ESPACE FAMILLE

Activité		âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info
Ateliers éducatifs & ludiques (Prog. du ministère)	**Atelier d'éveil**	6-12 mois	jeu	10h30 à 11h30	03-oct.	24-oct.	CCSD	112	Gratuit	
	Les touche à tout	12-24 mois	jeu	9h30 à 10h30	26-sept.	21-nov.				
	Les petits curieux	2-3	mar	9h30 à 10h30	24-sept.	26-nov.				
	Les explorateurs	3-4	mer	9h à 10h30	25-sept.	27-nov.				
	Les Imagin'actifs	4-5	mer	10h30 à 13h	25-sept.	27-nov.				
Café-causerie (halte-garderie gratuite)			ven	9h à 11h	CCSD - local 115. Dates: 27-sep; 4-11 & 25-oct; 8-15 & 29-nov.					
Cuisine Collective		13+	dim-jeu	9h à 15h	1 fois/mois. CCSD-114. Coût: nourriture à acheter.					
Halte-allaitement (En partenariat avec Nourri-Source Laval)			Lundis: 9 & 23 sept., 7 & 21 oct., 4 & 18 nov., 2 & 16 déc. 2019 de 9h30 à 11h. CCSD 112						Gratuit. Inscription non-requise	
Yoga maman bébé (bébé 9 mois et moins)		16+	Vendredi 9h à 10h. Dès le 27-sept. CCSD 219A				Voir Yoga Adulte pour inscription. $89			
Zumba Maman (bébé 9 mois et moins)		16+	Lundi 11h30 / Mercredi 12h30. Dès le 18-sept. CCSD 219B				Voir Zumba Adulte pour inscription. $79			

PETITE ENFANCE

Activité		âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info
Ballet (Académie de ballet)	**Pré-ballet 1**	4-5	sam	10h à 10h45	14-sept.	07-déc.	CCSD	219A	$179	*Activité pour l'année. Spectacle de fin d'année mai 2020. Maillot, chaussons et collant rose pâle à acheter, en sus.
				11h30 à 12h15					$179	
				14h15 à 15h					$179	
	Pré-ballet 2	5-6	sam	10h45 à 11h30					$179	
				13h30 à 14h15					$179	
Danse créative		3	sam	9h15 à 10h	14-sept.	07-déc.	CCSD	219A	$79	*Maillot, chaussons et collant rose pâle à acheter, en sus.
				12h45 à 13h30						
Éveil à la danse (*avec parent)		2	sam	8h30 à 9h15	14-sept.	07-déc.	CCSD	219A	$79	
Éveil musical		2-6	sam	9h à 9h40	14-sept.	07-déc.	CCSD	112	$79	
Français - initiation (francisation)		3-4	sam	9h30 à 10h30	14-sept.	07-déc.	CCSD	211	$79	
Hip-hop (pré) (Académie de ballet)		5-6	sam	13h15 à 14h	14-sept.	07-déc.	CCSD	219B	$179	*Activité pour l'année jusqu'en mai 2020.
Gymnastique Affilié au club de gymnastique	**Bambins** (*avec parent)	12-24 mois	sam	8h30 à 9h15	21-sept.	07-déc.	CC	PAL	$119	*Avec parent
	Initiation (*avec parent)	2-3	sam	9h15 à 10h	21-sept.	07-déc.			$119	
			dim	9h à 9h45	22-sept.	08-déc.			$119	
	Initiation	4-5	sam	10h à 10h45	21-sept.	07-déc.	CC	PAL	$129	
			dim	9h45 à 10h30	22-sept.	08-déc.			$129	
Jazz (danse) NOUVEAU		3-4	dim	9h à 9h45	15-sept.	08-déc.	CCSD	219A	$179	*Activité pour l'année. Maillot noir, chaussons & collant à acheter, en sus.
		4-5		9h45 à 10h30					$179	
Judo Fédération Judo Qc	**Judo bambin**	2-3	dim	9h20 à 10h	15-sept.	08-déc.	CCSD	115	$79	*Frais d'affiliation à Judo Qc et uniforme en sus.
	Pré-judo	4-5		10h à 10h45					$79	
Mini chefs (*avec parent)		3-5	sam	9h à 9h45	28-sept.	30-nov.	CCSD	114	$99	*Avec parent
On Danse, on Bouge! NOUVEAU		2	sam	9h à 9h45	14-sept.	07-déc.	CCSD	112	$79	*Avec parent
		3-4		9h45 à 10h30						
		5-6		10h30 à 11h30						
Soccer	**Mini soccer** (*avec parent)	2-3	sam	8h45 à 9h25	21-sept.	07-déc.	CC	Gym	$79	*Congés: 29-sep, 13-oct
	Soccer initiation	4-5	sam	8h45 à 9h25					$79	
Trampo-Kidz (*avec parent) NOUVEAU (Cours sur mini-trampoline)		2-3	dim	9h à 9h45	22-sept.	08-déc.	CC	AGO	$99	*Avec parent. Congés: 29-sep, 13-oct
		4-5		9h45 à 10h30					$99	
Zumbini (*avec parent) NOUVEAU		1-3	ven	17h30 à 18h15	27-sept.	29-nov.	CCSD	219B	$79	*Livre à acheter, en sus
Zumba kids jr.		4-6	ven	16h45 à 17h30	27-sept.	29-nov.	CCSD	219B	$79	

JEUNES

Activité		âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info
Aide pédagogique & Tutorat		6-11	sam	10h30 à 11h30	14-sept.	07-déc.	CCSD	211	$125	
Aikibudo enfant (*avec parent)		7+	sam	9h à 10h	14-sept.	07-déc.	CCSD	115	$79	*Avec parent
Anglais ☑	**Initiation**	5-6	sam	9h à 10h	14-sept.	07-déc.	CCSD	212	$85	☑ Évaluation du niveau. Changement de groupe possible.
	Initiation	7-9		10h à 11h					$85	
	Courant (everyday English)	7-10		11h à 12h					$85	
	Immersion anglaise	9-12		12h30 à 13h30					$85	
Arts créatifs (peinture,dessin & plus) NOUVEAU		6-8	sam	9h30 à 10h30	21-sept.	07-déc.	CMG	nd.	$89	
		9-12		10h30 à 12h					$99	
Athlétisme		8-12	sam	9h30 à 10h30	21-sept.	07-déc.	CC	Gym	$89	
Badminton (Ass. rég. badminton Qc)		7-12	jeu	18h30 à 19h30	19-sept.	05-déc.	ESF	Gym	$89	
		13-17		19h30 à 21h					$99	
Ballet (Académie de ballet)	**Technique 1**	6-7	dim	9h à 10h	15-sept.	08-déc.	CCSD	219B	$199	*Activité pour l'année. Spectacle de fin d'année en mai 2020. Maillot, chaussons et collant rose pâle à acheter, en sus.
	Technique 2	7-8		10h à 11h					$199	
	Élémentaire 1	8-9		11h à 12h					$199	
	Élémentaire 2	9-10		12h30 à 13h30					$199	
	Élémentaire 3	11-12		13h30 à 14h30					$199	
	Élémentaire 4	12-16		14h30 à 15h45					$229	
Basketball		7-9	lun	18h30 à 19h30	16-sept.	02-déc.	CC	PAL	$89	
		10-14		19h30 à 20h30					$89	
Boxe (enfant) NOUVEAU		7-12	mer	18h30 à 19h30	18-sept.	04-déc.	CCSD	219B	$89	*Essai gratuit 18-sep *Gants requis
Cardio-Danse Jr. (*parent gratuit) NOUVEAU		6+	sam	10h à 10h45	14-sept.	07-déc.	CCSD	219B	$79	*Parent gratuit!
Cheerleading (récréatif)	**Niveau 1**	7-12	ven	18h30 à 19h30	20-sept.	06-déc.	CCSD	219B	$129	☑ Niveau 2 Évaluation
	Niveau 2 ☑	8-13		18h30 à 20h					$139	
Cinéma (tournage télé) NOUVEAU		6-12	lun	18h30 à 20h	16-sept.	02-déc.	CC	EC	$119	*Tournage d'un court film
		13-17		20h à 21h30					$119	
Contemporain *Activité pour l'année NOUVEAU		9+	dim	13h à 14h	15-sept.	08-déc.	CCSD	219A	$199	*Activité pour l'année
Cuisine	**Petits cuistots**	6-8	sam	10h à 11h15	28-sept.	30-nov.	CCSD	114	$119	
	Cuisine pré-ados	9-11		11h30 à 12h45					$119	
	Cuisine Ados	12-15	sam	13h à 14h30	28-sept.	30-nov.			$129	
Échecs		5+	dim	10h à 11h15	22-sept.	08-déc.	CCSD	212	$85	
Français langue seconde		5-7	sam	11h30 à 12h30	14-sept.	07-déc.	CCSD	211	$85	

JEUNES

Activité		âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info
Gardien averti		11+	dim	8h30 à 16h	22-sept.	22-sept.	CCSD	211	$49	*Cours donné par FSLN, partenaire Croix-Rouge
Guitare ☑	Rencontre de classement obligatoire mardi 3 septembre 2019 à 19h30 au CCSD-115. Horaire à déterminer selon le niveau, soit le mar ou mer à 18h30 ou 19h30. Dès le 17-sep-2019						CCSD	213	$129	☑ Évaluation du niveau. L'enfant doit apporter sa guitare.
*7 ans et plus	***Guitare Ados** (13-17 ans): Jeudi niv. 1 18h30; niv. 2 19h30; niv. 3 20h30. Dès le 19-sept. 2019						CC	EC	$129	
Gymnastique artistique Partenaire du club de gymnastique	**Artistique**	6-8	sam	10h45 à 11h45	21-sept.	07-déc.	CC	PAL	$129	Maillot requis.
			dim	10h30 à 11h30	22-sept.	08-déc.			$129	
		8-12	sam	11h45 à 12h45	21-sept.	07-déc.			$129	
	Acrobatique	8-14	dim	11h30 à 12h30	22-sept.	08-déc.			$129	
Hip-Hop Académie de danse	**Hip hop 1**	6-8	sam	14h à 15h	14-sept.	07-déc.	CCSD	219B	$199	*Activité pour l'année. Spectacle de fin d'année mai 2020.
	Hip hop 2	9-13		15h à 16h					$199	
Hockey cosom		6-8	mar	18h30 à 19h30	17-sept.	03-déc.	CC	PAL	$85	
		9-12		19h30 à 20h30					$85	
		12-16		20h30 à 21h30					$85	
Jazz (danse) *Activité pour l'année NOUVEAU		6-8	dim	10h30 à 11h30	15-sept.	08-déc.	CCSD	219A	$199	*Activité pour l'année. Maillot noir, chaussons et collant à acheter, en sus.
		9-12		11h30 à 12h30					$199	
Judo (Fédération de Judo du QC)		6-8	jeu	18h30 à 19h30	19-sept.	12-déc.	CCSD	115	$79	* Rabais de 10$/activité sur inscription 2 fois/sem. *Uniforme et frais d'affiliation à Judo Qc en sus.
			dim	10h45 à 11h45	15-sept.	08-déc.			$79	
		9-12	jeu	19h30 à 20h30	19-sept.	12-déc.			$79	
			dim	11h45 à 12h45	15-sept.	08-déc.			$79	
Karaté (voir Âges mixtes pour inscription)		Frais d'affiliation & uniforme en sus. Accès aux compétitions. Mer & ven soir.								
Kobudo (voir Âges mixtes pour inscription)			sam	11h30 à 12h30	14-sept.	07-déc.	CCSD	115	$75	
Piano ☑ *7 ans +	Rencontre de classement obligatoire mardi 3 septembre 2019 à 18h30 au CCSD-115. Horaire samedi heure à déterminer selon le niveau.				14-sept.	07-déc.	CCSD	213	$129	
POUND Génération (*avec parent) NOUVEAU		6+	sam	10h45 à 11h30	14-sept	07-déc	CCSD	219B	$79	*Parent gratuit!
Prêt à rester seul (*avoir complété 3e année)		9+	dim	9h à 15h	29-sept.	29-sept.	CCSD	211	$45	*Cours donné par FSLN, partenaire Croix-Rouge
Soccer		6-8	sam	10h30 à 11h30	21-sept.	07-déc.	CC	Gym	$85	*Congés: 29-sept, & 13-oct.
		9-12		11h30 à 12h30					$85	
Tennis ☑	**Mini-tennis**	5-6	dim	9h à 9h45	22-sept.	08-déc.	CC	Gym	$89	*Congés: 29-sept, & 13-oct.
	Initiation	7-8		9h45 à 10h45					$89	
	Développement ☑	9+		10h45 à 11h45					$89	
Trampo-Kidz (cours mini trampoline)		6+	dim	10h30 à 11h15	22-sept.	08-déc.	CC	AGO	$99	*Congés: 29-sept. & 13-oct.
Volleyball jeune ☑		8-11	mar	18h30 à 20h	17-sept.	03-déc.	CC	Gym	$89	☑ Évaluation du niveau. Changement de groupe possible.
		11-17	jeu	18h30 à 20h	19-sept.	05-déc.			$89	
Zéro Déchet	**Halloween: décos recyclées**	6-12	sam	13h à 14h	02-oct.	02-oct.	CCSD	211	$15	NOUVEAU
	Baume lèvre et corps				02-nov.	02-nov.			$15	
	Noël: création chandelle				07-déc.	07-déc.			$15	
Zumba Kids (*parent gratuit)		6+	lun	18h30 à 19h30	16-sept.	02-déc.	CC	AGO	$85	*Parent gratuit!
			sam	9h à 10h	14-sept.	07-déc.	CCSD	219B	$85	

ÂGES MIXTES & PARENT-ENFANT

Activité		âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info
Aikibudo & Kobudo (maniement du sabre)	**Aikibudo**	13+	mar	19h30 à 21h	10-sept.	10-déc.	CCSD	115	$79	*10$ de rabais/act. 2 fois/sem +. *Rabais additionnel de 25$/act. aux cours d'hiver 2020 sur inscription pour l'année à tous les cours.
			sam	10h à 11h30	14-sept.	07-déc.			$79	
	Kobudo (maniement du sabre)	10+	mar	21h à 22h	10-sept.	10-déc.			$75	
			sam	11h30 à 12h30	14-sept.	07-déc.			$75	
Judo NOUVEAU		13+	dim	13h à 14h	15-sept.	08-déc.	CCSD	115	$79	*Frais aff. & unif. en sus.
Badminton (parent-enfant)		5+	lun	18h30 à 19h30	16-sept.	02-déc.	CC	Gym	59$/pp	*5$ de rabais/activité inscription 2 fois/sem +
			mar	18h30 à 19h30	17-sept.	03-déc.	EPL		59$/pp	
				19h à 20h			ESF		59$/pp	
			mer	18h30 à 19h30	18-sept.	04-déc.	CC		59$/pp	
				18h30 à 19h30	18-sept.	04-déc.	ESF		59$/pp	
Badminton Libre (à la semaine) NOUVEAU		tous	sam	13h à 15h	21-sept.	07-déc.	CC	Gym	8$/sem	
			dim	13h à 15h	22-sept.	08-déc.			8$/sem	
Karaté ☑	**Ceinture blanche-jaune** (débutant)	6+	mer	18h30 à 19h30	18-sept.	04-déc.	CC	PAL	$79	*10$ de rabais/activité inscription 2 fois/sem
			ven	18h30 à 19h30	13-sept.	13-déc.	CCSD	115	$79	
	Ceinture orange et + ☑ (avancé)	8+	mer	19h30 à 20h30	18-sept.	04-déc.	CC	PAL	$79	
			ven	19h30 à 20h30	13-sept.	13-déc.	CCSD	115	$79	

ESPACE CUISINE

Activité		âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info
Boulangerie	**Pains santé**	13+	dim	9h30 à 13h	29-sept.	29-sept.	CCSD	114	$35	
	Pains sans gluten				27-oct.	27-oct.			$35	
	Petits pains et plaisirs				01-déc.	01-déc.			$35	
Cuisine végétalienne (vegan)		13+	jeu	19h à 21h	10-oct.	17-oct.	CCSD	114	$69	
Cuisine Collective *Voir Espace Famille pour inscription			Dim ou jeu de 9h à 15h		1 fois/mois au CCSD-114. Coût: nourriture à acheter.					

ADULTES

Activité		âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info
Abdos Fessiers		13+	lun	17h30 à 18h30	23-sept.	09-déc.	CCSD	219B	$85	*10$ de rabais/act. inscr. 2 fois/sem
			jeu	18h15 à 19h	19-sept.	05-déc.			$79	
Anglais ☑	**Débutant**	13+	mar	19h à 20h30	17-sept.	03-déc.	CCSD	212	$89	☑ Évaluation du niveau.
	Intermédiaire		jeu	18h30 à 20h	19-sept.	05-déc.		211	$89	
	Avancé		jeu	20h à 21h30	19-sept.	05-déc.		211	$89	
Auto-défense NOUVEAU		14+	mar	18h15 à 19h15	17-sept.	03-déc.	CCSD	115	$89	
Badminton	**Libre**	16+	mar	19h30 à 22h	17-sept.	03-déc.	EPL	Gym	$90	*10$ de rabais/act. inscr. 2 fois/sem +
			mer	19h30 à 22h	18-sept.	04-déc.	CC		$90	
	Calibre inter-fort		lun	19h30 à 22h	16-sept.	02-déc.	CC		$90	
Baladi		13+	lun	20h15 à 21h15	23-sept.	09-déc.	CCSD	219A	$89	

ADULTES

Activité		âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info
Basketball		15+	lun	20h30 à 22h	16-sept.	02-déc.	CC	PAL	$89	
Bollywood-Baladi Fitness NOUVEAU		13+	ven	19h à 20h	20-sept.	01-déc.	CCSD	219A	$79	*Essai gratuit 20-sep.
Bootcamp NOUVEAU		13+	mer	17h45 à 18h30	18-sept.	04-déc.	CCSD	219B	$89	*Essai gratuit 18-sep.
Boxe NOUVEAU		13+	mer	19h30 à 20h30	18-sept.	04-déc.	CCSD	219B	$89	*Essai gratuit 18-sep. *Gants requis.
Burlesque Fitness		13+	jeu	19h à 19h45	19-sept.	05-déc.	CCSD	219B	$79	
Cardio Fit Douceur		13+	mar	10h30 à 11h30	17-sept.	03-déc.	CCSD	219B	$79	
Cardio latino		13+	jeu	19h45 à 20h45	19-sept.	05-déc.	CCSD	219B	$79	
Cardio Mix		13+	mar	19h30 à 20h30	17-sept.	03-déc.	CCSD	219B	$85	
Club de marche		13+	lun-mer	9h à 10h	16-sept.	09-déc.	Église		$0	Gratuit
Danses latines		13+	mer	20h15 à 21h15	25-sept.	04-déc.	CCSD	219A	$79	
Danses africaines NOUVEAU		13+	jeu	18h30 à 19h30	19-sept.	05-déc.	CC	AGO	$79	
Espagnol ☑	**Niveau 1**	13+	lun	18h30 à 20h	16-sept.	16-déc.	CCSD	211	$89	*Manuel en librairie à acheter, en sus. ☑ Évaluation du niveau.
			mar	20h à 21h30	17-sept.	17-déc.		211	$89	
			mer	9h30 à 11h	18-sept.	18-déc.		212	$89	
	Niveau 2		mer	18h30 à 20h	18-sept.	18-déc.		212	$89	
	Niveau 3		mar	18h30 à 20h	17-sept.	17-déc.		211	$89	
			mer	20h à 21h30	18-sept.	18-déc.		212	$89	
	Niveau 4-5		lun	20h à 21h30	16-sept.	16-déc.		211	$89	
Essentrics		13+	lun	10h30 à 11h30	16-sept.	09-déc.	CCSD	219B	$84	*10$ de rabais/activité inscription 2 fois/sem +.
				18h30 à 19h30	23-sept.	09-déc.		219A	$89	
			mer	18h30 à 19h30	18-sept.	04-déc.	CC	AGO	$89	
				10h30 à 11h30			CCSD	219B	$84	
			sam	10h à 11h	21-sept.	07-déc.	CC	AGO	$89	
Gestion du stress par la méditation		13+	sam	14h30 à 16h30	16-nov.	16-nov.	CCSD	211	$25	
Hockey cosom		16+	mar	20h15 à 22h15	17-sept.	03-déc.	ESF	Gym	$85	
Hot Booty Ballet NOUVEAU		13+	lun	19h30 à 20h30	23-sept.	09-déc.	CCSD	219B	$89	
Manucure Tech. renforcement et Gel UV		13+	dim	9h30 à 13h30	06-oct.	06-oct.	CCSD	211	$189	*Certification
Mise en forme tonus		13+	lun	9h30 à 10h30	23-sept.	09-déc.	CCSD	219B	$84	*10$ de rabais/activité inscr. 2 fois/sem.
			jeu		19-sept.	05-déc.			$84	
Peinture	**Atelier** (huile ou acrylique)	13+	mer	13h à 15h	25-sept.	04-déc.	CMG	nd.	$135	
				19h à 21h					$135	
	Peinture décorative		lun	19h à 21h30	23-sept.	04-déc.			$135	
Photographie	**Atelier**	13+	mer	19h à 21h	30-oct.	20-nov.	CCSD	211	$75	*Apporter votre appareil photo numérique.
	Débutant			19h à 21h	18-sept.	09-oct.			$75	
Pilates	**Pilates au sol**	13+	mar	19h30 à 20h30	17-sept.	03-déc.	CCSD	219A	$89	*10$ de rabais/activité inscr. 2 fois/sem & +.
			ven	11h15 à 12h15	27-sept.	06-déc.		219A	$84	
	Pilates Stretching		jeu	10h30 à 11h30	19-sept.	05-déc.		219B	$84	
	Pila-Yoga		lun	10h à 11h15	23-sept.	09-déc.		219A	$89	
PIYO NOUVEAU		13+	lun	18h30 à 19h30	23-sept.	09-déc.	CCSD	219B	$89	*Essai gratuit 23-sep.
POUND (Entraînement avec baguettes de tambour)		13+	lun	19h30 à 20h15	23-sept.	09-déc.	CCSD	219A	$85	*10$ de rabais/activité inscr. 2 fois/sem.
			jeu	17h30 à 18h15	19-sept.	05-déc.		219B	$85	
Qi-Gong (débutant) NOUVEAU		13+	sam	12h15 à 13h15	21-sept.	07-déc.	CC	AGO	$90	
Rétro Fitness		13+	jeu	19h30 à 20h30	19-sept.	05-déc.	CC	AGO	$79	*Avec Fred!
Step, Abdos, Tae Bo (20,20,20)		13+	mar	19h15 à 20h15	17-sept.	03-déc.	CC	AGO	$89	*10$ de rabais/activité inscr. 2 fois/sem.
			jeu	19h30 à 20h30	19-sept.	05-déc.		PAL	$89	
STRONG by zumba NOUVEAU		13+	mer	19h30 à 20h30	18-sept.	04-déc.	CC	AGO	$89	
Tai Chi		13+	jeu	18h15 à 19h15	19-sept.	05-déc.	CCSD	219A	$90	*10$ de rabais/activité inscr. 2 fois/sem.
			sam	13h15 à 14h15	21-sept.	07-déc.	CC	AGO	$90	
Tennis NOUVEAU		13+	dim	11h45 à 12h45	22-sept.	08-déc.	CC	Gym	$89	*Congés 29-sep & 13-oct
Trampo-Fitness NOUVEAU		13+	jeu	18h30 à 19h30	19-sept.	05-déc.	CC	PAL	$89	
Volleyball	**Libre**	16+	mer	19h35 à 22h	18-sept.	04-déc.	ESF	Gym	$90	*10$ de rabais/act. inscription 2 fois/sem +.
	Calibre inter-fort		mar	19h30 à 22h	17-sept.	03-déc.	CC	Gym	$90	
	Calibre élevé		jeu	19h30 à 22h15	19-sept.	05-déc.			$90	
Yoga	**Méditation & respiration**	13+	jeu	20h30 à 21h30	19-sept.	05-déc.	CCSD	219A	$89	*10$ de rabais/act. inscription 2 fois/sem +.
	Power Yoga		mar	18h30 à 19h30	17-sept.	03-déc.	CCSD	219A	$90	
	Yoga Flow & Vinyasa		sam	11h à 12h15	05-oct.	07-déc.	CC	AGO	$82	
	Yoga Flow doux (débutant)		mar	9h30 à 10h30	17-sept.	03-déc.	CCSD	219A	$90	
	Yoga Hatha		mer	19h à 20h15	25-sept.	04-déc.	CCSD	219A	$90	
			jeu	19h15 à 20h30	19-sept.	05-déc.	CCSD	219A	$90	
			ven	10h à 11h15	27-sept.	06-déc.	CCSD	219A	$90	
	Yoga maman-bébé		ven	9h à 10h	27-sept.	06-déc.	CCSD	219A	$89	
Zéro Déchets	**Intro & ateliers divers**	Mercredi 19h30 à 21h. Dates: 11 sep, 16 & 23-oct, 27-nov & 4-déc						211	20$/ch	NOUVEAU
Zumba	**Fitness**	13+	lun	19h30 à 20h30	16-sept.	02-déc.	CC	AGO	$85	*10$ de rabais/activité inscription 2 fois/sem +.
			mar	18h30 à 19h30	17-sept.	03-déc.	CCSD	219B	$85	
			mer	18h à 19h	18-sept.	04-déc.		219A	$85	
	Mixte (fitness, toning, sentao, step)		sam	9h à 10h	21-sept.	07-déc.	CC	AGO	$85	
	Zumba Gold & Maman (bébé moins de 9 mois)		lun	11h30 à 12h30	23-sept.	09-déc.	CCSD	219B	$79	
			mer	12h30 à 13h30	18-sept.	04-déc.			$79	

ATELIER CISSSL (en partenariat avec Loisirs Ste-Dorothée)- INSCRIPTION au 450-687-5691 poste 82041

Activité	âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info
Programme PIED	55+	mar+jeu	14h à 16h	17-sept.	05-déc.	CCSD	115	Gratuit	

Légende : ☑Évaluation. Taxes en sus. Prix par activité/plage horaire par personne. EC: Espace citoyen; AGO: agora; PAL: palestre;

CCSD: Centre com. Ste-Dorothée (625, rue Sylvie) - **CC:** Collège Citoyen - **CMG:** centre com. Montée Gravel - **EPL:** École Paul-Laporte - **ESF:** École St-François