

CARTE DE PRATIQUE LIBRE

Votre carte de pratique libre vous donne accès à huit **participations libres** de votre choix à travers une **sélection identifiée** dans la grille de la 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

La carte n'a pas de date d'expiration, elle est non remboursable et non monnayable. Un nombre minimum d'inscriptions est 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 du **PRINTEMPS 2025** sont :

Activités pour tous

- Badminton libre** à l'école des Hauteurs, lundi et mercredi 19 h;
- Méditation et yoga sur chaise** au Centre des loisirs et de la vie communautaire, lundi 10 h 30;
- Mise en forme générale** au Centre des loisirs et de la vie communautaire, mardi 11 h ou 12 h et jeudi 10 h 30;
- Abdos-fesses-cuisses** au Centre des loisirs et de la vie communautaire, jeudi 12 h 10;
- 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).
- Pickleball libre** à l'école du Grand-Rocher, mardi et mercredi 20 h 15 seulement;
(Notez que si le groupe est complet, vous ne pourrez pas participer).
- Pickleball libre** à l'école du Grand-Rocher, dimanche 11 h 45 seulement;
(Notez que si le groupe est complet, vous ne pourrez pas participer).
- Tonus , stretching et mobilité** au Centre des loisirs et de la vie communautaire, mercredi 10 h 30;
- Yoga pour tous** au Centre des loisirs et de la vie communautaire, mercredi 9 h 15;
- Yoga flow pour tous** au Centre des loisirs et de la vie communautaire, jeudi 18 h;
- Pilates** au Centre des loisirs et de la vie communautaire, mercredi 12 h et jeudi 16 h 45;
- Yoga sur chaise** au Centre des loisirs et de la vie communautaire, mercredi 13 h 15;

Note importante :

Il est fortement suggéré 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 de porter une tenue sportive, des souliers de sport et une bouteille d'eau lors de l'activité.

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