-425-6557



Ceci n'est pas une formation professionnelle mais un cours de découverte qui permet d'appivoiser le toucher. Vous y ferez l'apprentissage des six manœuvres de base afin de pouvoir donner à vos amis ou votre famille un massage de détente générale d'une heure.

### Yoga pour adulte



**Date:** Les jeudis  
 14 janvier au 18 mars 2010  
**Heure:** 19 h à 20 h 30  
**Lieu:** Salle Valiquette (7393, boul. Curé-Labelle)  
**Coût:** 100 \$ par personne  
**Info:** Line Legault  
 819-686-1994

### Cours de guitare

**Date et heure:** Les lundis, entre 15 h 30 et 21 h 30 du 15 février au 26 avril 2010, aux 2 semaines  
**Lieu:** Salle Valiquette (7393, boul. Curé-Labelle)  
**Coût:** 45 \$/séance  
**Info:** Alain Juteau 819-425-8558

Cours privé de guitare de musique populaire, jazz ou classique par monsieur Alain Juteau ayant 35 ans d'expérience comme musicien et 20 ans en tant que professeur. Pour enfants de 10 ans et plus et adultes.