



Cours et activités dans les salles municipales Décembre 2023

LES ARTISTES DE CHEZ NOUS

Salle J.-Adolphe-Ardouin
Ateliers libres les lundis de 9 h à 16 h
Formations diverses tout au long de l'année
Info : Chantal Lafrenière, 514 714-8917

COURS DE DANSE

Enfants et ados (Hip-hop, jazz, Acro-danse, etc.)

Tous les mardis de 17 h 15 à 20 h 30
Coût pour la session d'automne : 110 \$ cours de 45 minutes, 140 \$ 60 minutes, 200 \$ 90 minutes

Adultes (Zumba)

Tous les mercredis de 19 h à 20 h
Coût : 12 \$/heure ou 55 \$ pour 5 séances/100 \$ pour 10 séances
Salle J.-Adolphe-Ardouin, 2114, chemin du Tour-du-Lac, Nominique
Info : École As-en-danse, 819 275-2809

PRATIQUE DE DANSE SOCIALE POUR COUPLE

Tous les mardis et jeudis de 8 h 15 à 9 h 15
Salle Roch-Jetté. Activité gratuite
Info : Micheline Roy, michou89@hotmail.com

KARATÉ ET STRONG

Cours de karaté urbain, non-traditionnel, à partir de 7 ans
Pour travailler le contrôle de soi, la coordination, la concentration, la discipline et le respect
STRONG - Cours d'entraînement par intervalle à haute intensité
Pour niveau débutant à avancé. Cours adapté à chacun.
Salle J.-Adolphe-Ardouin, 2114, chemin du Tour-du-Lac, Nominique
Pour info et inscription : Centre URBAIN, 819 623-1944

RENFORCEMENT POSTURAL

Salle J.-Adolphe-Ardouin
Pour info : Isabelle Touchette – 819 616-2657

EXERCICES PHYSIQUES DE LA FADOQ POUR 50 ANS ET PLUS

Les mardis et jeudis de 9 h 45 à 10 h 45. Activité gratuite.
Salle J.-Adolphe Ardouin
Inscription : Alain Plamondon, 819 278-4222

DARDS

Tous les jeudis à 19 h dans la salle Roch-Jetté
Info : Daniel Hébert, 514 582-0378

Activités organisées par la bibliothèque municipale

EXPOSITION DES ŒUVRES DE JEAN-LOUIS DUFRESNE – 17 novembre 2023 au 6 février 2024

Résident de Nomingue depuis 1992, Monsieur Dufresne s'intéresse aux arts depuis son enfance et se plaît à transmettre l'émotion ressentie à travers la nature. Il se donne comme défi de reproduire le mouvement de l'eau.

ENTRAIDE GÉNÉALOGIQUE

À chaque **troisième mercredi du mois à 13 h**, les intéressés par la généalogie se rencontrent pour s'entraider dans leurs recherches.

L'HEURE DU CONTE DE NOËL pour les tout-petits – Vendredi 15 décembre à 10 h

Salle J.-Adolphe-Ardouin

Autres activités organisées par la Municipalité

FÊTONS NOËL À L'ÉGLISE DE NOMININGUE - Dimanche 17 décembre à 14 h 30

- Avec les 40 chanteurs du Chœur Entramis
- Cadeaux pour les enfants de 0 à 12 ans
- Popcorn et jus
- Les lutins vous attendent!

Ouverture des portes à 14 h – Spectacle gratuit!