

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 <i>6 semaines</i> | 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 <i>6 semaines</i> | 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 <i>12 semaines</i> | 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 <i>6 semaines</i> | 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 <i>6 semaines</i> | 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 <i>6 semaines</i> | 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 <i>6 semaines</i> | 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 <i>6 semaines</i> | École du Grand-Rocher | 21\$ | 42\$ |
| PICKLEBALL LIBRE: LOUEZ VOTRE TERRAIN POUR 6 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 <i>6 semaines</i> | | 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 <i>6 semaines</i> | 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 <i>6 semaines</i> | 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 poids et élastiques, en plus de développer sa souplesse. | 16 ans + | Mardi 9 h à 10 h du 25 avril au 6 juin <i>6 semaines</i> | 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\$ |