

Session printemps 2023

Inscription obligatoire et places limitées.

Inscription : jusqu'au 19 avril 2023

- Au Centre des loisirs et de la vie communautaire
- Au 450 563-2505, poste 2231

NOM DE L'ACTIVITÉ	ÂGE	HORAIRE	LIEU	COÛT RÉSIDENT	COÛT NON-RÉSIDENT
ATELIER SUR L'HORTICULTURE Théorie et pratique sur tous les éléments principaux de l'horticulture: types de plantes, création de jardinières, préparation et plantation d'un potager.	16 ans +	Dimanche 10 h à 11 h 30 du 30 avril au 4 juin 6 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	82\$	95\$
BADMINTON LIBRE (AVEC INSCRIPTION) Jeu libre. Vous devez apporter votre raquette et vos volants.	14 ans +	Mercredi 19 h à 21 h du 26 avril au 31 mai Jeudi 19 h à 21 h du 27 avril au 1 ^{er} juin 6 semaines	École du Grand-Rocher École des Hauteurs	21\$	42\$
CLUB DE KARATÉ Acquisition et développement des techniques et mouvements de cette discipline.	6 ans +	Lundi et mercredi 18 h 30 à 20 h du 24 avril au 14 juin 12 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	Enfant : 78\$ Adulte : 90\$	Enfant : 92\$ Adulte : 106\$
ENTRAÎNEMENT 20-20-20 Comprend : 20 min de cardio léger, 20 min de musculation douce et 20 min d'abdos-stretching.	16 ans +	Vendredi 10 h à 11 h du 28 avril au 2 juin 6 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	42\$	50\$
ENTRAÎNEMENT À LA COURSE ET MUSCULATION Deux séances par semaine combinant l'entraînement à la course en sentier à l'extérieur et une séance de musculation spécifique à la course à l'intérieur.	16 ans +	Mardi 18 h à 19 h 30 et jeudi 18 h à 19 h du 2 mai au 8 juin 6 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	95\$	110\$
GYMNASTIQUE DOUCE – DÉBUTANT Étirements et contractions musculaires dans le but d'assouplir et de développer le corps.	16 ans +	Lundi 10 h à 11 h du 24 avril au 5 juin Mercredi 10 h 30 à 11 h 30 du 26 avril au 31 mai 6 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	42\$	50\$
GYMNASTIQUE DOUCE – INTERMÉDIAIRE					
MISE EN FORME GÉNÉRALE Séance de mise en forme combinant exercices de musculation, d'endurance et de cardio, le tout encadrer par une entraîneuse certifiée.	16 ans +	Lundi 12 h à 13 h du 4 mai au 8 juin 6 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	42\$	50\$
PICKLEBALL LIBRE Jeu libre. Vous devez apporter votre raquette et vos balles.	14 ans +	Mardi 19 h à 21 h du 25 avril au 30 mai 6 semaines	École du Grand-Rocher	21\$	42\$
PICKLEBALL LIBRE: LOUEZ VOTRE TERRAIN POUR 5 SEMAINES (maximum d'un terrain par inscription). Trois terrains sont disponibles pour un bloc de 2 heures.		Dimanche 10 h à 12 h du 30 avril au 4 juin 6 semaines		100\$	150\$
RANDONNÉE ET MISE EN FORME Marche en sentier avec des exercices de mise en forme et de stretching.	16 ans +	Mercredi 10 h 30 à 12 h 30 du 26 avril au 31 mai 6 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	84\$	97\$
YOGA POUR TOUS Discipline du corps et de l'esprit via une variété de postures et de pratiques respiratoires.	16 ans +	Mercredi 9 h 15 à 10 h 15 du 26 avril au 31 mai Jeudi 18 h à 19 h du 27 avril au 1 ^{er} juin 6 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	42\$	50\$
TONUS ET SOUPLESSE Nouveau professeur! Séance d'entraînement combinant des exercices de musculation exécutés avec des pois et élastiques, en plus de développer sa souplesse.	16 ans +	Mardi 9 h à 10 h du 25 avril au 6 juin 6 semaines	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75\$	90\$

NOM DE L'ACTIVITÉ	ÂGE	HORAIRE	LIEU	COÛT RÉSIDENT	COÛT NON-RÉSIDENT
INITIATION À LA DÉGUSTATION DE VINS Découverte des grands cépages et des différentes régions du monde viticole en compagnie de Jérémie Lévesque, sommelier des activités Vins et musiques du monde.	18 ans +	Mercredi 19 h à 21 h du 26 avril au 24 mai <i>5 semaines</i>	Bibliothèque	135\$	155\$
ZUMBA Nouveau professeur ! Séance d'entraînement d'origine colombienne combinant entraînement aérobique et fitness sur des rythmes et des chorégraphies issues de danses latines.	16 ans +	Mercredi 19 h à 20 h du 26 avril au 31 mai <i>6 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	75\$	90\$
ACTIVITÉS 50+					
 PICKLEBALL POUR DÉBUTANTS ET INITIÉS Apprentissage des règles de jeu et des techniques de base du pickleball. Initiation au jeu.	50 ans +	Samedi 9 h à 11 h du 29 avril au 27 mai <i>5 semaines</i>	École du Grand-Rocher	55\$	63\$
 YOGA POUR AÎNÉS Discipline du corps et de l'esprit via une variété de postures et de pratiques respiratoires.	50 ans +	Mercredi 13 h 15 à 14 h 15 du 26 avril au 31 mai <i>6 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	42\$	50\$
 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 +	Jeudi 9 h à 12 h du 4 mai au 8 juin <i>6 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	100\$	100\$
 ATELIER PHOTO AVEC CELLULAIRE Développement des techniques de photographie avec cellulaire et exercices créatifs.	50 ans +	Lundi 13 h 30 à 15 h du 8 mai au 12 juin <i>5 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	70\$	80\$
ACTIVITÉS JEUNESSE					
BALLET Développement des habiletés motrices, de la coordination, de la musicalité et de bases solides pour les classes futures.	7-9 ans	Dimanche 10 h 15 à 11 h 15 du 30 avril au 4 juin <i>6 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	35\$	40\$
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	Dimanche 9 h à 10 h du 30 avril au 4 juin <i>6 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	35\$	40\$
DANSE HIP-HOP Combinant cardio et souplesse, ce cours permet de développer la motricité globale, la coordination et le rythme chez l'enfant. Initiation aux mouvements du hip-hop le tout dans le plaisir et l'apprentissage.	9-12 ans	Dimanche 11 h 30 à 12 h 30 du 30 avril au 4 juin <i>6 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	35\$	40\$
ACTIVITÉ PARENT-ENFANT					
CARDIO-POUSSETTE Remise en forme de façon sécuritaire tout en profitant de la nature avec bébé.	16 ans +	Lundi et mercredi 10 h à 11 h du 24 avril au 31 mai <i>6 semaines</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	1 fois / semaine : 91\$ 2 fois / semaine : 140\$	
ACTIVITÉS D'UNE JOURNÉE					
ATELIER SUR LES SEMIS Démonstration des techniques pour bien démarrer ses semis, du matériel, du calendrier de plantation et de la pratique de plantation et de repiquage.	16 ans +	Dimanche 10 h à 12 h 26 mars 2023 <i>1 atelier</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	15\$	17,25\$
ATELIER PHOTO AVEC CELLULAIRE* Développement des techniques de photographie et exercices créatifs.	8-12 ans	Dimanche 9 h à 11 h 11 juin 2023 <i>1 atelier</i>	Centre des loisirs et de la vie communautaire	35\$	41\$
ATELIER ET RALLYE PHOTO AVEC CELLULAIRE* Développement des techniques de photographie avec un rallye photo et une présentation des résultats.	12-15 ans	Samedi 13 h à 16 h 10 juin 2023 <i>1 atelier</i>	Bibliothèque	45\$	52\$