



Article sur le Web/Infolettre

Centre sportif Pays-d'en-Haut

La programmation Hiver 2023 est sortie!

La programmation des activités qui seront offertes au Centre sportif Pays-d'en-Haut (CSPDH) pour la prochaine saison hivernale est enfin dévoilée.

- Programme Nager pour la vie (10 semaines) : du 9 janvier au 19 mars 2023;
- Programme Mise en forme (12 semaines) : du 9 janvier au 2 avril 2023.

Le public est invité à se rendre à www.centresportifpaysdenhaut.com, pour connaître en détails la programmation complète qui est offerte.

Inscriptions

Les périodes d'inscriptions sont :

- **Du 4 au 18 décembre 2022** pour les résidents d'une des municipalités partenaires du CSPDH (Estérel, Lac-des-Seize-Îles, Morin-Heights, Piedmont, Saint-Adolphe-d'Howard, Saint-Sauveur, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs et Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson);
- **Du 19 décembre 2022 au 4 janvier 2023** pour tous.

De plus, il y a deux façons pour les usagers de s'inscrire : en ligne ou en personne.

- En ligne : du 4 décembre 2022 à partir de 9h, au 4 janvier 2023, 20h;
- En personne : Du 4 au 23 décembre; du 27 au 30 décembre 2022 et les 3 et 4 janvier 2023, de 9h à 20h du lundi au vendredi; de 9h à 17h, le samedi et dimanche.

Évaluation gratuite de niveau

Lors de l'inscription à un cours de natation, vous ne savez pas quel cours correspond au niveau du nageur à inscrire, à ses aptitudes? Pas de problème, le Centre sportif Pays-d'en-Haut offre une évaluation gratuite du niveau des nageurs.

Pour cela, présentez-vous au Centre sportif Pays-d'en-Haut situé au 252, boulevard Sainte-Adèle, à Sainte-Adèle, où les experts du Centre seront disponibles pour évaluer le niveau du nageur et lui recommander le niveau approprié, selon son âge et ses habiletés.

Ce service d'évaluation gratuit et sans rendez-vous, sera offert selon les plages horaires suivantes :

- Jeudis 17 et 24 novembre de 17 h 30 à 19 h;
- Vendredis 18 et 25 novembre de 17 h 30 à 19 h;
- Samedi 19 novembre de 14 h à 18 h.

Prenez note que ce service est offert afin que chaque nageur puisse choisir le cours qui correspond à son niveau au moment de l'inscription. Sachez que les transferts d'un cours à un autre ne seront pas garantis après le début de la session.

Nouveauté : Programme Mise en forme en salle

Ce programme offre désormais des activités en salle, soit des séances d'exercices, de mise ou remise en forme, selon le rythme de chacun, et ce pour un large éventail d'âges et de niveaux. À raison d'un cours par semaine, la session s'étend sur 12 semaines.

Pour plus de détails, rendez-vous sur le site Web: www.centresportifpaysdenhaut.com.



Un tout nouveau programme de mise en forme en salle est dorénavant proposé à la population.

Rappel : avez-vous votre compte d'utilisateur?

Pour s'inscrire à une activité offerte au CSPDH, toute personne doit avoir un compte d'utilisateur. Si vous n'en avez pas, rendez-vous sur : www.centresportifpaysdenhaut.com, cliquez sur «Mon compte» et suivez les instructions.

Enfin, pour ceux que ne l'auraient pas encore fait, on peut s'abonner à partir du même site Web, à [l'infolettre du Centre sportif Pays-d'en-Haut](#), pour être informé des dernières nouvelles.

Publication Facebook



[Centre sportif Pays-d'en-Haut] La programmation des activités qui seront offertes au Centre sportif Pays-d'en-Haut pour la prochaine saison hivernale est enfin dévoilée.

Lien vers notre article : <https://lespaysdenhaut.com/centre-sportif-pays-den-haut-decouvrez-la-nouvelle-programmation-hiver-2023/>

-30-

Source : Thomas Gallenne

Responsable des communications

450 229-6637, poste 118