

NOM DE L'ACTIVITÉ	ÂGE	SESSION	HORAIRE	DURÉE	DATES	LIEU	COÛT RÉSIDENT	COÛT NON-RÉSIDENT
<b>ACTIVITÉS POUR TOUS</b>								
<b>BADMINTON LIBRE (AVEC INSCRIPTION)</b> Jeu libre. Le participant doit apporter sa raquette et ses volants.	<b>14 ans +</b>	10 sem. 12 sem.	<b>Lundi 19 h</b> <b>Mercredi 19 h</b>	2 h	23 janvier au 27 mars 25 janvier au 12 avril	<b>École du Grand-Rocher</b> <b>École des Hauteurs</b>	<b>35 \$</b> <b>40 \$</b>	60 \$ 70 \$
<b>BADMINTON LIBRE (SANS INSCRIPTION)</b>	<b>Pour tous</b>	12 sem.	<b>Jeudi 19 h</b>	2 h	26 janvier au 13 avril	<b>École des Hauteurs</b>	<b>4 \$</b>	6 \$
<b>CLUB DE KARATÉ</b> Acquisition et développement des techniques et mouvements de cette discipline.	<b>6 ans +</b>	12 sem.	<b>Lundi et mercredi 18 h 30</b>	1 h 30	23 janvier au 17 avril	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>Enfant : 90 \$</b> <b>Adulte : 102 \$</b>	Enfant : 102 \$ Adulte : 120 \$
<b>CARDIO RAQUETTE</b> Le participant doit apporter sa lampe frontale et une paire de raquettes *.	<b>14 ans +</b>	11 sem.	<b>Mardi 18 h</b>	1 h	10 janvier au 21 mars	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>163,95 \$</b>	163,95 \$
<b>ENTRAÎNEMENT PAR CIRCUIT</b> Entraînement encadré sous forme de stations combinant musculation, agilité et cardio.	<b>16 ans +</b>	8 sem.	<b>Mercredi 19 h 15</b>	1 h	25 janvier au 15 mars	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>100 \$</b>	115 \$
<b>ENTRAÎNEMENT 20-20-20</b> Comprend : 20 min de cardio léger, 20 min de musculation douce et 20 min d'abdos-stretching.	<b>16 ans +</b>	8 sem.	<b>Vendredi 10 h 30</b>	1 h	27 janvier au 17 mars	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>55 \$</b>	65 \$
<b>GYMNASTIQUE DOUCE - DÉBUTANT</b> Étirements et contractions musculaires dans le but d'assouplir et de développer le corps.	<b>16 ans +</b>	8 sem.	<b>Lundi 11 h</b>	1 h	23 janvier au 13 mars	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>55 \$</b>	65 \$
<b>GYMNASTIQUE DOUCE - INTERMÉDIAIRE</b>	<b>16 ans +</b>	8 sem.	<b>Mercredi 10 h 30</b>	1 h	25 janvier au 15 mars	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>55 \$</b>	65 \$
<b>MISE EN FORME GÉNÉRALE</b> Idéale 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.	<b>16 ans +</b>	8 sem.	<b>Mercredi 18 h</b>	1 h	25 janvier au 15 mars	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>100 \$</b>	115 \$
<b>PICKLEBALL LIBRE (AVEC INSCRIPTION)</b> Jeu libre. Vous devez apporter votre raquette et vos balles.	<b>14 ans +</b>	10 sem.	<b>Mardi 19 h</b>	2 h	24 janvier au 28 mars	<b>École du Grand-Rocher</b>	<b>35 \$</b>	60 \$
<b>PICKLEBALL LIBRE : LOUEZ VOTRE TERRAIN</b> Louez votre terrain pour 5 semaines (maximum d'un terrain par inscription). Trois terrains sont disponibles pour un bloc de 2 h. Le participant doit apporter sa raquette et ses balles.	<b>14 ans +</b>	5 sem.	<b>Dimanche 10 h</b>	2 h	29 janvier au 26 février 5 mars au 2 avril	<b>École du Grand-Rocher</b>	<b>80 \$</b>	125 \$
<b>RANDONNÉE ET MISE EN FORME</b> Marche en sentier combinée à des exercices de mise en forme et de stretching.	<b>16 ans +</b>	8 sem.	<b>Mercredi 10 h 30</b>	2 h	25 janvier au 15 mars	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>112 \$</b>	128 \$
<b>YOGA POUR TOUS</b> Discipline du corps et de l'esprit au moyen d'une variété de postures et de pratiques respiratoires.	<b>16 ans +</b>	8 sem.	<b>Mercredi 9 h 15</b> <b>Jeudi 18 h</b>	1 h	25 janvier au 15 mars 26 janvier au 16 mars	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>55 \$</b>	65 \$
<b>ZUMBA</b> Séance d'entraînement d'origine colombienne combinant entraînement aérobique et fitness sur des rythmes et des chorégraphies issus de danses latines.	<b>16 ans +</b>	8 sem.	<b>Jeudi 19 h 15</b>	1 h	26 janvier au 16 mars	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>100 \$</b>	115 \$
<b>INITIATION À LA DÉGUSTATION DE VINS</b> Venez approfondir vos connaissances sur les accords mets et vins avec Jérémie Lévesque, sommelier des activités Vins et musiques du monde.	<b>18 ans +</b>	5 sem.	<b>Mercredi 19 h</b>	1 h 30	1 <sup>er</sup> février au 1 <sup>er</sup> mars	<b>Bibliothèque</b>	<b>135 \$</b>	155 \$
<b>ACTIVITÉS 50 +</b>								
 <b>PICKLEBALL POUR DÉBUTANT ET INITIÉ</b> Apprentissage des règles de jeu et des techniques de base du pickleball. Initiation au jeu.	<b>50 ans +</b>	4 sem.	<b>Samedi 9 h</b>	2 h	28 janvier au 18 février	<b>École du Grand-Rocher</b>	<b>45 \$</b>	50 \$
 <b>DANSE EN LIGNE - DÉBUTANT</b> Apprentissage des danses populaires et des mouvements de base suivi d'enchaînements de mouvements chorégraphiés.	<b>50 ans +</b>	12 sem.	<b>Lundi 13 h</b>	1 h 15	23 janvier au 17 avril	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>90 \$</b>	102 \$
<b>DANSE EN LIGNE - INTERMÉDIAIRE</b>	<b>50 ans +</b>	12 sem.	<b>Lundi 14 h 15</b>	1 h 15	23 janvier au 17 avril	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>90 \$</b>	102 \$
 <b>INITIATION AUX RÉSEAUX SOCIAUX (FACEBOOK ET MESSENGER)</b> Cours personnalisé basé sur la familiarisation avec les différentes plateformes comme Facebook et Messenger. <b>Inscription</b> : FADOQ au 1 877 429-5858, poste 226.	<b>50 ans +</b>	3 sem.	<b>Jeudi 9 h</b>	3 h	26 janvier au 9 février	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>55 \$</b>	55 \$
 <b>TABLETTES ET TÉLÉPHONES APPLE (IPAD ET IPHONE)</b> Cours personnalisé basé sur l'utilisation efficace de votre tablette et de votre téléphone Apple. <b>Inscription</b> : FADOQ au 1 877 429-5858, poste 226.	<b>50 ans +</b>	6 sem.	<b>Jeudi 9 h</b>	3 h	16 février au 23 mars	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>100 \$</b>	100 \$
 <b>YOGA POUR AÎNÉS</b> Discipline du corps et de l'esprit au moyen d'une variété de postures et de pratiques respiratoires.	<b>50 ans +</b>	8 sem.	<b>Mercredi 13 h</b>	1 h	25 janvier au 15 mars	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>55 \$</b>	65 \$
<b>ACTIVITÉS PARENT-ENFANT</b>								
<b>MISE EN FORME PARENT-ENFANT</b>	<b>Enfants de 2 ans et moins</b>	8 sem.	<b>Lundi 9 h 30</b>	1 h	23 janvier au 13 mars	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>111 \$</b>	111 \$

\* L'inscription au cours Cardio-raquette se fait directement auprès de Cardio plein air sur leur site Internet au www.cardiopleinair.ca ou par téléphone au 514 914-2858.

# Loisirs, sports, plein air et vie communautaire

## ACTIVITÉS JEUNESSE

GROUPE	ÂGE	SESSION	HORAIRE	DURÉE	DATES	LIEU	COÛT	
							RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
<b>BALLET</b>	<b>7-9 ans</b>	8 sem.	<b>Dimanche 10 h</b>	1 h	29 janvier au 19 mars	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>48 \$</b>	<b>56 \$</b>
<b>DANSE CRÉATIVE</b>	<b>3-6 ans</b>	8 sem.	<b>Dimanche 9 h</b>	1 h	29 janvier au 19 mars	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>48 \$</b>	<b>56 \$</b>
<b>COURS DE PATINAGE</b>	<b>6-9 ans</b>	6 sem.	<b>Dimanche 10 h 30</b>	1 h	29 janvier au 5 mars	<b>Patinoire, parc du Grand-Héron</b>	<b>30 \$</b>	<b>35 \$</b>
<b>INITIATION AU PATINAGE</b>	<b>3-5 ans</b>	6 sem.	<b>Dimanche 9 h 30</b>	1 h	29 janvier au 5 mars	<b>Patinoire, parc du Grand-Héron</b>	<b>30 \$</b>	<b>35 \$</b>
<b>ATELIER PHOTO AVEC CELLULAIRE</b>	<b>8 à 12 ans</b>	1 atelier	<b>Samedi 9 h</b>	3 h	4 mars	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>45 \$</b>	<b>52 \$</b>
<b>ATELIER DESSIN DE MANDALAS</b>	<b>8 à 12 ans</b>	1 atelier	<b>Samedi 9 h</b>	3 h	18 mars	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>50 \$</b>	<b>58 \$</b>