

Faites vite, les places sont limitées!

POLITIQUE DE TARIFICATION FAMILIALE :

Afin de favoriser la participation de toute la famille, nous appliquons toujours notre politique familiale aux programmations. Ainsi, nous retranchons 25% pour le 2^e enfant et 50% pour le 3^e enfant et les suivants. Cette politique s'applique aux résidentes et résidents de Notre-Dame-des-Prairies seulement.

PÉRIODE D'INSCRIPTION

- **14 au 25 septembre 2020 au bureau du Service des loisirs et des saines habitudes de vie, de 10h à 12h et de 13h à 17h30, du lundi au jeudi. De 9h30 à 12h et de 13h à 17h le vendredi.**
- Information disponible par téléphone au 450 759 7741, poste 232.

INSCRIPTION :

- par téléphone lorsque payée par carte de crédit (priorité aux gens sur place);
- par Internet à l'adresse suivante : www.notredamedesprairies.com
Veillez communiquer dès maintenant avec nous afin d'obtenir votre code d'accès.
- en personne auprès du Service des loisirs et des saines habitudes de vies;

Une seule personne à la fois est permise dans le bureau du service des loisirs. Si vous vous présentez en personne pour l'inscription, vous devrez attendre votre tour dehors. Le Service des loisirs

et des saines habitudes de vie se réserve le droit de modifier ou d'annuler l'horaire de toute activité et les prix sont sujets à changement sans préavis.

PAYABLE EN ENTIER LORS DE L'INSCRIPTION :

- Par paiement direct;
- Par carte de crédit;
- En argent;
- Par chèque postdaté au 24 septembre 2020 à l'ordre de la Ville de Notre-Dame-des-Prairies

Les taxes sont incluses dans le prix d'inscription. La politique de remboursement s'applique à toutes les programmations. Pour information, veuillez communiquer avec le Service des loisirs et des saines habitudes de vie.

La Ville de Notre-Dame-des-Prairies se dégage de toutes responsabilités quant aux dommages matériels, pertes ou vols pouvant survenir dans le cadre des activités du Service des loisirs et aucun recours à cet effet ne pourra être intenté contre la Ville.

La description détaillée de chacun des cours est disponible au service des loisirs. Faites vite, les places sont limitées !

ÉVITEZ LES FILES D'ATTENTE

Inscrivez-vous dans le confort de votre salon dès le 14 septembre 10 h !
Contactez le service des loisirs avant la date d'inscription pour obtenir votre numéro de carte de membre et la procédure d'inscription.



DURÉE



DATE / DÉBUT



HEURE



PROFESSEUR



ENDROIT



COÛT



JEUNES DE CŒUR

LÉGENDE



PARENTS-ENFANTS

CARDIO MUSCULATION MAMAN-BÉBÉ



Un cours adapté aux femmes déjà actives qui désirent bouger avec bébé (à partir de 3 mois post-accouchement). Exercices aérobiques et de musculation adaptés, sans saut.

-  8 semaines
-  Jeudi de 13h à 14h
-  8 octobre 2020
-  Clinique Kinésia
-  Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1^{ère} Avenue)
-  43,25 \$ / duo
Matériel : Si possible, un porte-bébé rigide afin que bébé reste en place durant l'activité.

YOGA AVEC BÉBÉ | 2-8 MOIS



Une belle activité de détente pour vous et votre poupon.

-  1 heure - 8 semaines
-  Jeudi de 9h à 10h
-  8 octobre 2020
-  Sophie Desjardins
-  Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
-  33 \$ / duo

ZUMBA | 6-12 ANS

NOUVEAUTÉ

Belle occasion de décompresser après une journée de travail avec votre enfant ! Chorégraphies amusantes, jeux et bricolage sous le thème "La zumba Olympique!"

-  1 heure - 8 semaines
-  Mercredi de 15h30 à 16h30
-  7 octobre 2020
-  Monika Fortin
-  Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1^{ère} Avenue)
-  63 \$ / duo

ENFANTS

ACCRO DANSE | 6-12 ANS

NOUVEAUTÉ

L'objectif principal de l'accro danse est de mettre à terme une chorégraphie rythmée et synchronisée. Le participant saura développer ses compétences en acrobaties, en danse, en sauts, ainsi qu'en gymnastique de base.

-  1 heure - 8 semaines
-  Vendredi de 15h25 à 16h25 (6-8 ans)
Vendredi de 16h30 à 17h30 (9-12 ans)
-  16 octobre 2020
-  Maude H. Richard - Para's'cool
-  Gymnase de l'école Dominique-Savio
-  50,75 \$

ATELIER DE DJ | 8-12 ANS

Introduction aux techniques de DJ et à la création de rythmes et mélodies électroniques. Initiation à divers instruments et outils de musique électroniques.

-  1 heure - 8 semaines
-  Jeudi de 15h30 à 16h30
-  8 octobre 2020
-  Serge Geoffroy - Les Studios 3
-  Salle no.4 du bâtiment des organismes (34, 1^{ère} Avenue)
-  118 \$

AUTODÉFENSE KRAV MAGA 6-12 ANS

Amélioration de la condition physique et de la confiance en soi.

-  1 heure - 8 semaines
-  Jeudi de 15h20 à 16h20
-  8 octobre 2020
-  Lucien Crelier - C.E.I. Joliette
-  Gymnase de l'école Mgr-Jetté
-  40 \$

BADMINTON | 9-12 ANS

Initiation au badminton. Prise de raquette, contrôle du volant, coup de base, règlements.

-  1 heure - 8 semaines
-  Mardi de 15h25 à 16h25
-  6 octobre 2020
-  Denis Fournier - Association de Badminton Régionale de Lanaudière
-  Gymnase de l'école Dominique-Savio
-  26,25 \$

BRICOLAGE | MATERNELLE



NOUVEAUTÉ

Projets divers tels que : Porte crayon, pince à papier aimantée, bracelet personnalisé, porte-clé, etc.

-  1 heure - 8 semaines
-  Jeudi de 15h à 16h
-  8 octobre 2020
-  Lise Jollet
-  École Rose-des-Vents
-  59,15 \$



CALMOS PÉPITOS | 6-10 ANS

8 ateliers qui permettront à votre enfant d'expérimenter de façon nouvelle les petits bonheurs de la vie! Méditation guidée, accessoire de gestion d'émotions, bain de forêt, dégustation, bricolage et bien d'autres outils lui seront présentés.

- 1 ¼ heure - 8 semaines
- Mercredi de 15h30 à 16h45
- 7 octobre 2020
- Geneviève Roy-Boulard
- Salle no. 1 du bâtiment des organismes (34, 1^{ère} avenue)
Raccourcement inclus
- 46 \$



CHORALE | 8-12 ANS

Cours de chant.

- 1 heure - 8 semaines
- Mardi de 15h30 à 16h30
- 6 octobre 2020
- École de Musique de Joliette
- Salle no.1 du bâtiment des organismes (34, 1^{ère} Avenue)
Raccourcement inclus
- 49,75 \$



DESSIN | 6-12 ANS

Découverte de nouvelles techniques de dessin. Plusieurs projets guidés avec différents types de crayons.

- 1 heure - 8 semaines
- Mercredi de 15h30 à 16h30 (6-8 ans)
Mercredi de 16h30 à 17h30 (9-12 ans)
heure de garde incluse
- 7 octobre 2020
- Véronique Lévesque
- Salle no. 4 du bâtiment des organismes (34, 1^{ère} avenue).
Raccourcement inclus
- 35 \$



ÉVEIL MUSICAL | 6-7 ANS

Découverte de la musique par des instruments, le mouvement et les jeux.

- 1 heure - 8 semaines
- Jeudi de 15h30 à 16h30
- 8 octobre 2020
- École de musique de Joliette
- Salle no.3 du bâtiment des organismes (34, 1^{ère} Avenue)
Raccourcement inclus
- 49,75 \$

FORMATION DE GARDIENS AVERTIS | 11-14 ANS

Certification de gardiens avertis suite à la réussite du cours.

- 1 journée intensive
- Samedi de 8h15 à 15h45
- 17 octobre 2020
- MEB Formations - Croix-Rouge Canadienne
- Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
- 24,50 \$
Incluant le certificat, une mini-trousse et le manuel complet de 101 pages.



GUITARE ACOUSTIQUE 8-12 ANS

Initiation aux bases techniques et musicales de l'instrument. Chansons simples du répertoire populaire.

- 1 heure - 8 semaines
- Jeudi de 16h30 à 17h30
heure de garde incluse
- 8 octobre 2020
- Serge Geoffroy - Les Studios 3
- Salle no.1 du bâtiment des organismes (34, 1^{ère} Avenue)
- 104 \$

HOCKEY COSOM | 6-12 ANS

Pratique du hockey cosom de manière encadrée, sécuritaire et récréative.

-  1 heure - 8 semaines
-  Jeudi de 15h25 à 16h25 (6-8 ans)
Jeudi de 16h30 à 17h30 (9-12 ans)
-  8 octobre 2020
-  Para's'cool
-  Gymnase de l'école Dominique-Savio
-  38,60 \$

HOCKEY PILLOW-POLO MATERNELLE

Variante du hockey cosom avec des bâtons faciles à manipuler. Les participants y apprendront les différentes façons de se déplacer dans le jeu, le positionnement, la manipulation des bâtons, mais surtout le plaisir de jouer.

-  1 heure - 8 semaines
-  Mercredi de 15h à 16h
-  7 octobre 2020
-  Para's'cool
-  Gymnase de l'école Rose-des-Vents
-  34,25 \$

KATAG | 6-12 ANS**NOUVEAUTÉ**

LE jeu d'épées en mousse! Le KATAG est un mélange sécuritaire entre un sport d'équipe, un grand jeu et la tag où deux équipes s'affrontent à l'aide d'épées-mousse.

-  1 heure - 6 semaines
-  Lundi de 15h25 à 16h25 (6-8 ans)
Lundi de 16h30 à 17h30 (9-12 ans)
-  19 octobre 2020
-  Animation Katag
-  Gymnase de l'école Dominique-Savio
-  29 \$

MINI-MELLYN | 9-12 ANS

Activité médiévale fantastique. Initiation au grandeur nature et aux jeux de rôle

-  2 heures - 10 semaines
-  Jeudi de 18h30 à 20h30
-  1^{er} octobre 2020
-  Association de grandeur nature
Mellyn Ennenorath
-  Gymnase de l'école Dominique-Savio
-  50 \$

NASA | 9-12 ANS**NOUVEAUTÉ**

Les phénomènes de l'espace, le soleil et les étoiles, les lunes et les planètes, l'atmosphère et l'au-delà!

-  1 heure - 8 semaines
-  Mercredi de 16h45 à 17h45
-  7 octobre 2020
-  Formation Jeunesse Québec
-  Salle Alphonse-Desjardins
(bibliothèque)
-  57,75 \$

**PEINTURE SUR BOIS
6-12 ANS****NOUVEAUTÉ**

Réalisation de deux projets, soit un yoyo et un signet de porte.

-  1 ½ heure - 8 semaines
-  Le lundi de 15h30 à 17h
-  5 octobre 2020
-  Lise Jollet
-  Salle de piscine de gauche
(Centre des arts et des loisirs
Alain-Larue)
-  35,75 \$ | matériel inclus, mais l'enfant doit apporter un tablier

**PRÊTS À RESTER SEULS
9-11 ANS**

Permet aux jeunes d'acquérir quelques outils et des connaissances de base pour assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un adulte.

-  1 journée intensive
-  Le samedi de 8h30 à 14h15
-  25 octobre 2020
-  MEB Formations -
Croix-Rouge Canadienne
-  Salle communautaire
(Centre des arts et des loisirs
Alain-Larue)
-  20,50 \$ | incluant attestation de
réussite et cahier d'activités

SCIENCES | 6-8 ANS

Expériences variées pour nos scientifiques en herbe. Plusieurs projets à rapporter à la maison permettront aux enfants de continuer l'expérience chez eux!

-  1 heure - 8 semaines
-  Mercredi de 15h40 à 16h40
-  7 octobre 2020
-  Formation Jeunesse Québec
-  Salle Alphonse-Desjardins
(bibliothèque)
-  42,50 \$

**SCULPTURE SUR BOIS
9 À 16 ANS**

Introduction aux techniques de base. Ateliers sur blocs de bois de pratique et ensuite projet en 2D (bas relief) et 3D (ronde-bosse) selon les goûts et la capacité de l'élève. Matériel inclus.

-  1 ½ heure - 8 semaines
-  Samedi de 9h30 à 11h
-  17 octobre 2020
-  Équipe de l'Association Des Artisans Sculpteurs De Lanaudière
-  Salle no.4 du bâtiment des organismes (34, 1^{ère} Avenue)
-  51,45 \$
*Pour des questions de protection, chaque élève doit avoir une paire de gants de travail très ajustés.

THÉÂTRE | 8-12 ANS

Tout en s'amusant, nous développons la créativité, la confiance en soi, la concentration, la mémoire, l'expression et l'imagination!

-  1 ¼ heure - 8 semaines
-  Vendredi de 15h30 à 16h45
-  2 octobre 2020
-  Camille Chaloux
-  Salle no. 4 du bâtiment des organismes (34, 1^{ère} Avenue)
-  44,75 \$

TRICOT | 8 ANS ET +**NOUVEAUTÉ**

Apprenez à tricoter les points de base et tricotez votre premier projet.

-  1 ¼ heure - 8 semaines
-  Lundi de 15h30 à 16h45
-  5 octobre 2020
-  Nathalie Boucher
-  Salle no.1 du bâtiment des organismes (34, 1^{ère} avenue)
-  42 \$ (laine et aiguilles fournies)

YOGA | 6-8 ANS

Des exercices et des postures qui permettent d'explorer la respiration, la relaxation et l'éveil.

-  1 heure - 8 semaines
-  Jeudi de 15h30 à 16h30
-  8 octobre 2020
-  Sophie Desjardins
-  Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
-  33 \$

YOGA | 9-12 ANS

Des exercices et des postures qui permettent d'explorer la respiration, la relaxation et l'éveil.

-  1 heure - 8 semaines
-  Mardi de 15h30 à 16h30
-  6 octobre 2020
-  Sophie Desjardins
-  Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
-  33 \$

ZUMBA KIDS | 7-10 ANS

Chorégraphies amusantes adaptées aux enfants. Activités sous le thème de « La zumba Olympique » et des éléments d'exploration culturels. On se défoule sur nos musiques préférées et nous faisons la fête tout en respect.

-  1 heure - 8 semaines
-  Lundi de 15h30 à 16h30
-  5 octobre 2020
-  Monika Fortin
-  Salle no. 3 du bâtiment des organismes (34, 1^{ère} Avenue)
-  52,50 \$

ACTIVITÉS FAMILIALES

Dans le but d'encourager la pratique d'activités physiques, la Ville de Notre-Dame-des-Prairies met à la disposition de ses citoyennes et citoyens ses gymnases à des coûts très abordables. Basketball, volleyball, badminton et jeux de ballon sont les activités disponibles.

Que ce soit pour une occasion unique des plus actives ou sur une base régulière, venez bouger et vous amuser en famille!

**ACTIVITÉ AU GYMNASE
À LA FOIS (MAX. DE 3 FOIS)**

Pour une fête d'enfant ou une activité spontanée, réservez le gym !

-  1 ½ heure
-  Vendredi, samedi ou dimanche selon disponibilité
-  4 octobre 2020
-  16,50 \$ / bloc de 1 ½ heure

**ACTIVITÉ FAMILIALE
AU GYMNASE - FORFAIT**

Hockey cosom, basketball ou volleyball, montez une équipe et jouez !

-  1½ heure - 10 semaines
-  Vendredi, samedi ou dimanche selon disponibilité
-  4 octobre 2020
-  165 \$/ famille

SOCCER LIBRE - POUR TOUS !

Activité de soccer libre pour tous en formule pick-up. Vous n'aurez besoin que d'espadrilles d'intérieur. Les enfants de 8 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte.

-  1 heure - 10 semaines
-  Samedi de 8h30 à 9h30 ou 9h30 à 10h30
-  17 octobre 2020
-  Club de soccer Lanaudière-Nord
-  Centre multisport (1000, rue Ladouceur, Joliette)
-  2 \$ à la fois (payable en argent à l'accueil)

ADOLESCENTS* / ADULTES

*50% de rabais pour les 17 ans et moins

**DESSIN ET/OU PEINTURE
À L'HUILE****NOUVEAUTÉ**

Apprendre les techniques académiques de dessin d'observation et/ou de peinture à l'huile. Que vous soyez débutant ou non. Nous vous invitons à consulter la page Facebook de Jasmine Roy, artiste peintre.

-  2 heure - 8 semaines
-  Mardi de 14h à 16h ou de 18h30 à 20h30
-  6 octobre 2020
-  Jasmine Roy
-  Salle no. 3 du bâtiment des organismes (34, 1^{ère} Avenue)
-  151,95 \$ matériel non inclus

DRUM FIT

Entraînement complet d'une durée de 45 minutes. Vos jambes, votre tronc et votre fessier deviendront plus forts. Nous utilisons des baguettes pour battre la mesure durant l'entraînement sur des musiques rythmées!

-  1 heure - 8 semaines
-  Lundi de 18h à 19h
-  5 octobre 2020
-  Audrey Beauclair
-  Salle no. 3 du bâtiment des organismes (34, 1^{ère} Avenue)
-  67 \$

ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT**NOUVEAUTÉ**

Entraînement en plein air autant cardiovasculaire que musculaire dans un décor enchanteur. Un exercice par station, plusieurs stations. Apportez votre tapis et votre bouteille d'eau!

-  8 semaines
-  Samedi de 10h à 11h
-  3 octobre 2020
-  Clinique Kinésia
-  Stations d'exercices au parc des Champs-Élysées
-  94,50 \$

ENTRAÎNEMENT MILITAIRE

Entraînement de haute intensité qui permet de travailler son endurance musculaire et cardiovasculaire dans un entraînement varié. Ce cours permet de repousser ses limites et d'améliorer sa condition physique.

-  1 heure - 8 semaines
-  Lundi de 18h à 19h ou jeudi de 18h à 19h
-  5 octobre 2020
-  Clinique Kinésia
-  Gymnase de l'école Mgr-Jetté
-  94,50 \$

ESPAGNOL | DÉBUTANT

Base de la conversation pour le voyage.

-  1½ heure - 8 semaines
-  Mardi de 18h à 19h30
-  6 octobre 2020
-  Ana Maria Jaramillo
-  Salle no. 1 du bâtiment des organismes (34, 1^{ère} Avenue)
-  92 \$
- *Prévoir acheter le volume *Pensar y aprender, Libro1*

PIYO

Activité physique complète travaillant autant la musculation que le cardio enchaînant des mouvements simples inspirés du Pilates et du yoga. Préparez-vous à bouger et à avoir chaud!

-  1 heure - 8 semaines
-  Mercredi de 18h à 19h
-  7 octobre 2020
-  Audrey Beauclair
-  Salle no. 3 du bâtiment des organismes (34, 1^{ère} Avenue)
-  67 \$

QI GONG DE LA GRUE 

Le style de Qi Gong le plus répandu à travers le monde. Simple, efficace et agréable, le Qi Gong est surnommé « La méditation en mouvement ». Cette pratique de mouvements lents est réputée pour apporter détente, souplesse et vitalité.

-  1 ½ heure - 8 semaines
-  Lundi de 19h à 20h30
-  5 octobre 2020
-  Richard De Montigny - Vert Demain
-  Salle Alphonse-Desjardins (bibliothèque)
-  92,50 \$

RCR ET RÉACTIONS ALLERGIQUES

Formation générale de 8 heures axée sur les manœuvres de la RCR. Certification de la fondation des maladies du cœur valide pour 3 ans incluse.

-  1 journée intensive
-  Le dimanche de 8 h 30 à 16 h 30
-  18 octobre 2020
-  Benoit Ducharme
-  Salle Alphonse-Desjardins (bibliothèque)
-  54,50 \$

TRICOT



Initiation à la dentelle au tricot (point ajouré) et comprendre un patron. Enseignement personnalisé en petit groupe.

-  2 heures - 8 semaines
-  Lundi de 18h30 à 20h30
-  5 octobre 2020
-  Nathalie Boucher
-  Salle no. 4 du bâtiment des organismes (34, 1^{ère} avenue)
-  98,75 \$ (laine et aiguilles non incluses)

YOGA DÉBUTANT (16 ANS ET +)

Pour s'initier à la pratique conventionnelle du yoga.

-  1¼ heure - 10 semaines
-  Jeudi de 19h à 20h15
-  8 octobre 2020
-  Sophie Desjardins
-  Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
-  119,25 \$

YOGA INTERMÉDIAIRE (16 ANS ET +)

Routine plus fluide et approfondie.

-  1¼ heure - 10 semaines
-  Mardi de 19h à 20h15 ou jeudi de 17h30 à 18h45
-  6 octobre 2020
-  Sophie Desjardins
-  Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
-  119,25 \$

ZUMBA

Mise en forme sur des rythmes dynamiques.

-  1 heure - 8 semaines
-  Mardi de 18h30 à 19h30
-  6 octobre 2020
-  Éveline - En Corps
-  Gymnase de l'école Dominique-Savio
-  89,50 \$

ADULTES SEULEMENT

CARDIO MUSCULATION FEMME ENCEINTE ET JEUNE DE COEUR 

Un cours adapté aux personnes déjà actives qui désirent bouger.

-  8 semaines
-  Jeudi de 13h à 14h
-  8 octobre 2020
-  Clinique Kinésia
-  Salle no. 3 du bâtiment des organismes (34, 1^{ère} Avenue)
-  94,50 \$

PICKLE BALL CLUB LE BEL ÂGE NDP 

Nouveau sport qui gagne à être connu, à mi-chemin entre le tennis et le badminton. Offert gratuitement aux membres du Club le Bel Âge de NDP.

-  1 ½ heure - 10 semaines
 -  Mercredi de 19h à 20h30
 -  7 octobre 2020
 -  Gymnase de l'école Dominique-Savio
 -  Gratuit. Offert uniquement aux membres du Club le Bel Âge de NDP.
- Inscription directement auprès de Jean-Guy Beauséjour au 450 759-6621

PIYO 55+



Activité physique complète travaillant autant la musculation que le cardio enchaînant des mouvements simples inspirés du Pilates et du yoga. Préparez-vous à bouger et à avoir chaud!

- 1 heure - 8 semaines
- Mardi de 10h à 11h
- 6 octobre 2020
- Audrey Beauclair
- Salle no. 3 du bâtiment des organismes (34, 1^{ère} Avenue)
- 67 \$

STRETCHING



S'étirer de façon dynamique dans le but d'améliorer sa souplesse et son tonus musculaire, ainsi que sa mobilité articulaire.

- 1 heure - 10 semaines
- Jeudi de 8h30 à 9h30
- 8 octobre 2020
- Marie-Ève - En Corps
- Salle no. 3 du bâtiment des organismes (34, 1^{ère} Avenue)
- 87,50 \$

VIACTIVE



Activités en mouvements pour favoriser une vie en santé.

- Septembre à avril
- Mardi de 9h30 à 11h
- 8 septembre 2020
- M. Raymond Rochefort
- Salle du Bel Âge (34, 1^{ère} Avenue)
- Gratuit pour les membres du Club le Bel âge de NDP. Aucune inscription nécessaire.

YOGA LÉGER | NIVEAU 1



Pour ceux et celles qui veulent découvrir cette pratique tout en douceur. Les exercices et postures de base du hatha yoga traditionnel sont modifiés ou simplifiés. La plupart des exercices se font sur une chaise.

- 1 ¼ heure - 10 semaines
- Jeudi de 13h30 à 14h45
- 8 octobre 2020
- Sophie Desjardins
- Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
- 119,25 \$

YOGA LÉGER | NIVEAU 2



Pour ceux et celles qui ont fait le yoga léger niveau 1 et qui veulent poursuivre une pratique plus fluide et soutenue.

- 1 ¼ heure - 10 semaines
- Mardi de 13h30 à 14h45 ou jeudi de 10h30 à 11h45
- 6 octobre 2020
- Sophie Desjardins
- Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
- 119,25 \$

YOGA PRÉNATAL

- 1 ¼ heure - 10 semaines
- Mardi de 17h30 à 18h45
- 6 octobre 2020
- Sophie Desjardins
- Salle communautaire (Centre des arts et des loisirs Alain-Larue)
- 119,25 \$
*mi-session disponible

ZUMBA GOLD POUR LES FEMMES ENCEINTES ET LES PERSONNES DE 50 ANS ET + REMISE EN FORME



La Zumba Gold s'adresse aux personnes enceintes, seniors ou ayant une condition physique limitée afin de retrouver la forme. Les impacts sont très légers et nous respectons les articulations et le corps en dansant sur des rythmes latins.

- 1 heure - 8 semaines
- Lundi de 9h45 à 10h45
- 5 octobre 2020
- Monika Fortin (instructeur certifié)
- Salle no. 3 du bâtiment des organismes (34, 1^{ère} Avenue)
- 74,50 \$

LIBRES AU GYMNASSE AVEC SURVEILLANCE



Hockey cosom, basketball ou volleyball, montez une équipe et jouez !

- 1 ¼ heure par groupe
octobre à décembre / 10 semaines
- Lundi au vendredi selon disponibilité
- 5 octobre 2020
- Gymnase de l'école Dominique-Savio
- 68,50 \$ / personne