

GUIDE LOISIRS



Service des loisirs,
culture et vie
communautaire

► L'essentiel pour planifier votre hiver !

HIVER 2018

Sports • Culture • Loisirs • Évènements • Organismes



**Des activités pour
tous les goûts !**
Consultez la programmation complète

RÉPERTOIRE DU PERSONNEL

Gestionnaire des activités récréatives, communautaires et culturelles
Nicole Trudeau 613.632.0106 x 2254 ntrudeau@hawkesbury.ca

Coordonnateur des activités récréatives, communautaires et culturelles
Éric Marcotte 613.632.0106 x 2261 emarcotte@hawkesbury.ca

Technicienne en loisirs
Zoé Fortin 613.632.0106 x 2354 zfortin@hawkesbury.ca

Superviseure aquatique
Kim Maurice 613.632.0106 x 2259 kmaurice@hawkesbury.ca

Commis au Guichet d'information
Lucie Trudeau 613.636.2082 ltrudeau@hawkesbury.ca

Commis au service à la clientèle
Valérie Hudon 613.636.2082 inforec@hawkesbury.ca
Élisa Nolet 613.636.2082 inforec@hawkesbury.ca

Surintendant des bâtiments
Gerry Dicaire 613.632.0106 x 2258 gdicaire@hawkesbury.ca



SERVICE DES LOISIRS,
CULTURE ET VIE
COMMUNAUTAIRE

Pour de plus amples
renseignements à propos de notre
programmation et événements :

613.636.2082
www.hawkesbury.ca



HAWKESBURY REC
Loisirs Culture Communauté



Loisirs et culture
Hawkesbury
Recreation and Culture

ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES ABORDABLES

La santé est une richesse pour une communauté, alors le service s'assure d'offrir son soutien aux organismes et citoyens, en mettant à leur disposition des installations sportives et récréatives de qualité et des locaux adaptés à leurs besoins. En partenariat avec la communauté, le service collabore à l'amélioration du bien-être des citoyens en leur permettant de participer à des activités dans un environnement sain, chaleureux et accueillant.

Bon départ 4-18 ans



**Jumpstart
Bon départ**

Bon départ de Canadian Tire est un programme caritatif de type communautaire qui aide les jeunes de 4 à 18 ans à participer à des activités sportives structurées. Pour faire une demande de financement à ce programme, veuillez remplir le formulaire à cet effet au Complexe Sportif.

SportJeunesse 6-18 ans



SportJeunesse est un organisme national à but non-lucratif qui fournit une aide financière aux jeunes âgés de 18 ans et moins pour payer leurs frais d'inscription et l'achat d'articles de sport. La discipline sportive doit être membre de l'organisation Sport Ontario et de l'organisation KidSport™ Hawkesbury. La subvention maximale annuelle est de 200 \$ par enfant. Pour appliquer, rendez-vous au : www.kidsportcanada.ca

Table des matières

RÉPERTOIRE DU PERSONNEL	2
PROCÉDURES ET POLITIQUES	3
NOS INSTALLATIONS	4
CALENDRIER DES ÉVÈNEMENTS	6
ACTIVITÉS AQUATIQUES	8
HORAIRE ET AQUA-FÊTE	12
ACTIVITÉS SUR GLACE	13
ACT. RÉCRÉATIVES ET SPORTIVES	14
LOCATIONS DE NOS INSTALLATIONS	17
APPRENTI-ENTRAÎNEURS	17
ABONNEMENTS	18
NOS ÉVÈNEMENTS	19
ACTIVITÉS DANS LA COMMUNAUTÉ	20
BOTTIN TÉLÉPHONIQUE	23
PRÊT D'ÉQUIPEMENTS	24

PROCÉDURES ET POLITIQUES

INSCRIPTIONS

Évitez toute déception ! Inscrivez-vous le plus tôt possible pour avoir le choix de vos activités. Les inscriptions sont acceptées premier arrivé, premier servi. Assurez-vous d'être en mesure de compléter le paiement avec l'inscription, soit par Interac, argent comptant ou carte de crédit, pour réserver votre place.

Annulation / Modification

Nous faisons de notre mieux pour offrir un service de qualité et offrir ce qui se trouve dans ce programme, cependant, les cours, horaires ou frais sont sujets à changement. Pour notre politique de remboursement total, veuillez contacter le guichet d'information.

En ligne

Grâce à notre nouveau système d'inscriptions en ligne, vous pouvez réserver votre prochaine visite où que vous soyez, au temps qu'il vous convient ! Cliquez sur « s'enregistrer » pour vous inscrire et payer vos cours et abonnements. C'est aussi simple que ça.

En personne

Venez nous rencontrer au Guichet d'information au Complexe sportif Robert Hartley et notre personnel se fera un plaisir de vous aider !

Contact

Guichet d'information
Complexe Sportif
Courriel

613.636.2082 ou 613.632.0106 x 2252
425 boul. Cartier, Hawkesbury
infoec@hawkesbury.ca

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

1. Un crédit ou un remboursement sera accordé pour toute demande faite 24 heures avant le début de l'activité.
2. Aucun crédit ou remboursement ne sera accordé après le début d'un cours, sauf pour raison médicale (billet médical requis).
3. Des frais d'administration de 20% sont applicables pour toute demande.
4. Toute demande doit être soumise à l'écrit indiquant la raison de votre retrait de l'activité. Si l'administration accepte, un remboursement ou un crédit sera accordé. Veuillez accorder 4 à 6 semaines pour le traitement de la demande.
5. Aucun remboursement partiel ou crédit n'est accordé pour des absences aux cours.
6. Le Service des loisirs se réserve le droit d'annuler, de transférer ou de changer l'horaire des activités.

NOS INSTALLATIONS

NOS HEURES D'OUVERTURE

Complexe Sportif

Lun. - dim. >>> 7 h à 23 h

Guichet d'information

Lun. - dim. >>> 8 h à 22 h

COMPLEXE SPORTIF ROBERT HARTLEY

Le Complexe Sportif Robert Hartley est un lieu de rassemblement, clé de la communauté vous offrant plus de 200 ateliers récréatifs, culturels, plein air et communautaires répartis sur quatre sessions d'activités. La présence de 100 organismes bonifie l'offre d'activités et les horizons des loisirs. Plusieurs activités et événements ont régulièrement lieu dans nos installations. C'est l'endroit idéal pour organiser un spectacle de musique, une fête d'anniversaire, une foire d'exposants, une activité de financement ou autres ; tout pour répondre à vos besoins !



- ▶ patinoire grandeur LNH
- ▶ piscine semi-olympique, glissade et bain tourbillon
- ▶ piste d'athlétisme
- ▶ terrain de tennis intérieur / volleyball
- ▶ terrains de badminton / pickleball
- ▶ 2 allées de jeux de fers et pétanque
- ▶ salle communautaire pouvant accueillir 350 personnes
- ▶ 4 terrains de tennis extérieurs
- ▶ parc à planche à roulettes
- ▶ anneau de glace extérieur
- ▶ bibliothèque sportive (prêt d'équipement sportif)
- ▶ service de restauration sur place

Voici quelques exemples de matériels sportifs qui se retrouvent dans notre bibliothèque sportive et qui peuvent être empruntés gratuitement, en collaboration avec 100 % Actifs : équipements de badminton, tennis, pickleball, volleyball, hockey, yoga, raquettes, etc.

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

550, rue Higginson. 613.632.0106 x 2250
info@bibliotheque.hawkesbury.ca
www.bibliotheque.hawkesbury.ca

La Bibliothèque publique de Hawkesbury met à la disposition des résidents et des organismes communautaires, des ressources documentaires, des services et de l'animation qui répondent aux besoins d'éducation, d'information et de détente. La bibliothèque offre ses collections et ses services à une clientèle de tout âge dans un lieu invitant, agréable et confortable.

HORAIRE RÉGULIER

2^e lundi de septembre au
2^e lundi de juin

Lun.	9 h - 18 h
Mar.	9 h - 18 h
Mer.	9 h - 18 h
Jeu.	9 h - 18 h
Ven.	9 h - 20 h
Sam.	10 h - 16 h
Dim.	12 h - 16 h

HORAIRE D'ÉTÉ

2^e lundi de juin au
2^e lundi de septembre

Lun.	9 h - 18 h
Mar.	9 h - 18 h
Mer.	9 h - 18 h
Jeu.	9 h - 18 h
Ven.	9 h - 17 h
Sam.	Fermé
Dim.	Fermé

NOS INSTALLATIONS

Que ce soit pour pratiquer votre sport favori en louant un de nos nombreux plateaux sportifs intérieurs ou extérieurs ou pour vous inscrire à une de nos nombreuses activités récréatives, communautaires et culturelles ou même pour fêter l'anniversaire d'un être cher, nous serons heureux de vous recevoir chez nous !

Parc Cadieux

454, RUE KITCHENER

- ▶ Patinoire extérieure
- ▶ Aire de jeux d'enfants
- ▶ Jeux d'eau

Parc Larocque

470, RUE ABBOTT

- ▶ Terrain de basketball
- ▶ Patinoire extérieure
- ▶ Aire de jeux d'enfants
- ▶ Terrain de soccer
- ▶ Jeux d'eau

Parc Memorial

433, BOUL. CARTIER

- ▶ Parc de planche à roulettes
- ▶ Aire de jeux d'enfants
- ▶ Terrain de balle-molle

Parc Old Mill

527, RUE JAMES

- ▶ Patinoire extérieure
- ▶ Aire de jeux d'enfants
- ▶ Pataugeoire



Parc Sidney

906, RUE SIDNEY

- ▶ Aire de jeux d'enfants

Parc Cyr-de-Lasalle

571, RUE MAIN EST

- ▶ Terrain de baseball
- ▶ Rampe de mise-à-l'eau
- ▶ Parc canin

Parc de la Confédération

2, RUE JOHN

- ▶ Maison de l'Île
- ▶ Rampe de mise-à-l'eau
- ▶ 9 allées de pétanque
- ▶ Pavillon Richelieu
- ▶ Aire de pique-nique
- ▶ Terrain de volleyball de plage

Place des Pionniers

351, RUE MAIN EST

- ▶ Aire de jeux d'enfants
- ▶ Scène extérieure
- ▶ Kiosques

CALENDRIER DES ÉVÈNEMENTS

JUILLET 2017

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AOÛT 2017

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

SEPTEMBRE 2017

D	L	M	M	J	V	S
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTOBRE 2017

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVEMBRE 2017

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3 4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DÉCEMBRE 2017

D	L	M	M	J	V	S
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

LÉGENDE

-  Complexe Sportif fermé
-  Évènements organisés par la Ville de Hawkesbury
-  Évènements organisés en partenariat avec la Ville de Hawkesbury
-  Évènements organisés par la communauté
-  Début de la session des activités au Complexe Sportif
-  Fin de la session des activités au Complexe Sportif
-  Période d'inscriptions aux activités du Complexe Sportif

ÉVÈNEMENTS

- 1er juillet
 - Fête du Canada
 - Festival de la Rivière des Outaouais
 - Marathon Kraken
 - Mustang Poker Run
- 2 juillet
 - Festival de la rue
- 6 au 8 juillet
 - Festival Western
- 29 juillet
 - Fête Champêtre
- 18 août
 - BikeFest
- 1 et 2 septembre
 - Auto Expo
- 3 septembre
 - Firefighters Combat Challenge
- 9 septembre
 - Combat de lutte
- 30 septembre
 - Radiotéléthon pour la fondation HGH
- 15 octobre
 - Halloween sur la Main
 - Pink in the Rink
- 27 octobre
 - Jour du Souvenir
- 11 novembre
 - Défilé du Père Noël
- 2 décembre
 - Marche et course du Père Noël de HGH
- 3 décembre

CALENDRIER DES ÉVÈNEMENTS

JANVIER 2018

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FÉVRIER 2018

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MARS 2018

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AVRIL 2018

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAI 2018

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JUIN 2018

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

LÉGENDE

-  Complexe Sportif fermé
-  Évènements organisés par la Ville de Hawkesbury
-  Évènements organisés en partenariat avec la Ville de Hawkesbury
-  Évènements organisés par la communauté
-  Début de la session des activités au Complexe Sportif
-  Fin de la session des activités au Complexe Sportif
-  Période d'inscriptions aux activités du Complexe Sportif

ÉVÈNEMENTS

- 19 février Fête de la Famille
- 23 au 25 février Tournoi industriel
- 2 au 4 mars Tournoi industriel
- 5 au 9 mars Semaine de relâche Québec
- 12 au 16 mars Semaine de relâche Ontario
- 24 mars Spectacle Hommage à Johnny Cash
- 4 au 6 mai Festival des petits sourires
- 16 juin Fête Champêtre en blanc
- 3 juin au 31 mars Recycl'Art

ACTIVITÉS AQUATIQUES

COURS DE NATATION - ENFANTS & ADOLESCENTS

Durée de la session : 10 semaines 8 janvier au 18 mars 2018

Croix-Rouge Natation enseigne le crawl, dos crawlé, dos élémentaire, brasse et marinière. Les enfants apprennent à nager, à être en forme et à demeurer en sécurité dans un environnement amusant qui favorise le progrès personnel et qui récompense le succès personnel.

Parents & Bambins

Étoile de mer, Canard & Tortue

Vendredi	10 h 30 - 11 h 00
Samedi	10 h 40 - 11 h 10

Préscolaire (3-5 ans)

Loutre de mer

Mercredi	17 h 50 - 18 h 20
Samedi	8 h 30 - 9 h 00
Samedi	9 h 40 - 10 h 10
Vendredi CLASSE RÉDUITE	18 h 05 - 18 h 35

Salamandre

Mercredi	17 h 50 - 18 h 20
Samedi	8 h 30 - 9 h 00
Samedi	9 h 40 - 10 h 10
Vendredi CLASSE RÉDUITE	18 h 05 - 18 h 35

Poisson-lune

Mercredi	17 h 50 - 18 h 20
Samedi	8 h 30 - 9 h 00
Vendredi CLASSE RÉDUITE	18 h 05 - 18 h 35
Vendredi CLASSE RÉDUITE	18 h 40 - 19 h 10

Crocodile - Baleine

Samedi	9 h 05 - 9 h 35
Vendredi CLASSE RÉDUITE	18 h 40 - 19 h 10

R = Résident

NR = Non-résident

R 61,00 \$

NR 73,00 \$

R 106,00 \$

NR 127,00 \$ CLASSE RÉDUITE

Leçons privées (Ratio 1/1)

5 leçons	R 130,50 \$	NR 130,50 \$
10 leçons	R 261,00 \$	NR 261,00 \$

Leçons semi-privées (Ratio 2/1)

5 leçons	R 100,00 \$	NR 100,00 \$
10 leçons	R 198,00 \$	NR 198,00 \$

Junior (6 ans et plus)

Junior 1

Mercredi	18 h 25 - 18 h 55
Samedi	9 h 05 - 9 h 35
Samedi	10 h 05 - 10 h 35
Vendredi CLASSE RÉDUITE	18 h 40 - 19 h 10

Junior 2

Mercredi	18 h 25 - 18 h 55
Samedi	9 h 05 - 9 h 35
Samedi	9 h 20 - 9 h 50
Samedi	9 h 40 - 10 h 10
Vendredi CLASSE RÉDUITE	19 h 15 - 19 h 45

Junior 3

Mercredi	18 h 25 - 18 h 55
Vendredi	19 h 50 - 20 h 35
Samedi	9 h 05 - 9 h 35
Vendredi CLASSE RÉDUITE	19 h 15 - 19 h 45

R 61,00 \$

NR 73,00 \$

R 106,00 \$

NR 127,00 \$ CLASSE RÉDUITE

Junior 4

Samedi	8 h 30 - 9 h 15
Samedi	10 h 40 - 11 h 25
Vendredi CLASSE RÉDUITE	19 h 15 - 19 h 45

Junior 5

Samedi	8 h 55 - 9 h 40
--------	-----------------

Junior 6

Samedi	9 h 50 - 10 h 35
--------	------------------

Junior 7 & 8

Samedi	10 h 40 - 11 h 25
--------	-------------------

Junior 9 & 10

Samedi	10 h 40 - 11 h 25
--------	-------------------

R = Résident

NR = Non-Résident

R 92,00 \$

NR 110,00 \$

R 159,00 \$

NR 191,00 \$ CLASSE RÉDUITE

Classes réduites

Vous pouvez aussi choisir d'inscrire votre enfant dans une classe réduite afin qu'il soit dans un groupe où il y a moins d'élèves par instructeur, ce qui permet une attention plus accrue.



ACTIVITÉS AQUATIQUES

ENFANTS & ADOLESCENTS

Programme écoliers à la maison

Présc. - Jr 3	R 107,00 \$	NR 128,00 \$
Jr 4 - 10	R 160,00 \$	NR 192,00 \$

Leçons de natation adaptées

Programme de 30 minutes de natation et de sécurité aquatique adapté aux nageurs ayant des limitations fonctionnelles. *Preuve à l'appui

Dimanche	8 h 30, 9 h, 10 h, 10 h 30
5 leçons	192,00 \$
10 leçons	222,00 \$

Style de nage & endurance

Pour les adeptes de natation qui souhaitent améliorer leurs techniques de nage.

Pré-requis : Jr 4 et plus et 17 ans et moins

Lundi	18 h 15 - 19 h 00
	R 114,00 \$ NR 137,00 \$

+ Natation Sports

Essayez un nouveau sport aquatique à chaque semaine ! Triathlon, nage synchronisée, water-polo, plongeon, hockey sous-marin, etc.

11 - 16 ans

Vendredi	20 h - 20 h 45
	R 92,00 \$ NR 110,00 \$

École de sirène

Venez apprendre à nager telle une sirène ! À la fin de la session, vous pourrez vous déplacer dans l'eau aussi aisément que la Petite Sirène.

Queue de sirène fournie avec le cours.
Rabais offert pour ceux qui en ont déjà une.

N'oublie pas tes lunettes de nage !

Pré-requis : 8 ans et plus & Jr 5 +

Vendredi	19 h 15 - 20 h
	R 92,00 \$ NR 110,00 \$



ACTIVITÉS POUR ADULTES

École de sirène pour adultes

Vous cherchez une activité loufoque à faire un vendredi soir ? Venez essayer de nager telle une sirène, plaisir garanti !

Queue de sirène fournie avec le cours, mais n'oubliez pas vos lunettes de nage !

Session Printemps 2018

R 32,00 \$	NR 42,00 \$
------------	-------------

Leçons de natation pour adultes

Les cours sont conçus de manière à permettre aux nageurs de développer ou d'améliorer leurs connaissances de base, les techniques et les attitudes nécessaires pour rester en sécurité dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau.

Apprendre à flotter	Mercredi	10 h 30 - 11 h 15
Styles de nage	Lundi	10 h 30 - 11 h 15
	R 92,00 \$	NR 110,00 \$

Surf à pagaie (SUP)

Cours de surf à pagaie mis sur pied afin d'offrir un entraînement complet qui met à profit les muscles stabilisateurs.

SUP Yoga	Mardi ou Jeudi	18 h 15 - 19 h 15
SUP Fitness	Mardi ou Jeudi	19 h 30 - 20 h 30

1 x sem.	R 150,00 \$	NR 180,00 \$
2 x sem.	R 262,00 \$	NR 315,00 \$

CLUBS COMPÉTITIFS

Club de Sauvetage Sportif

Reconnu par le Comité Olympique International, le sauvetage sportif combine les aptitudes athlétiques et les habiletés et équipement de sauvetage.

Info: Cynthia Bourgeois, cynthia.bourgeois@gmail.com

Équipe de natation Orca Hawkesbury

Orca a pour but de donner à chaque nageur les moyens de s'épanouir à travers la pratique de la natation compétitive.

Infos : registrar@hawkesburyorca.ca

ACTIVITÉS AQUATIQUES

MISE EN FORME - ADULTES

Aquaforme

Lundi	9 h 30 - 10 h 30	
Mercredi	9 h 30 - 10 h 30	
Vendredi	9 h 30 - 10 h 30	

Adulte	R 71,00 \$	NR 85,00 \$
60 ans et +	R 61,00 \$	NR 73,00 \$

Aquaforme en eau profonde

Vendredi	10 h 30 - 11 h 30	
----------	-------------------	--

Adulte	R 92,00 \$	NR 110,00 \$
60 ans et +	R 77,00 \$	NR 93,00 \$

Aquatone

Session Printemps 2018

Adulte	R 92,00 \$	NR 110,00 \$
60 ans et +	R 77,00 \$	NR 93,00 \$

«Aqua-Bootcamp»

Mercredi	19 h 45 - 20 h 45	
----------	-------------------	--

Adulte	R 122,00 \$	NR 146,00 \$
--------	-------------	--------------

Aqua-Zumba

Lundi	19 h 45 - 20 h 45	
-------	-------------------	--

Adulte	R 122,00 \$	NR 146,00 \$
--------	-------------	--------------

● Nage en forme

Lundi - Mercredi - Vendredi	8 h 15 - 9 h 15	
-----------------------------	-----------------	--

Adulte	R 132,00 \$	NR 158,00 \$
60 ans et +	R 119,00 \$	NR 143,00 \$

● Aqua-Poussette / Aqua-Jogging

Vendredi	10 h 30 - 11 h 30	
----------	-------------------	--

Adulte	R 92,00 \$	NR 110,00 \$
--------	------------	--------------

SÉCURITÉ & PREMIERS SOINS

+ Prêts à rester seuls ! (9 - 13 ans)

Ce programme vise à renforcer la capacité des jeunes à assurer leur propre sécurité.

19 février (Journée de la famille)	10 h - 16 h
	R & NR 50,00 \$

+ Gardiens avertis

24 et 25 février	9 h - 13 h
	R & NR 67,00 \$

⚡ Soins d'urgence pour adolescents (11 - 15 ans)

Session Printemps 2018

R & NR	80,00 \$
--------	----------

⚡ RCR Bébés et enfants

Si votre enfant arrête soudainement de respirer, savez-vous exactement comment intervenir ?

Session Printemps 2018

R & NR	40,00 \$
--------	----------

Premiers soins - Général Société de sauvetage

Ce cours EST REQUIS pour prendre le cours de Sauveteur National. Certification valide pour 3 ans. Manuel inclus.

Session Printemps 2018

R & NR	147,00 \$
--------	-----------

Premiers soins - Général Croix-Rouge

Cours de premiers soins pour tous. Manuel inclus.

Session Printemps 2018

R & NR	147,00 \$
--------	-----------

JEUNES SAUVETEURS

Formation Patrouilleur initié, averti et avancé

Samedi	11 h 20 - 12 h 05	
	R 92,00 \$	NR 110,00 \$

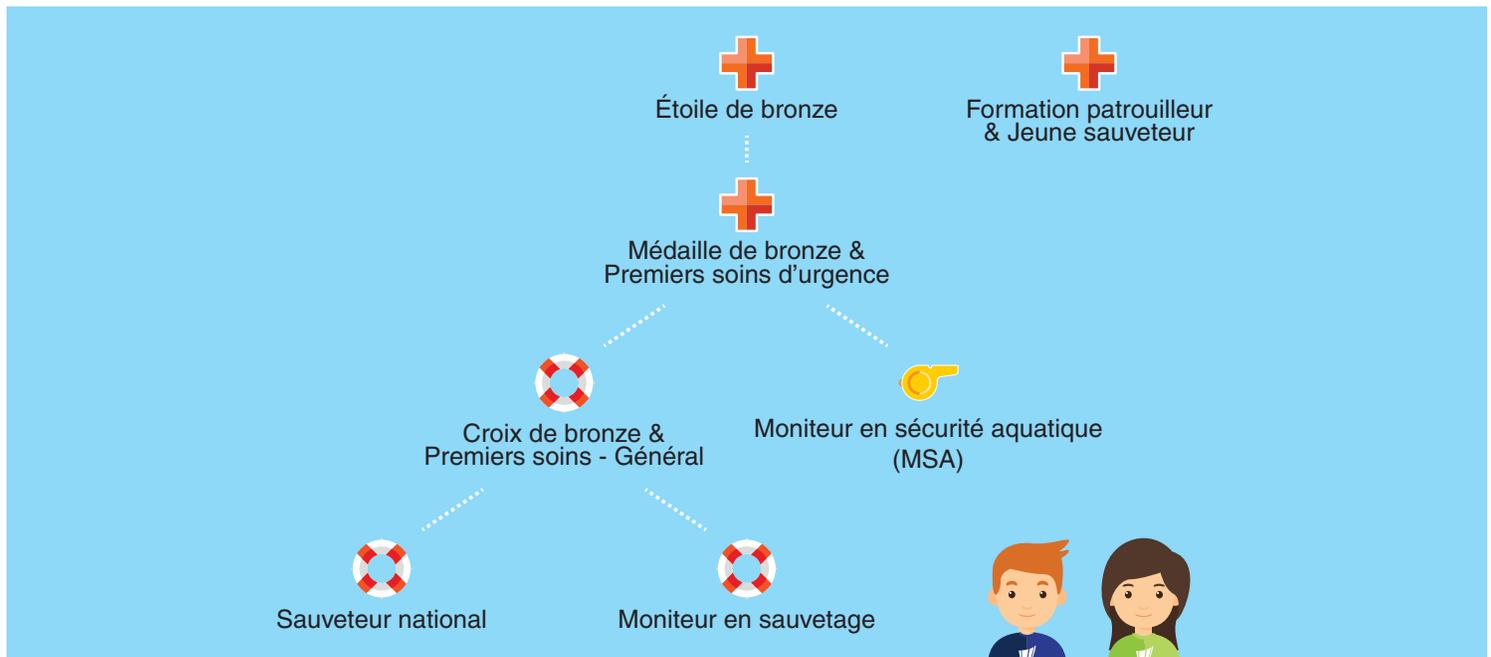
Club des jeunes sauveteurs

Pré-requis : 11 ans et plus & Jr 5 +

Session Printemps 2018

R	142,00 \$	NR	170,00 \$
---	-----------	----	-----------

FORMATIONS AVANCÉES



Étoile de bronze
Formation patrouilleur recommandée
Session Printemps 2018 R & NR 147,00 \$

Médaille de bronze & premiers soins d'urgence
Pré-requis : 13 ans et plus ou Étoile de Bronze
Session Printemps 2018 R & NR 147,00 \$

Croix de bronze & premiers soins-Général
Pré-requis :
Médaille de Bronze et Premiers soins d'urgence
Samedi 11 h - 14 h
R & NR 147,00 \$

Sauveteur national
Pré-requis :
Premiers soins généraux avec RCR niveau C à jour,
16 ans et plus & Croix de bronze
R & NR 228,00 \$
Manuel 50,00 \$

Superviseur aquatique
Pré-requis :
Certification Sauveteur national ou Instructeur So-
ciété de sauvetage & 100 h d'expérience comme
sauveteur ou instructeur.
Session Hiver 2018
R 115,00 \$ NR 138,00 \$

Préparation au Moniteur en sécurité aquatique
Amélioration des techniques de nage
Samedi 9 h 45 - 10 h 30
R 92,00 \$ NR 110,00 \$

Moniteur en sécurité aquatique PARTIE 1
Étape 1 - Évaluation des techniques de nage
Session Printemps 2018
Étape 2 - Stage pratique et contenu en ligne
Pré-requis : 15 ans et plus & Étoile de bronze
& Préparation au Moniteur en sécurité aquatique
R & NR 142,00 \$

Informez-vous auprès de la superviseure aquatique pour plus d'informations !

Moniteur en sécurité aquatique PARTIE 2
À la piscine et en classe, pour un total de
22 heures. Veuillez vous référer au guide du
participant pour le matériel requis pour le cours.
Pré-requis : 15 ans et plus & MSA 1
R & NR 142,00 \$

Recertification Moniteur en sécurité aquatique
Certification doit être expirée depuis moins de 5
ans. Apportez votre maillot, sifflet, et cartable MSA
pour le cours. **Session Printemps 2018**
R & NR 71,00 \$

HORAIRE & AQUA-FÊTE

HORAIRE DE LA PISCINE & FRAIS D'ADMISSION

4 ans et moins	GRATUIT				5 ans et plus			3 \$
	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.	
6 h 45 à 8 h 15		Bain libre adulte 16 ans et +		Bain libre adulte 16 ans et +				
10 h 45 à 11 h 45		Bain libre public		Bain libre public				Bain libre public
12 h à 12 h 45	Natation en longueur & sauna 16 ans et +					Bain libre adulte 16 ans et +	11 h à 13 h 15	
12 h 45 à 13 h 15	Bain libre adulte & sauna 16 ans et +							
13 h 30 à 16 h						Bain libre public	Bain libre public	
15 h 45 à 17 h						Bain libre adapté	GRATUIT de 13h30 à 16h	
19 h à 20 h	Bain libre public		Bain libre public					
20 h 30 à 21 h 30		Bain libre adulte 16 ans et +		Bain libre adulte 16 ans et +				



AQUA-FÊTE D'ANNIVERSAIRE

Venez vous éclabousser de plaisir pour votre prochain anniversaire ! Amusez-vous dans notre piscine et rendez-vous dans notre salle de fête pour continuer le party !

- **Privée sans glissade - 106 \$**

- Piscine fermée au public, un maximum de 60 enfants est permis. La location de la piscine pour une aqua-fête comprend une location gratuite d'une durée d'une heure dans la salle communautaire.

- **Privée avec glissade - 135 \$**

- Piscine fermée au public, un maximum de 30 enfants est permis. La location de la piscine pour une aqua-fête comprend une location gratuite d'une durée d'une heure dans la salle communautaire.

- **Durant le bain libre - 3 \$ par personne**

- Tarif par personne durant les bains libres publics. Possibilité de louer la salle communautaire (frais supplémentaires).



ACTIVITÉS SUR GLACE

FRAIS D'ADMISSION

Patin & Hockey libre

4 ans et moins	GRATUIT
5 ans et plus	3 \$

Une fête
d'anniversaire sur
glace vous intéresse?
Contactez-nous !

HORAIRE DE PATIN LIBRE ET HOCKEY LIBRE

	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
10 h à 11 h 30	Patin libre adulte		Patin libre adulte		Patin libre adulte		
15 h à 16 h					Hockey libre 13 ans et plus	Patin libre public	
16 h à 16 h 45					Hockey libre 12 ans et moins		
16 h 45 à 17 h 30	Hockey libre 13 ans et plus		Hockey libre 12 ans et moins		Patin libre public		
17 h 30 à 18 h 30						Samedi en folie (patin disco)	

GRATUIT



Pour des activités et
cours de patin et hockey,
veuillez vous référer à la
section - Activités dans la
communauté.

ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES ET SPORTIVES

PROGRAMMATION

8 janvier au 18 mars - 10 semaines



YOGA



NOUVEL AN, NOUVEAU MOI

JEUDI 18 H - 19 H

SALLE DE DANSE - Le Sommet

Conçu pour améliorer l'équilibre, la flexibilité et la force musculaire, le yoga favorise la relaxation. Venez vous relaxer avec nous. Accès au local par l'ascenseur. Yoga modifié sur chaise pour les participants ayant des limitations fonctionnelles.

R 50,00 \$ NR 60,00 \$ 8 \$/cours

MARDI 18 H - 19 H

TENNIS INTÉRIEUR - Complexe Sportif

DÉBUTANT - Entraînement intensif à travers un circuit qui travaille l'endurance, l'endurance cardio-vasculaire et la musculation. Un entraînement excitant, intensif et complet pour repartir l'année du bon pied !

R 50,00 \$ NR 60,00 \$ 8 \$/cours

APPRENTIS-ENTRAÎNEURS

Vous avez entre 13 et 18 ans et aimeriez accumuler de l'expérience professionnelle tout en terminant vos heures de bénévolat? C'est possible de devenir apprenti-entraîneur pour la Ville de Hawkesbury. Contactez-nous pour plus d'informations.



ABDOS-FESSIERS

JEUDI 18 H 15 - 19 H

TENNIS INTÉRIEUR - Complexe Sportif

Entraînement musculaire concentré sur le renforcement des muscles abdominaux et fessiers. Sculptez vos abdominaux, raffermissez votre fessier et tonifiez vos cuisses !

R 50,00 \$ NR 60,00 \$ 8 \$/cours

ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES ET SPORTIVES

PROGRAMMATION

8 janvier au 18 mars - 10 semaines



ZUMBA

LUNDI 18 H - 19 H

GYM - Le Sommet

Un entraînement dynamique pour ceux qui ont envie de bouger et s'amuser tout en tonifiant leurs muscles ! Un mélange de danses aérobiques & latines, de rythmes rapides et lents afin d'améliorer l'endurance cardiovasculaire.

R 50,00 \$ NR 60,00 \$ 8 \$/cours



STAND UP PADDLE

PISCINE - Complexe Sportif

Cours de surf à pagaie mis sur pied afin d'offrir un entraînement complet qui met à profit les muscles stabilisateurs. En collaboration avec Csurf Boardshop et La Providence Canot/Kayak.

SUP YOGA Mardi ou Jeudi 18 h 15 - 19 h 15

SUP FITNESS Mardi ou Jeudi 19 h 30 - 20 h 30

1x sem. R 150,00 \$ NR 180,00 \$ 20 \$/cours

2x sem. R 262,00 \$ NR 315,00 \$ 20 \$/cours

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS ?

Le Service des loisirs est en constante recherche de nouvelles activités, bénévoles, entraîneurs, commentateurs, etc. On vous invite à nous contacter pour suggérer des activités ou pour nous proposer vos services à zfortin@hawkesbury.ca.

ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES ET SPORTIVES

ACTIVITÉS LIBRES

8 janvier au 18 mars - 10 semaines



BASKETBALL LIBRE

● LUNDI 19 H 30 - 21 H 20 \$ / SESSION
● GYMNASSE - Le Sommet

● Le gymnase et les filets sont mis à votre disposition pour venir disputer des parties amicales de basketball. Les équipes se forment sur place, selon les personnes présentes. Tous les niveaux sont les bienvenus ! Apportez vos ballons !



MARCHE NORDIQUE

MERCREDI 11 H 30 GRATUIT
DÉPART DU COMPLEXE SPORTIF

DÉBUTANT - Dérivée du ski de fond, la marche nordique est un sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques. Bâtons de marche disponibles gratuitement au Complexe Sportif.



« COUCH-TO-5K »

● LUNDI AU DIMANCHE 7 H À 23 H GRATUIT
● COMPLEXE SPORTIF

● Vous aimeriez être capable de courir 5 km, mais avez de la difficulté à marcher au coin de la rue? Ce programme est pour vous ! Vous trouverez les différentes étapes du programme sur le mur de la piste de course.



BADMINTON LIBRE

MARDI - JEUDI 18 H 30 - 21 H
GYMNASSE - Le Sommet 20 \$ / SESSION

Vous aimez pratiquer le badminton, mais n'avez pas toujours de partenaires de jeu? Venez rencontrer de nouveaux adversaires durant nos séances de badminton libre.

LOCATIONS & APPRENTI-ENTRAÎNEURS

LOCATIONS DE NOS INSTALLATIONS

- ▶ Location de plateaux sportifs
- ▶ Location d'installations pour un évènement
- ▶ Location d'installations pour une réunion ou une fête
- ▶ Location d'installations de façon hebdomadaire
- ▶ Location des parcs
- ▶ Piste d'athlétisme accessible de 7 h à 23 h gratuitement



Pour louer nos installations, remplissez le formulaire
FORMULAIRE DE LOCATION,
 qui se trouve sur notre site internet. Une fois rempli, envoyez-le à
 zfortin@hawkesbury.ca

La responsable des locations vous contactera pour confirmer votre réservation.

PROGRAMME APPRENTI-ENTRAÎNEURS

Le Service des Loisirs propose aux étudiants un programme conçu pour leur permettre d'acquérir les connaissances et les habiletés dont ils ont besoin pour assurer la sécurité des athlètes et usagers. Une opportunité en or pour les adolescents qui souhaitent accumuler des heures de bénévolat, mais qui désirent néanmoins bouger à profusion et participer à une foule d'activités physiques. Que ce soit comme arbitre de badminton, personne ressource en volleyball ou aide-entraîneurs pour le bootcamp, vous trouverez votre place parmi nous !

Bienfaits du programme Apprenti-Entraîneurs

- Acquérir des connaissances et des habiletés professionnels ;
- Excellent tremplin vers le milieu du travail ;
- Opportunités d'emplois ;
- Devenir un leader positif dans la communauté ;
- Certificat-cadeau échangeable au Complexe ;
- Accumuler de l'expérience professionnelle dans un sport qui vous interpelle ;
- Horaire variable selon vos disponibilités.



Le programme vous intéresse ?

Contactez Zoé Fortin au 613 632-0106 #2354 ou par courriel à zfortin@hawkesbury.ca

ABONNEMENTS

RÉSIDENTS DE HAWKESBURY

	3 mois	6 mois	12 mois
Piscine			
Enfant (5-14 ans)	35 \$	55 \$	84 \$
Étudiant (15-21 ans)	43 \$	66 \$	101 \$
Adulte	56 \$	86 \$	132 \$
Aînée (60 ans et plus)	43 \$	66 \$	101 \$
Famille	106 \$	164 \$	253 \$
Installations salle-multifonctionnelle			
Enfant (5-14 ans)	51 \$	91 \$	152 \$
Étudiant (15-21 ans)	61 \$	106 \$	177 \$
Adulte	73 \$	122 \$	203 \$
Aînée (60 ans et plus)	61 \$	106 \$	177 \$
Famille	152 \$	238 \$	400 \$
Patinoire (8 mois)			
Enfant (5-14 ans)		46 \$	
Étudiant (15-21 ans)		56 \$	
Adulte		76 \$	
Aînée (60 ans et plus)		56 \$	
Famille		127 \$	
Tennis extérieur (8 mois)			
Enfant (5-14 ans)		20 \$	
Étudiant (15-21 ans)		30 \$	
Adulte		41 \$	
Aînée (60 ans et plus)		30 \$	
Famille		81 \$	
Tout inclus (Piscine, Salle, Patinoire, tennis ext.)			
Enfant (5-14 ans)	73 \$	132 \$	222 \$
Étudiant (15-21 ans)	81 \$	177 \$	298 \$
Adulte	152 \$	248 \$	420 \$
Aînée (60 ans et plus)	81 \$	177 \$	298 \$
Famille	263 \$	354 \$	602 \$

NON-RÉSIDENTS

	3 mois	6 mois	12 mois
Piscine			
Enfant (5-14 ans)	42 \$	66 \$	100 \$
Étudiant (15-21 ans)	52 \$	79 \$	121 \$
Adulte	67 \$	103 \$	158 \$
Aînée (60 ans et plus)	52 \$	79 \$	121 \$
Famille	127 \$	197 \$	304 \$
Installations salle-multifonctionnelle			
Enfant (5-14 ans)	61 \$	109 \$	182 \$
Étudiant (15-21 ans)	73 \$	127 \$	212 \$
Adulte	88 \$	146 \$	244 \$
Aînée (60 ans et plus)	73 \$	127 \$	212 \$
Famille	182 \$	286 \$	480 \$
Patinoire (8 mois)			
Enfant (5-14 ans)		55 \$	
Étudiant (15-21 ans)		67 \$	
Adulte		91 \$	
Aînée (60 ans et plus)		67 \$	
Famille		152 \$	
Tennis extérieur (8 mois)			
Enfant (5-14 ans)		24 \$	
Étudiant (15-21 ans)		36 \$	
Adulte		49 \$	
Aînée (60 ans et plus)		36 \$	
Famille		97 \$	
Tout inclus (Piscine, Salle, Patinoire, tennis ext.)			
Enfant (5-14 ans)	91 \$	162 \$	268 \$
Étudiant (15-21 ans)	100 \$	223 \$	360 \$
Adulte	182 \$	300 \$	500 \$
Aînée (60 ans et plus)	100 \$	223 \$	360 \$
Famille	314 \$	440 \$	724 \$

NOS ÉVÈNEMENTS

FÊTE DE LA FAMILLE

Venez célébrer la Fête de la famille au Complexe sportif Robert Hartley ! Le Service des loisirs, culture et vie communautaire, la Maison de la famille, et le projet C'est ta communauté de Valoris vous réserve une journée remplie d'activités gratuites pour les petits et les grands ! Un dîner hot-dogs, fromages, crudités et desserts sera servi aux 350 premiers participants à se rendre au Complexe et la journée sera clôturée par un spectacle de magie par Majinx.

- 10 h** Ouverture des portes de la salle multi-fonctionnelle
- 10 h à 14 h** Activités pour les petits & grands
- 12 h à 13 h 30** Dîner à la salle communautaire
- 10 h à 16 h** Patinage, Hockey & Baignade en famille
- 14 h** Spectacle de Majinx

*horaire sujet à changement



HOMMAGE À JOHNNY CASH



Le duo The Tennessee Two (Mario Dubé et Luc LeBlanc) propose un spectacle inédit à la mémoire du célèbre chanteur américain Johnny Cash. Cet hommage original se veut à la fois intimiste et anecdotique mettant en lumière la sensibilité épidermique trop souvent cachée du grand «Man in Black». Le cadeau parfait pour le temps des fêtes ou la St-Valentin !

Samedi, 24 mars 2018 à 20 h
Salle communautaire du Complexe Sportif
Billet en vente dès maintenant au coût de 20 \$!

Disponible au Complexe Sportif ou en ligne à reservations.hawkesbury.ca.

Faites-vite ! Les places sont limitées !

SEMAINE DE RELÂCHE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
5 AU 9 MARS 2018	Bain libre 10 h 45 - 11 h 45	Bain libre 10 h 45 - 11 h 45	Bain libre 10 h 45 - 11 h 45	Bain libre 10 h 45 - 11 h 45	Bain libre 10 h 45 - 11 h 45	Bain libre 13 h 30 - 16 h 00	Bain libre 11 h 00 - 13 h 15
	Bain libre 13 h 30 - 15 h		Bain libre 13 h 30 - 15 h	Bain libre 13 h 30 - 15 h	Hockey 13+ 15 h - 16 h	Patin libre 15 h - 16 h	Bain libre 13 h 30 - 16 h
	Hockey 13 + 16 h 45 - 17 h 30		Hockey 12 - 16 h 45 - 17 h 30		Hockey 12 - 16 h - 16 h 45 Patin libre 16 h 45 - 17 h 30	Patin Disco 17 h 30 - 18 h 30	
12 AU 16 MARS 2018	Bain libre 13 h 30 - 15 h 30	Bain libre 10 h 45 - 11 h 45	Bain libre 13 h 30 - 15 h 30	Bain libre 10 h 45 - 11 h 45	Bain libre 13 h 30 - 15 h	Bain libre 13 h 30 - 16 h 00	Bain libre 11 h 00 - 13 h 15
	Patin libre 12 h - 13 h 30	Patin libre 12 h - 13 h 30	Patin libre 12 h - 13 h 30	Patin libre 12 h - 13 h 30	Hockey 13+ 15 h - 16 h	Patin libre 15 h - 16 h	Bain libre 13 h 30 - 16 h
	Hockey 13 + 16 h 45 - 17 h 30	Bain libre 13 h 30 - 15 h	Hockey 12 - 16 h 45 - 17 h 30	Bain libre 13 h 30 - 15 h	Hockey 12 - 16 h - 16 h 45	Patin Disco 17 h 30 - 18 h 30	
	Bain libre 19 h - 20 h		Bain libre 19 h - 20 h		Patin libre 16 h 45 - 17 h 30		

ACTIVITÉS SPORTIVES

Hockey

La nouvelle association, formée anciennement de l'Association d'Hockey Mineur d'Hawkesbury et l'Association d'Hockey Mineur de Vankleek Hill, sera dorénavant connue sous le nom d'Association d'hockey mineur Prescott Russell Est. Rendez vous au www.hawkesburyminorhockey.com pour plus de détails.

Patin artistique

Le Club HSC se situe au Complexe Sportif Robert Hartley. Le Club offre des programmes et entraînements de patin de qualité pour tous les niveaux récréatifs et compétitifs afin d'offrir aux patineurs de tous les âges la chance de participer à des programmes de patin artistique, compétitions, spectacles et événements spéciaux. Contactez cpahawkesbury@gmail.com pour de plus amples informations ou visitez le www.hawkesburyskatingclub.com.

Ski de fond Ski-Vent-Clic

Le Club de ski de fond Ski-Vent-Clic vous invite à découvrir ses 11 kms de pistes balisées à Vankleek Hill. Renseignements : 613-678-3621, 613-632-2415, www.champlain.ca, Facebook : Ski Vent Clic.



Baseball mineur

Ligue de baseball mineur d'Hawkesbury. Contactez l'association de Baseball Mineur de Hawkesbury pour des renseignements : 613-632-0263, alray@hawk.igs.net, www.HawkesburyBaseball.com.

Ultimate Frisbee

Ligue estivale récréative de Ultimate Frisbee. Contactez Pierre-Luc Lacelle ou Philippe Lauzon pour plus de détails. Par Facebook : Pierre-Luc Lacelle, 613-306-1907 (message texte).

Classe d'exercices par Carefor

Programme ayant pour but de garder les personnes de 55 ans et plus en forme à travers des exercices simples. Tous les mardis et jeudis, dans la salle communautaire, au Complexe Sportif, au coût de 3 \$.

**Vous aimeriez voir vos activités apparaître
dans notre guide ?**

**Envoyer une brève description de vos activités et vos coordonnées
(téléphone, courriel, site web, page Facebook)
à infoec@hawkesbury.ca.**

ACTIVITÉS DANS LA COMMUNAUTÉ

ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

Curling

Le Club de Curling d'Hawkesbury comporte 4 glaces et des activités variées : ligues, tournois et événements spéciaux. Renseignements : 613-632-8506, hawkesburycurling@gmail.com, www.hawkesburygolfandcurling.com.

Golf

Au coeur de Hawkesbury, le club de golf La Cité offre un terrain de golf qui présente des défis intéressants et passionnants aux golfeurs de tous niveaux. Informations : 613-632-6010, golflacite@gmail.com, www.lacitegolf.com.

Club de natation

Orca est une équipe de natation pré-compétitive s'entraînant au Complexe Sportif Robert Hartley. Renseignements : 613-636-2082, registrar@hawkesburyorca.ca, www.hawkesburyorca.ca.

Groupe de course

Hawkesbury Runners est un groupe de coureurs qui se rencontre les dimanches matins pour partager des histoires de course et des parcours afin de rester motivés et de s'amuser. Facebook : Hawkesbury Runners

Soccer

L'association de soccer de PRO17 est un organisme à but non lucratif voué au développement du soccer dans les régions de Hawkesbury, Alfred et Plantagenet. Les inscriptions pour la ligue estivale se déroulent au Complexe Sportif vers la fin-février ou le début du mois de mars. Informations : pro17soccer@hotmail.com ou <http://soccerpro17.ca>.

Basketball

L'association de basketball mineur, les Titans, pratique dans plusieurs écoles de Hawkesbury, pour 3 différentes divisions soit Peewee, Mini-Bantam et Bantam. Informations : Marcel Arseneau, 613 632-8006, marcel@titansbasketball.ca

Hockey Cosom

Une quinzaine de garçons et filles entre 10 et 15 ans jouent, les samedis de 10 h 30 à 12 h à l'ESCRH, dès le mois d'octobre. Pour plus d'informations, Vincent Gougeon, 613-675-0142, jvgougeon@gmail.com

Spinning

Cours de conditionnement physique en groupe, avec de la musique, sur un vélo stationnaire, qui a lieu à l'École des Adultes à Hawkesbury. Infos : Cheryl Jean-Louis, willy3616@gmail.com

Class	Duration	Intensity
Bootcamp	45 minutes	Moyen
Booty Pump	45 minutes	Moyen
Zumba	45 minutes	Moyen
Abs Express	45 minutes	Moyen
Power Pilates	45 minutes	Moyen
TRX Fullbody	45 minutes	Moyen

FitLife GYM

PUBLICITÉ

75 \$ pour les associations et 150 \$ pour les entreprises

ACTIVITÉS DANS LA COMMUNAUTÉ

ACTIVITÉS CULTURELLES

Cafés littéraires

Le Centre culturel Le Chenail offre des rencontres avec des auteurs et discussions de leurs derniers livres.
Infos : 613-632-9555, lechenail@gmail.com, www.lechenail1975.com

Salon de thé

Tous les dimanches de 13 h à 16 h, Shirley Clermont vous reçoit avec le thé & ses desserts maisons dans une ambiance relaxante avec vue sur la rivière.
Infos : 613-632-9555, lechenail@gmail.com, www.lechenail1975.com

Expositions artistiques, concerts, danse et contes

Différentes expositions et spectacles sont offerts au Centre culturel Le Chenail durant l'année. Voir leur programme pour de plus amples informations : www.lechenail1975.com

Club d'âge d'or 50 + Hawkesbury

Le Club d'âge d'or 50 offre différentes activités pour les aînés. Renseignements : 613-632-8294

Club d'autos & expositions

Rassemblements et expositions d'amateurs de véhicules au cachet particulier.
Renseignements : autohawk@hawk.igs.net, www.clubautohawk.com

Souper dansant

La Légion de Hawkesbury offre une programmation de divertissement, de concert et souper dansant.
Infos : 613-632-9561, rcl472@bellnet.ca, www.hawk.igs.net, Facebook : Hawkesbury Legion

Ligue de Cribbage & fléchette

La Légion de Hawkesbury offre une ligue de cribbage et une ligue de fléchettes dans ses locaux. Voir ci-haut pour leurs contacts de Légion Hawkesbury.

Tournois de jeux vidéo

L'organisation King of Them All organise un tournoi de jeux vidéo mensuel sous le thème de Super Smash Bros, à la salle communautaire du Complexe Sportif, quelques prix à gagner. Facebook : King of Them All.

Éveil artistique (Zumbini)

Conçu par Zumba, le programme Zumbini combine la musique, la danse et des outils éducatifs pour une session de 45 minutes de pur plaisir ! Une activité parfaite pour les parents et leurs bébés de 0-4 ans. Pour plus de détails, voir Shirley Baaklini ou zumbini.com.

PUBLICITÉ

75 \$ pour les associations et 150 \$ pour les entreprises

Affichez-vous !

Voici une belle occasion d'augmenter votre visibilité à travers notre guide loisirs tout en démontrant votre soutien pour nos activités de loisirs.

BOTTIN TÉLÉPHONIQUE

PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

**Ostéopathes**

Simon Kemp	613.632.1878	www.stellastouch.com
Guylaine Golden	613.632.1873	

Physiothérapeutes

Michelle Bennett	613.677.8844	www.lalondephysio.com
Patrick Lalonde	613.677.8844	www.lalondephysio.com
Emmanuel LoMonaco	1.855.693.1978	www.hawkesburytherapy.ca
Mary-Katherine McMahon	1.855.693.1978	www.hawkesburytherapy.ca
Kendra Bertin	1.855.693.1978	www.hawkesburytherapy.ca
Programme PART (HGH)	613.632.1111	www.hgh.ca

Massothérapeutes enregistrés

Yuri Yusupov	1.855.693.1978	www.hawkesburytherapy.ca
Kathleen Noailles	613.636.0156	
Kinedetente	613.632.7391	www.kine-detente.com
Jeannine Schubert	613.577.7702	www.thevkhmassageclinic.com

Chiropraticiens

Brianna Albright	613.678.3800	www.vankleekhillchiro.com
Denis St-Jean	613.632.0953	
Dominique Charbonneau	613.632.0909	
Edward Burge	613.632.4167	
Marjolaine Sabourin	613.632.4265	

Ergothérapeutes

Véronique Gauthier	514.922.0960	
--------------------	--------------	--

Psychologues

Patrice Oigny	819.242.1133	
---------------	--------------	--

Hôpital Général de Hawkesbury

613.632.1111	www.hgh.ca
--------------	--

Ligne d'aide

Répertoire des services communautaires et sociaux de l'Ontario	211
Télésanté Ontario	1.866.797.0000
Santé Mentale	1.866.531.2600
Centre antipoison	1.800.268.9017

Vous êtes un professionnel de la santé et vos informations ne se retrouvent pas dans notre guide ?

Envoyez-nous vos informations à

infoec@hawkesbury.ca

BIBLIOTHÈQUE SPORTIVE

Il vous est maintenant possible d'emprunter divers articles sportifs au Complexe Sportif. Informez-vous auprès du guichet d'information !

- Raquettes de tennis, badminton, pickleball, ping-pong
- Équipement de hockey sur glace & cosom
- Raquettes sur neige
- Balles de tennis, pickleball, ping-pong, hockey cosom
- Tapis de yoga
- Ballons de volleyball, basketball, soccer
- Équipement de pétanque
- Et bien d'autres !



Soyez à l'affût des ajouts à notre bibliothèque et n'hésitez pas à nous envoyer vos demandes !

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT !

EN PERSONNE OU EN LIGNE !

www.hawkesbury.ca
613.632.0106 x 2252
425, boul. Cartier, Hawkesbury, ON

Venez nous visiter
au Complexe Sportif
durant nos heures
d'ouverture, inscrivez-
vous en ligne ou par
téléphone.



@HAWKESBURYREC

ou **Loisirs et culture Hawkesbury Recreation and Culture**

Venez nous rejoindre sur Facebook pour connaître les dernières nouvelles !