

NOM DE L'ACTIVITÉ	ÂGE	SESSION	HORAIRE	DURÉE	DATE	PROF	LIEU	PRIX RÉSIDENT	PRIX NON-RÉSIDENT	NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS
<b>Badminton libre</b>	<b>14 ans +</b>	8 sem.	<b>Mardi 19h</b>	2h30	20 octobre au 8 décembre	<b>Stéphanie Blanchard</b>	<b>École du Grand-Rocher 111<sup>e</sup> Avenue</b>	<b>24 \$</b>	40 \$	16
<b>Badminton libre</b>	<b>14 ans +</b>	8 sem.	<b>Jeudi 19h</b>	2h30	22 octobre au 10 décembre	<b>Stéphanie Blanchard</b>	<b>École des Hauteurs</b>	<b>24 \$</b>	40 \$	16
<b>Club de karaté</b> Acquisition et développement des techniques et mouvements de cette discipline	<b>6 ans +</b>	8 sem.	<b>Lundi et mercredi 18h30</b>	1h30	19 octobre au 9 décembre	<b>Michel Petit</b>	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>Enfant: 70 \$ Adulte: 80 \$</b>	Enfant: 82 \$ Adulte: 95 \$	16
<b>Gymnastique douce débutant</b> Concept alliant étirements et contractions musculaires dans le but d'assouplir et développer le corps	<b>18 ans +</b>	8 sem.	<b>Mercredi 11h30</b>	1h	21 octobre au 9 décembre	<b>Lise Doyon</b>	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>53 \$</b>	61 \$	12
<b>Gymnastique douce avancé</b> Concept alliant étirements et contractions musculaires dans le but d'assouplir et développer le corps	<b>18 ans +</b>	8 sem.	<b>Lundi 10h30</b>	1h	19 octobre au 7 décembre	<b>Lise Doyon</b>	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>53 \$</b>	61 \$	12
<b>Randonnée méditation et yoga</b> Marche en raquettes suivi d'une séance de yoga	<b>16 ans +</b>	8 sem.	<b>Jeudi 9h30</b>	1h30	22 octobre au 10 décembre	<b>Nathalie Saintonge</b>	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>78 \$</b>	108 \$	15
<b>Stretching</b> Étirements divers visant à réduire les tensions	<b>18 ans +</b>	8 sem.	<b>Mercredi 10h30</b>	1h	21 octobre au 9 décembre	<b>Lise Doyon</b>	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>53 \$</b>	61 \$	12
<b>Yoga pour tous</b> Discipline du corps et de l'esprit via une variété de postures et de pratiques respiratoires	<b>16 ans +</b>	8 sem.	<b>Mercredi 19h</b>	1h	21 octobre au 9 décembre	<b>Nathalie Saintonge</b>	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>53 \$</b>	61 \$	12
<b>Zumba</b> Entraînement aérobique sur musique latine	<b>16 ans +</b>	8 sem.	<b>Jeudi 19h30</b>	1h	22 octobre au 10 décembre	<b>Julie Goyer</b>	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>53 \$</b>	61 \$	15
<b>Zumba Gold</b> Entraînement aérobique sur musique latine	<b>50 ans +</b>	8 sem.	<b>Mercredi 9h</b>	1h	21 octobre au 9 décembre	<b>Julie Goyer</b>	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>53 \$</b>	61 \$	15
<b>Yoga thérapie   VIA INTERNET</b> Pour clientèle active, cette approche améliore la qualité de mouvement au quotidien. Informations: <a href="http://academieathletik.com">academieathletik.com</a>	<b>16 ans +</b>	8 sem.	<b>Mardi 18h30</b>	1h	20 octobre au 8 décembre	<b>Catherine Martin</b>	<b>À domicile via la plateforme Zoom</b>	<b>56 \$</b>	65 \$	20
<b>Danse en ligne</b>	<b>50 ans +</b>	8 sem.	<b>Lundi 13h (débutant) 14h15 (Intermédiaire)</b>	1h15	19 octobre au 7 décembre	<b>Linda Paquin</b>	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>53 \$</b>	61 \$	15

## ACTIVITÉS JEUNESSE

NOM DE L'ACTIVITÉ	ÂGE	SESSION	HORAIRE	DURÉE	DATE	PROF	LIEU	PRIX RÉSIDENT	PRIX NON-RÉSIDENT	NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS
<b>Danse hip-hop</b> Enseignement de différents styles issus du mouvement populaire hip-hop	<b>7-12 ans</b>	8 sem.	<b>Jeudi 18h30</b>	1h	22 octobre au 10 décembre	<b>Sabrina Sylvain</b>	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>46 \$</b>	52 \$	12
<b>Danse créative</b>	<b>3-4 ans</b>	8 sem.	<b>Dimanche 9h15</b>	45 min	18 octobre au 29 novembre et 13 décembre	<b>Clara Creighton</b>	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>46 \$</b>	52 \$	12
<b>Pré-ballet</b>	<b>5-6 ans</b>	8 sem.	<b>Dimanche 10h15</b>	1h	18 octobre au 29 novembre et 13 décembre	<b>Clara Creighton</b>	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>46 \$</b>	52 \$	12
<b>Cirque 4-6 ans</b> Techniques de manipulation d'objets, équilibre et acrobaties	<b>4-6 ans</b>	8 sem.	<b>Samedi 14h30</b>	1h	24 octobre au 12 décembre	<b>Les Forains Abyssaux</b>	<b>École du Grand-Rocher 111<sup>e</sup> Avenue</b>	<b>80 \$</b>	95 \$	10
<b>Cirque 7-12 ans</b> Techniques de manipulation d'objets, équilibre et acrobaties	<b>7-12 ans</b>	8 sem.	<b>Samedi 15h30</b>	1h30	24 octobre au 12 décembre	<b>Les Forains Abyssaux</b>	<b>École du Grand-Rocher 111<sup>e</sup> Avenue</b>	<b>99 \$</b>	115 \$	15
<b>Cirque 13-17 ans</b> Techniques de manipulation d'objets, équilibre et acrobaties	<b>13-17 ans</b>	8 sem.	<b>Samedi 17h</b>	2h	24 octobre au 12 décembre	<b>Les Forains Abyssaux</b>	<b>École du Grand-Rocher 111<sup>e</sup> Avenue</b>	<b>125 \$</b>	145 \$	15