



## ENFANTS ET ADOS

| ACTIVITÉS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | NIVEAU                                                                                                       | HORAIRE                                                                                                | LIEU                          | TARIFS                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>PRÊTS À RESTER SEULS !</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 9 à 13 ans<br>L'enfant doit minimalement être âgé de 9 ans ou avoir complété sa 3 <sup>e</sup> année         | <b>Samedi 4 octobre<br/>de 9 h à 12 h</b><br><b>Dimanche 5 octobre<br/>de 9 h à 12 h 30</b>            | Pavillon<br>Jordi-Bonet       | Résident : <b>55 \$</b><br>Non-résident : <b>75 \$</b>   |
| Programme de la Croix-Rouge Canadienne.<br>Tu apprendras à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans ta communauté ou à la maison.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                              |                                                                                                        |                               |                                                          |
| <b>GARDIENS AVERTIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 11 à 15 ans<br>L'enfant doit minimalement avoir 11 ans ou être inscrit à la 6 <sup>e</sup> année du primaire | <b>Samedi 8 novembre<br/>de 8 h 30 à 12 h 30</b><br><b>Dimanche 9 novembre<br/>de 8 h 30 à 12 h 30</b> | Pavillon<br>Jordi-Bonet       | Résident : <b>55 \$</b><br>Non-résident : <b>75 \$</b>   |
| Programme de la Croix-Rouge Canadienne. Tu es responsable et digne de confiance ? Tu aimerais pouvoir garder des enfants ? Cette formation te donnera les connaissances et compétences nécessaires pour être un bon gardien averti.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                              |                                                                                                        |                               |                                                          |
| <b>PICKLEBALL<br/>4 COURS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | L'enfant doit être en 2 <sup>e</sup> ou 3 <sup>e</sup> année du primaire                                     | <b>Les mardis de<br/>16 h 30 à 17 h 30<br/>du 23 septembre<br/>au 14 octobre</b>                       | Parc Michel                   | Résident : <b>68 \$</b><br>Non-résident : <b>85 \$</b>   |
| <b>PICKLEBALL<br/>4 COURS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | L'enfant doit être en 4 <sup>e</sup> , 5 <sup>e</sup> ou 6 <sup>e</sup> année du primaire                    | <b>Les mardis de<br/>17 h 30 à 18 h 30<br/>du 23 septembre<br/>au 14 octobre</b>                       | Parc Michel                   | Résident : <b>68 \$</b><br>Non-résident : <b>85 \$</b>   |
| <b>PICKLEBALL<br/>4 COURS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | L'enfant doit être en 1 <sup>ère</sup> , 2 <sup>e</sup> ou 3 <sup>e</sup> année du secondaire                | <b>Les mardis de<br/>18 h 30 à 20 h<br/>du 23 septembre<br/>au 14 octobre</b>                          | Parc Michel                   | Résident : <b>98 \$</b><br>Non-résident : <b>122 \$</b>  |
| Offert par un entraîneur certifié, ce cours est conçu et adapté pour des jeunes désirant découvrir ce sport en émergence, qui est de plus en plus populaire auprès des jeunes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                              |                                                                                                        |                               |                                                          |
| <b>CARDIO-BOXE<br/>MULTIGÉNÉRATIONNEL<br/>8 COURS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 7 à 14 ans                                                                                                   | <b>Les dimanches de<br/>9 h à 10 h<br/>du 28 septembre<br/>au 30 novembre</b>                          | Centre aquatique -<br>gymnase | Résident : <b>152 \$</b><br>Non-résident : <b>186 \$</b> |
| Découvrez notre programme de cardio-boxe, une activité dynamique qui allie entraînement cardiovasculaire et mouvements inspirés de la boxe. Accessible à tous les niveaux, ce cours s'adresse autant aux débutants curieux de découvrir ce sport qu'aux pratiquants expérimentés à la recherche d'un entraînement motivant en groupe. Dans une ambiance stimulante, vous profiterez d'un encadrement sécuritaire et d'exercices adaptés pour vous dépasser à votre rythme. Une activité idéale à faire avec les parents ou grands-parents !<br>Enseignant : Yoan Fraser<br>Note: Les enfants âgés de 7 à 9 ans doivent être accompagnés d'un adulte inscrit au cours. |                                                                                                              |                                                                                                        |                               |                                                          |

## ADULTES

| ACTIVITÉS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | NIVEAU      | HORAIRE                                                                              | LIEU                          | TARIFS                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>YOGA DOUX<br/>11 COURS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 15 ans et + | <b>Les samedis<br/>de 9 h à 10 h<br/>du 27 septembre<br/>au 20 décembre</b>          | Centre aquatique -<br>gymnase | Résident : <b>114 \$</b><br>Non-résident : <b>142 \$</b> |
| Un merveilleux cours pour s'initier au yoga ou faire une pratique adaptée pour une remise en forme. Séquences d'échauffements pour libérer les tensions et tonifier le corps tout entier sont au programme. Travail particulier sur les jambes et le dos avec des postures qui améliorent l'équilibre et l'ancrage. Chaque cours comprend un volet sur la respiration et la méditation pour apaiser le mental.<br>Enseignante : Jennifer Sunde                    |             |                                                                                      |                               |                                                          |
| <b>YOGA INTERMÉDIAIRE<br/>11 COURS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15 ans et + | <b>Les mardis<br/>de 19 h à 20 h<br/>du 23 septembre<br/>au 9 décembre</b>           | Pavillon<br>Jordi-Bonet       | Résident : <b>114 \$</b><br>Non-résident : <b>142 \$</b> |
| Un excellent cours d'intensité basse à modérée pour travailler en profondeur la force et la souplesse du corps tout entier avec des séquences fluides de postures à travers la salutation au soleil. Pas besoin d'être souple d'avance, juste d'être à l'aise pour s'allonger au sol, d'être sur les genoux ou d'avoir la tête en bas. Chaque cours comprend un volet sur la respiration et la méditation pour apaiser le mental.<br>Enseignante : Jennifer Sunde |             |                                                                                      |                               |                                                          |
| <b>FITNESS<br/>12 COURS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15 ans et + | <b>Les mercredis<br/>de 18 h 30 à 19 h 25<br/>du 24 septembre<br/>au 10 décembre</b> | Pavillon<br>Jordi-Bonet       | Résident : <b>124 \$</b><br>Non-résident : <b>155 \$</b> |
| Jean Hébert se fera un plaisir de vous accompagner dans ce cours d'entraînement général. Chaque séance est composée d'exercices variés visant à tonifier les groupes musculaires et augmenter votre endurance cardio-vasculaire.                                                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                      |                               |                                                          |
| <b>CARDIO LATINO<br/>12 COURS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 15 ans et + | <b>Les mercredis<br/>de 19 h 30 à 20 h 30<br/>du 24 septembre<br/>au 10 décembre</b> | Pavillon<br>Jordi-Bonet       | Résident : <b>124 \$</b><br>Non-résident : <b>155 \$</b> |
| Venez vous défouler avec Jean Hébert dans une ambiance festive et rythmée! Le cardio latino est un entraînement aérobique complet qui vibre au rythme de différentes danses latines.                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                                                                                      |                               |                                                          |
| <b>ESSETRICS - GROUPE 1<br/>12 COURS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 15 ans et + | <b>Les lundis de<br/>10 h à 11 h<br/>du 22 septembre<br/>au 15 décembre</b>          | Pavillon<br>Jordi-Bonet       | Résident : <b>124 \$</b><br>Non-résident : <b>155 \$</b> |
| <b>ESSETRICS - GROUPE 2<br/>12 COURS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 15 ans et + | <b>Les jeudis de<br/>18 h 30 à 19 h 30<br/>du 25 septembre<br/>au 18 décembre</b>    | Pavillon<br>Jordi-Bonet       | Résident : <b>124 \$</b><br>Non-résident : <b>155 \$</b> |
| L'Essentrics est un cours axé sur des exercices d'étirements, de renforcement musculaire et d'amélioration de la posture. Les muscles sont sollicités de manière à les tonifier, les allonger et les raffermir par l'enchaînement continu et fluide de mouvements doux. Un bien-être pour votre corps et votre tête.<br>Enseignante : Isabelle Devault                                                                                                            |             |                                                                                      |                               |                                                          |

| ACTIVITÉS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | NIVEAU      | HORAIRE                                                                                 | LIEU                          | TARIFS                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>STRETCHING / ÉTIREMENTS<br/>11 COURS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15 ans et + | <b>Les vendredis de<br/>11 h à 12 h<br/>du 26 septembre<br/>au 19 décembre</b>          | Pavillon<br>Jordi-Bonet       | Résident : <b>114 \$</b><br>Non-résident : <b>142 \$</b> |
| Ce cours vise à améliorer la flexibilité et la souplesse de tous les muscles. Un bien-être pour libérer les tensions musculaires, améliorer la posture et augmenter sa mobilité par le maintien d'une même position pendant plusieurs secondes.<br>Enseignante : Isabelle Devault                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                                                                                         |                               |                                                          |
| <b>CARDIO-MUSCU<br/>12 COURS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15 ans et + | <b>Les lundis de<br/>9 h à 9 h 45<br/>du 22 septembre<br/>au 15 décembre</b>            | Pavillon<br>Jordi-Bonet       | Résident : <b>124 \$</b><br>Non-résident : <b>155 \$</b> |
| Ce cours est un entraînement complet qui bonifie autant le tonus musculaire que l'endurance cardiovasculaire. Adapté à sa clientèle, il vous fera partir la semaine du bon pied avec des exercices simples et sécuritaires !<br>Enseignante : Isabelle Devault                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                                                                                         |                               |                                                          |
| <b>LANGUE ET CULTURE<br/>ITALIENNE - NIVEAU 2<br/>10 COURS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15 ans et + | <b>Les mardis de<br/>9 h à 11 h<br/>du 30 septembre<br/>au 2 décembre</b>               | Pavillon<br>Jordi-Bonet       | Résident : <b>155 \$</b><br>Non-résident : <b>198 \$</b> |
| Ce cours s'adresse à ceux ayant complété le cours de niveau 1 ou possédant une certaine base de la langue. Une partie du cours est également dédiée à l'aspect culturel de l'Italie.<br>Enseignante : Martine Vézina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                                                                                         |                               |                                                          |
| <b>LANGUE ET CULTURE<br/>ITALIENNE - NIVEAU 1<br/>10 COURS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15 ans et + | <b>Les mercredis de<br/>9 h à 11 h<br/>du 1<sup>er</sup> octobre<br/>au 3 décembre</b>  | Pavillon<br>Jordi-Bonet       | Résident : <b>155 \$</b><br>Non-résident : <b>198 \$</b> |
| Vous souhaitez acquérir les bases de la langue italienne, que ce soit pour voyager, le travail ou pour le plaisir d'apprendre, ce cours pour débutant vous permettra d'apprendre à la fois la grammaire et le vocabulaire. Une partie du cours est également dédiée à l'aspect culturel de l'Italie.<br>Enseignante : Martine Vézina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                                                                                         |                               |                                                          |
| <b>LANGUE ET CULTURE<br/>ITALIENNE - INTERMÉDIAIRE<br/>10 COURS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 15 ans et + | <b>Les mercredis de<br/>19 h à 21 h<br/>du 1<sup>er</sup> octobre<br/>au 3 décembre</b> | Pavillon<br>Jordi-Bonet       | Résident : <b>155 \$</b><br>Non-résident : <b>198 \$</b> |
| Ce cours s'adresse à ceux qui détiennent une base de la langue, préférablement ayant complété les cours de niveau 1 et 2. L'achat d'un manuel pédagogique est requis, au coût de 60 \$. Vous serez contacté à ce sujet à la suite de votre inscription au cours.<br>Enseignante : Martine Vézina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                                         |                               |                                                          |
| <b>CARDIO-BOXE<br/>MULTIGÉNÉRATION<br/>8 COURS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 15 ans et + | <b>Les dimanches de<br/>9 h à 10 h<br/>du 28 septembre<br/>au 30 novembre</b>           | Centre aquatique –<br>gymnase | Résident : <b>155 \$</b><br>Non-résident : <b>198 \$</b> |
| Découvrez notre programme de cardio-boxe, une activité dynamique qui allie entraînement cardiovasculaire et mouvements inspirés de la boxe. Accessible à tous les niveaux, ce cours s'adresse autant aux débutants curieux de découvrir ce sport qu'aux pratiquants expérimentés à la recherche d'un entraînement motivant en groupe. Dans une ambiance stimulante, vous profiterez d'un encadrement sécuritaire et d'exercices adaptés pour vous dépasser à votre rythme. Une activité idéale à faire avec vos enfants ou petits-enfants !<br>Enseignant : Yoan Fraser<br>Note : Les enfants âgés de 7 à 9 ans doivent être accompagnés d'un adulte inscrit au cours. |             |                                                                                         |                               |                                                          |
| <b>IMPROFUN<br/>5 COURS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15 ans et + | <b>Les mardis de<br/>19 h à 20 h 30<br/>du 30 septembre<br/>au 28 octobre</b>           | Pavillon<br>Jordi-Bonet       | Résident : <b>137 \$</b><br>Non-résident : <b>178 \$</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             | <b>Les mardis de<br/>19 h à 20 h 30<br/>du 4 novembre<br/>au 2 décembre</b>             | Pavillon<br>Jordi-Bonet       | Résident : <b>137 \$</b><br>Non-résident : <b>178 \$</b> |
| ImproFun est votre premier pas dans le monde fascinant de l'improvisation théâtrale. Les ateliers, accessibles aux non-initiés, vous permettront de développer, entre autres, votre écoute, créativité, esprit d'équipe et langage non verbal, soit plusieurs habiletés essentielles à la bonne communication, et ce, tout en ayant beaucoup de plaisir !<br>Enseignante : Dominic Thérien (LaCoach.ca)                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                                                                                         |                               |                                                          |