

Dernière mise à jour : 28 janvier 2025

CARTE DE PRATIQUE LIBRE

Votre carte de pratique libre vous permet **huit (8) participations libres** de votre choix à travers une **sélection identifiées** dans la grille de notre programmation. Vous devez ensuite vous présenter au cours de votre choix muni de votre carte, la présenter et la faire parapher par le/la professeur(e) ou le/la surveillant(e) de plateaux.



Vous devez récupérer votre carte AVANT votre première utilisation :

- Secrétariat du Centre des loisirs et de la vie communautaire du lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h (à l'exception de l'heure du dîner) et le vendredi de 8 h 30 à 12 h 00;
- Accueil et billetterie du Centre de plein air Roger-Cabana tous les jours de 9 h 00 à 16 h 00 (même sur l'heure du dîner).

La carte n'a pas de date d'expiration, elle est non remboursable et non monnayable. Un nombre minimum d'inscriptions était requis pour que le cours ait lieu et pour qu'il soit offert à la carte.

Les cours ayant été confirmés et accessibles pour la session de cours **HIVER 2025** sont :

Activités pour tous :

- Méditation et yoga sur chaise** au Centre des loisirs et de la vie communautaire, lundi 10 h 30;
- Badminton libre** à l'école des Hauteurs, lundi et mercredi 19 h 00;
- Mise en forme générale** au Centre des loisirs et de la vie communautaire, mardi 11 h ou 12 h et jeudi 10 h 30;
- Yoga pour tous** au Centre des loisirs et de la vie communautaire, mercredi 9 h 15;
- Mobilité, stretching et tonus** au Centre des loisirs et de la vie communautaire, mercredi 10 h 30;
- Pilates** au Centre des loisirs et de la vie communautaire, mercredi 12 h 00 et jeudi 16 h 45;
- Yoga sur chaise** au Centre des loisirs et de la vie communautaire, mercredi 13 h 15;
- Tonus et souplesse** au Centre des loisirs et de la vie communautaire, jeudi 9 h 00;
- Yoga flow pour tous** au Centre des loisirs et de la vie communautaire, jeudi 18 h 00;
- Pickleball : pratique libre à la carte** à l'école du Grand-Rocher, dimanche 14 h 45 (Notez que si aucun joueur n'est présent à 15 h, le surveillant de plateau quittera les lieux).

Activités jeunesse :

- 1,2,3 on bouge ! (3-4 ans)** à l'école des Hauteurs, samedi 9 h 00;
- Supersportif.ve (5-7 ans)** à l'école des Hauteurs, samedi 10 h 00.

Notes

Le Service des loisirs, sports, plein air et vie communautaire vous suggère fortement d'arriver quelques minutes en avance afin de faire parapher votre carte et de vous familiariser avec les paramètres du cours auquel vous participerez.

Nous vous conseillons aussi d'avoir une tenue sportive, des souliers de sport et une bouteille d'eau lors de l'activité.

Pour obtenir la description complète des cours, consultez [la grille de notre programmation](#).