


NOM DE L'ACTIVITÉ	ÂGE	SESSION	HORAIRE	DURÉE	DATES	LIEU	COÛT RÉSIDENT	COÛT NON-RÉSIDENT
ACTIVITÉS POUR TOUS								
BADMINTON LIBRE Jeu libre. Vous devez apporter votre raquette et vos volants.	14 ans +	10 sem.	Lundi 19 h Mercredi 19 h	2 h	17 octobre au 19 décembre 5 octobre au 7 décembre	École du Grand-Rocher École des Hauteurs	35 \$	60 \$
CLUB DE KARATÉ Acquisition et développement des techniques et mouvements de cette discipline.	6 ans +	10 sem.	Lundi et mercredi 18 h 30	1 h 30	5 octobre au 19 décembre	Centre des loisirs et de la vie communautaire	Enfant : 75 \$ Adulte : 85 \$	Enfant : 85 \$ Adulte : 100 \$
ENTRAÎNEMENT PAR CIRCUIT Entraînement encadré sous forme de stations combinant musculation, agilité et cardio.	16 ans +	8 sem.	Mercredi 19 h 15	1 h	5 octobre au 23 novembre	Centre des loisirs et de la vie communautaire	100 \$	115 \$
ENTRAÎNEMENT 20-20-20 Comprend : 20 min de cardio léger, 20 min de musculation douce et 20 min d'abdos-stretching.	16 ans +	10 sem.	Vendredi 10 h 30	1 h	7 octobre au 9 décembre	Centre des loisirs et de la vie communautaire	70 \$	80 \$
GYMNASTIQUE DOUCE - DÉBUTANT Étirements et contractions musculaires dans le but d'assouplir et de développer le corps.	16 ans +	10 sem.	Lundi 11 h	1 h	17 octobre au 19 décembre	Centre des loisirs et de la vie communautaire	70 \$	80 \$
GYMNASTIQUE DOUCE - INTERMÉDIAIRE	16 ans +	10 sem.	Mercredi 10 h 30	1 h	5 octobre au 7 décembre	Centre des loisirs et de la vie communautaire	70 \$	80 \$
MISE EN FORME GÉNÉRALE Idéal pour les débutants ou ceux et celles qui souhaitent reprendre une mise en forme progressive avec des exercices de musculation, d'endurance et de cardio.	16 ans +	8 sem.	Mercredi 18 h	1 h	5 octobre au 23 novembre	Centre des loisirs et de la vie communautaire	100 \$	115 \$
PICKLEBALL LIBRE Jeu libre. Vous devez apporter votre raquette et vos balles.	14 ans +	10 sem.	Mardi 19 h	2 h	4 octobre au 6 décembre	École du Grand-Rocher	35 \$	60 \$
RANDONNÉE ET MISE EN FORME Marche en sentier combinée à des exercices de mise en forme et de stretching.	16 ans +	10 sem.	Mercredi 10 h 30	2 h	5 octobre au 7 décembre	Centre des loisirs et de la vie communautaire	140 \$	160 \$
YOGA POUR TOUS Discipline du corps et de l'esprit via une variété de postures et de pratiques respiratoires.	16 ans +	10 sem.	Lundi 9 h 30 Jeudi 18 h 30	1 h	17 octobre au 19 décembre 6 octobre au 8 décembre	Centre des loisirs et de la vie communautaire	70 \$	80 \$
INITIATION À LA DÉGUSTATION DE VINS Venez approfondir vos connaissances sur les accords mets et vins avec Jérémie Lévesque, sommelier des activités Vins et Musiques du monde.	18 ans +	5 sem.	Mercredi 19 h	1 h 30	5 octobre au 2 novembre	Bibliothèque	135 \$	155 \$
ACTIVITÉS 50 +								
 PICKLEBALL POUR DÉBUTANTS ET INITIÉS Apprentissage des règles de jeu et des techniques de base du pickleball. Initiation au jeu.	50 ans +	4 sem.	Samedi 9 h	2 h	8 au 29 octobre	École du Grand-Rocher	45 \$	50 \$
 DANSE EN LIGNE - DÉBUTANT Apprentissage des danses populaires et des mouvements de base suivi d'enchaînements de mouvements chorégraphiés.	50 ans +	10 sem.	Lundi 13 h	1 h 15	17 octobre au 19 décembre	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75 \$	85 \$
DANSE EN LIGNE - INTERMÉDIAIRE	50 ans +	10 sem.	Lundi 14 h 15	1 h 15	17 octobre au 19 décembre	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75 \$	85 \$
 INITIATION AUX RÉSEAUX SOCIAUX (FACEBOOK ET MESSENGER) Cours personnalisé basé sur la familiarisation des différentes plateformes comme Facebook et Messenger. Inscription : FADOQ au 1 877 429-5858, poste 226.	50 ans +	3 sem.	Mardi 9 h	3 h	4 au 18 octobre	Centre des loisirs et de la vie communautaire	55 \$	55 \$
 TABLETTES ET TÉLÉPHONES APPLE (IPAD ET IPHONE) Cours personnalisé basé sur l'utilisation efficace de votre tablette et de votre téléphone Apple. Inscription : FADOQ au 1 877 429-5858, poste 226.	50 ans +	6 sem.	Jeudi 9 h	3 h	6 octobre au 10 novembre	Centre des loisirs et de la vie communautaire	100 \$	100 \$
 YOGA POUR AÎNÉS Discipline du corps et de l'esprit via une variété de postures et de pratiques respiratoires.	50 ans +	10 sem.	Mercredi 13 h	1 h	5 octobre au 7 décembre	Centre des loisirs et de la vie communautaire	70 \$	80 \$
ACTIVITÉS JEUNESSE								
DÉVELOPPEMENT MOTEUR - STADE 1 Activités sous forme de jeu développant la coordination et les habiletés motrices de base.	3-4 ans	10 sem.	Samedi 9 h 30	1 h	8 octobre au 17 décembre	École des Hauteurs	60 \$	70 \$
DÉVELOPPEMENT MOTEUR - STADE 2 Activités développant les habiletés de base nécessaires dans un environnement sportif, comme lancer, sauter, frapper, botter ou atterrir.	5-6 ans	10 sem.	Samedi 10 h 30	1 h	8 octobre au 17 décembre	École des Hauteurs	60 \$	70 \$
DANSE CRÉATIVE Développement des habiletés motrices, sociales et expressives par l'exploration de l'espace, du rythme et de la musicalité par le biais du jeu et de la création.	3-6 ans	10 sem.	Dimanche 9 h	1 h	9 octobre au 11 décembre	Centre des loisirs et de la vie communautaire	60 \$	70 \$
KIN-BALL Apprentissage des techniques et tactiques de base du kin-ball avec initiation au jeu.	7-9 ans 10-12 ans	8 sem.	Mercredi 18 h 30 Mercredi 19 h 30	1 h	5 octobre au 23 novembre	École du Grand-Rocher	97 \$	110 \$
ACTIVITÉS D'UNE JOURNÉE								
INTRODUCTION À LA SURVIE EN FORÊT Destiné aux adolescents. Atelier d'introduction aux bases de la survie en forêt incluant faire un feu en hiver, savoir s'abriter efficacement et repérer les comestibles forestiers hivernaux.	7-11 ans 12-15 ans	1 séance	Samedi 10 h Samedi 13 h	2 h 30	8 octobre	Centre de plein air Roger-Cabana	38 \$	45 \$