

Activité	âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix/act.	informations			
ESPACE FAMILLE												
Atelier éducatif & ludique <small>(programme du ministère)</small>	Atelier d'éveil <small>NOUVEAU</small>	6-12 mois	ven	11h15 à 12h	02-févr.	23-févr.	CCSD	003	Gratuit			
	Les touches à tout	12-23 mois	mer	9h à 10h30	31-janv.	02-mai						
	Les petits curieux	2	mer	10h30 à 12h	31-janv.	02-mai						
	Les Imagin'actifs	3-5	mar et/ou jeu 10h à 12h & mer 13h à 15h; dès le 29-jan.									
Café-causerie (halte-garderie gratuite disponible)	13+	ven	9h à 11h	02-févr.	04-mai	CCSD	103					
Cuisine collective	13+	jeu ou dim	9h à 15h	1 fois/mois. CCSD-123. Coût: nourriture à acheter.								
Yoga maman bébé (bébé 9 mois et moins)	13+	ven	9h à 9h45	26-janv.	06-avr.	CCSD	120	\$79				
Zumba Maman bébé (bébé 9 mois et moins)	13+	lun	11h30 à 12h30	15-janv.	16-avr.							
		jeu	13h30 à 14h30	18-janv.	12-avr.							
PROGRAMME PETITE ENFANCE												
Danse créative	3	sam	8h30 à 9h15 11h30 à 12h15	20-janv.	28-avr.	CCSD	003 120	\$79				
Éveil à la danse (avec parent)	2	sam	9h15 à 9h45	20-janv.	28-avr.	CCSD	003	\$79				
Éveil musical *	2-3	sam	9h50 à 10h35	20-janv.	07-avr.	CCSD	003	\$79				
	4-6	sam	10h35 à 11h20									
Français - initiation (francisation)	4-5	sam	9h à 10h	20-janv.	07-avr.	CCSD	106	\$75				
Gymnastique	Bougeotte (avec parent) <small>NOUVEAU</small>	2-3	sam	8h45 à 9h30	20-janv.	07-avr.	EJL	Ngym	\$119			
	Initiation	3-4	sam	9h35 à 10h20								
Judo <small>(Fédération Judo QC)</small>	Judo bambin <small>NOUVEAU</small>	2-3	dim	9h à 9h35	21-janv.	08-avr.	CCSD	003	\$75			
	Pré-judo	4-5	dim	9h35 à 10h10 10h10 à 10h45	21-janv.	08-avr.	CCSD	003	\$75			
Mini chefs *	3-5	sam	9h à 9h45	27-janv.	24-mars	CCSD	123	\$99				
Zumba kids jr.	Zumba kids jr. (avec parent) <small>NOUVEAU</small>	0-3	ven	16h40 à 17h10	26-janv.	06-avr.	CCSD	120	\$79			
	Zumba kids jr.	4-6	ven	17h10 à 17h40	26-janv.	06-avr.	CCSD	120				
PROGRAMME JEUNES												
Aide pédagogique (Orthopédagogie)	6-11	sam	10h à 11h	20-janv.	07-avr.	CCSD	106	\$125				
Anglais <input checked="" type="checkbox"/>	Initiation <input checked="" type="checkbox"/>	5-6		9h à 10h	13-janv.	14-avr.	CCSD	115	\$85	<input checked="" type="checkbox"/> Évaluation du niveau de l'enfant. Changement de groupe possible.		
	Courant (everyday English) <input checked="" type="checkbox"/>	7-9	sam	10h à 11h								
	Immersion anglaise <input checked="" type="checkbox"/>	8-11		11h à 12h								
		9-12		12h30 à 13h30								
Badminton (Ass. Rég. Badminton Qc)		7-9	mar	18h15 à 19h10	16-janv.	01-mai	ESF	Gym	\$109			
		10-12		19h10 à 20h10								
		13-17	jeu	19h45 à 21h15	18-janv.	10-mai	ESF	Gym	\$119			
Ballet <small>(académie de ballet)</small>	Pré-ballet 1	4-5	sam	10h à 10h45	20-janv.	28-avr.	CCSD	120	\$94	Spectacle de fin d'année dimanche 29 avril 2018. Costume de spectacle inclus.		
	Pré-ballet 2	5-6	dim	8h45 à 9h30	07-janv.	22-avr.	CCSD	120	\$94			
	Technique 1	6-7		9h30 à 10h30								
	Technique 2	7-8		10h30 à 11h30								
	Élémentaire 1 & 3	9-10	dim	11h30 à 12h30	07-janv.	22-avr.	CCSD	120	\$106			
Élémentaire 4 (niveau 1)	11-13		13h à 14h15									
Élémentaire 4 (niveau 2)	13-14		14h15 à 15h30									
Cheerleading	récréatif	7-13	jeu	18h30 à 19h30	18-janv.	26-avr.	EJL	Ngym	\$129	Spectacle 29 avril 2018. Costume de spectacle inclus.		
	niveau 2 perfectionnement			18h30 à 20h					\$149			
Cinéma (jeu/caméra) <small>NOUVEAU</small>	6-10	jeu	18h30 à 20h	25-janv.	31-mai	BYT	local	\$99	*Cours aux 2 semaines			
Cuisine pour ados (initiation) (partenariat Maison des jeunes)	12-17	mar	18h à 19h30	30-janv.	27-mars	CCSD	123	\$0	Gratuit			
Echecs *	5+	ven	18h30 à 19h45	12-janv.	06-avr.	CCSD	103	\$85				
Gardien averti *	11+	dim	9h30 à 17h30	04-févr.	04-févr.	CCSD	103	\$45				
Guitare <input checked="" type="checkbox"/> <small>(7 ans et plus)</small>	Soirée d'évaluation obligatoire lundi 8 janvier 2017 à 18h30 - CCSD 003. Horaire à déterminer selon niveau, soit le lundi, mercredi ou vendredi à 18h30 ou 19h30. Dès le 15-jan.2018.								CCSD	003	\$110	<input checked="" type="checkbox"/> Évaluation du niveau.
Gymnastique <small>(Club affilié Féd. Gym. QC)</small>	Gymnastique acrobatique <small>NOUVEAU</small>	8-14	sam	14h05 à 15h05 15h05 à 16h05	20-janv.	07-avr.	EJL	Ngym	\$129			
	Gymnastique artistique	5-10		10h25 à 11h25	20-janv.	07-avr.	EJL	Ngym	\$129			
		6-10	sam	11h30 à 12h30 13h à 14h								
Hip-Hop <small>(académie de danse)</small>	Pré hip hop	5-6		14h à 14h45	20-janv.	28 avr. 2017	CCSD	120	\$94	Spectacle 29 avril 2018. Costume de spectacle inclus.		
	Hip hop 1	7-9	sam	13h à 14h								
	Hip hop 2	9-11		14h45 à 15h45								
	Hip hop 3	11+		15h45 à 16h45								
Hockey Cosom ados	11-16	jeu	18h à 18h55	18-janv.	10-mai	ESF	Gym	\$105				
Judo <small>NOUVEAU</small> <small>(Fédération de Judo du QC)</small>	Judo bambin (2-3 ans) Dim 9h & Pré-Judo (4-5 ans) Dim 9h35 ou 10h10			21-janv.	08-avr.	Voir section Petite enfance pour inscription						
	Judo 6-8 ans	6-8	dim	10h45 à 11h45	21-janv.	08-avr.	CCSD	003	\$79	10\$ de rabais/act. (2 fois/sem et +)		
	Judo 8-9 ans		jeu	18h30 à 19h30	25-janv.	05-avr.						
	Judo 9-13 ans	9-13	dim	11h45 à 12h45	21-janv.	08-avr.						
		jeu	19h30 à 20h30	25-janv.	05-avr.							
Karaté (voir programme Âges mixtes pour inscription)	6+	Prof. fédération de karaté du Qc. Accès aux compétitions. Mercredi, vendredi & samedi.										
Peinture et dessin *	6-8		9h30 à 10h30	20-janv.	07-avr.	CCSD	103	\$85				
	9+	sam	10h30 à 12h									
Petits cuistots *	6-10	sam	10h à 11h15	27-janv.	24-mars	CCSD	123	\$109				
Piano (initiation) <small>NOUVEAU</small>	7+	sam	11h30 à 12h30	20-janv.	07-avr.	CCSD	003	\$129				
Prêt à rester seul * (avoir complété 3e année) <small>NOUVEAU</small>	9-13	dim	9h30 à 15h30	28-janv.	28-janv.	CCSD	103	\$40				
Soccer	6-8		18h à 18h50	15-janv.	07-mai	EPL	Gym	\$109				
	9-12	lun	18h50 à 19h45									
Tennis <small>NOUVEAU</small>	Mini-tennis	5-6	8h30 à 9h15 9h15 à 10h	20-janv.	07-avr.	EJL	Gym	\$89	<input checked="" type="checkbox"/> Évaluation du niveau de l'enfant. Changement de groupe possible.			
	Initiation 1 <input checked="" type="checkbox"/>	7-10	sam							10h à 11h		
	Initiation 2 <input checked="" type="checkbox"/>	7-11								11h à 12h		
	Intermédiaire <input checked="" type="checkbox"/>	9+								12h à 13h		
Volleyball jeune	9-16	jeu	18h30 à 20h	11-janv.	10-mai	CC	Gym	\$120				
ESPACE CUISINE												
Boulangerie	Initiation	13+	dim	9h30 à 13h	04-févr.	04-févr.	CCSD	123	\$35			
	Pains traditionnels de Pâques				25-mars	25-mars						
Boîte à lunch <small>NOUVEAU</small>		13+	jeu	19h à 21h	25-janv.	25-janv.	CCSD	123	\$35			
Cuisine végétarienne				19h à 21h	01-févr.	08-févr.			\$59			
Barres tendres <small>NOUVEAU</small>		13+	jeu	19h à 21h	15-févr.	15-févr.	CCSD	123	\$35			
Desserts sants				19h à 21h	15-mars	15-mars			\$35			
Les smoothies <small>NOUVEAU</small>				19h à 21h	22-févr.	22-févr.			\$35			



Activité		âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix/act.	informations			
											PROGRAMME ÂGES MIXTES & PARENT-ENFANT		
Aikibudo & Kobudo (maniement du sabre)	Aikibudo initiation	11+	sam	9h à 10h	13-janv.	14-avr.	CCJ	Gsalle	75\$ ou Gratuit aux nouveaux	10\$ de rabais/act. (2 fois/sem et +)			
	Aikibudo	13+	Mer 19h30-21h; Sam 10h-11h30; dès 13-jan.						\$75/act.				
	Kobudo (maniement du sabre)			Mer 21h à 22h ou Sam 11h30 à 12h30; dès 13-jan.							\$70/act.		
Badminton (parent-enfant)		5+	lun	18h30 à 19h30	08-janv.	07-mai	CC	Gym	\$70	5\$ de rabais/activité (2 fois/sem et +)			
			mar	18h30 à 19h30	16-janv.	01-mai	EJL		\$65				
			mer	18h30 à 19h30	10-janv.	09-mai	CC		\$75				
			jeu	19h à 19h45	18-janv.	10-mai	ESF		\$65				
Échecs * (parent-enfant et adulte)		8+	ven	19h45 à 21h	12-janv.	06-avr.	CCSD	103	\$85				
			mer	18h30 à 19h30	17-janv.	11-avr.							
			ven	18h30 à 19h30	12-janv.	06-avr.	CCJ				Gsalle	\$75	10\$ de rabais/activité (2 fois/sem et +)
			12+	19h30 à 20h30									
			6+	sam	12h30 à 13h30	13-janv.	14-avr.						
Tricot	Parent-enfant ou enfant seul	8+	mar	18h45 à 20h15	23-janv.	03-avr.	CCSD	115	\$79				
	Projet foulard		ven	18h30 à 20h30	19-janv.	26-janv.	CCSD	115	\$25				
	Projet tuque					02-févr.	09-févr.		\$25				
PROGRAMME ADULTES													
Abdos Fessiers		13+	mar	18h30 à 19h30	16-janv.	10-avr.	CCSD	120	\$85				
Aéro-Step		13+	mer	20h15 à 21h15	17-janv.	11-avr.	CCSD	120	\$90				
Anglais	niveau 1 (débutant)	13+	mar	19h à 20h30	16-janv.	10-avr.	CCSD	106	\$89				
	niveau 2 (intermédiaire)		mar	20h30 à 22h	16-janv.	10-avr.							
	niveau 3 (intermédiaire-avancé)		jeu	19h à 20h30	18-janv.	12-avr.							
			lun	19h30 à 22h30	08-janv.	07-mai					CC	Gym	\$120
Badminton	Libre	16+	mar	19h30 à 22h	16-janv.	01-mai	EJL	\$115					
			mer	19h30 à 22h30	10-janv.	09-mai	CC	\$128					
			lun	19h30 à 22h30	08-janv.	07-mai	CC	\$120					
Baladi	intermédiaire	13+	lun	20h à 21h	15-janv.	16-avr.	CCSD	120	\$85				
Burlesque Fitness		13+	mar	19h30 à 20h30	16-janv.	10-avr.	CCSD	120	\$85				
Cardio Baladi	NOUVEAU	13+	lun	19h30 à 20h	15-janv.	16-avr.	CCSD	120	\$65				
Cardio latino		13+	ven	19h45 à 20h45	12-janv.	06-avr.	CCSD	120	\$79	10\$ rab./act. avec zumba			
Club de marche		13+	lun & mer	9h à 10h	15-janv.	16-avr.	Stationnement Église		\$0	Gratuit			
Boxe, kick & core	NOUVEAU	13+	mar	17h30 à 18h30	16-janv.	10-avr.	CCSD	120	\$85				
Danse latine	débutant	13+	ven	18h45 à 19h45	12-janv.	06-avr.	CCSD	120	\$79				
	intermédiaire			20h45 à 21h45									
Espagnol	niveau 1	13+	mar	20h à 21h30	16-janv.	10-avr.	CCSD	103	\$89	manuel à acheter \$			
			mer	17h à 18h30	17-janv.	11-avr.							
			jeu	20h à 21h30	18-janv.	12-avr.							
			mar	18h30 à 20h	16-janv.	10-avr.							
			mer	20h à 21h30	17-janv.	11-avr.							
			mer	18h30 à 20h	17-janv.	11-avr.							
Essentrics		13+	jeu	18h30 à 20h	18-janv.	12-avr.	CCSD	120	\$85	10\$ de rabais/activité (2 fois/sem)			
			lun	18h30 à 19h30	15-janv.	16-avr.			\$79				
			jeu	10h30 à 11h30	18-janv.	12-avr.							
			Soirée d'évaluation obligatoire lundi 8 janvier 2017 à 18h30 - CCSD 003. Horaire à déterminer selon niveau.						\$110				
Guitare	NOUVEAU	16+	mar	20h15 à 22h15	16-janv.	01-mai	ESF	Gym	\$110				
Hockey Cosom libre		13+	jeu	20h30 à 21h30	18-janv.	12-avr.	CCSD	120	\$79				
LOL Party fitness		13+	dim	9h30 à 13h30	à confirmer		CCSD	103	\$179	Certification			
Manucure - Application vernis UV & technique renforcement		13+	dim	9h30 à 12h	25-févr.	18-mars	CCSD	103	\$60				
Maquillage pour enfants	Méditation et respiration (yoga)	13+	jeu	20h30 à 21h30	18-janv.	12-avr.	33P	102	\$85	10\$ rabais/act. avec Yoga			
			Méditation et détente	mar	11h30 à 12h	16-janv.	10-avr.	CCSD	120	\$69			
			Atelier méditation de pleine conscience	dim	13h30 à 16h30	11-févr.	11-févr.	CCSD	003	\$35			
Mise en forme tonus (musc., fesses, abdos et cardio)	NOUVEAU	13+	lun	9h30 à 10h30	22-janv.	16-avr.	CCSD	120	\$79	Prix promo jour			
			jeu	9h30 à 10h30	18-janv.	12-avr.							
Peinture à huile ou acrylique	Atelier libre (huile ou acrylique)	13+	mar	13h15 à 16h15 19h à 22h	16-janv.	10-avr.	CCSD	120	\$135	10\$ de rabais/activité (2 fois/sem+)			
	Débutant (huile ou acrylique)	NOUVEAU	13+	lun	19h40 à 21h40	15-janv.	16-avr.	CCSD	003		\$135		
Peinture décorative (acrylique ou faux vitrail)		13+	lun	19h à 21h30	15-janv.	16-avr.	CCSD	103	\$135				
Photographie	Atelier extérieur (workshop)	13+	mer	18h45 à 20h45	28-mars	18-avr.	CCSD	106	\$69	Apporter votre caméra			
	Photographie de voyage		mer	18h45 à 20h45	21-févr.	21-mars	BYT	salle	\$60				
	Débutant		mer	18h45 à 20h45	24-janv.	14-févr.	BYT	salle	\$60				
Pilates	Pilates au sol	13+	mar	19h30 à 20h30	16-janv.	10-avr.	33P	102	\$85	Prix promo jour			
	Pilates Stretch		mar	10h30 à 11h30	16-janv.	10-avr.	CCSD	120	\$79				
POUND (Entraînement utilisant baguettes de tambour)	NOUVEAU	13+	jeu	17h45 à 18h30	01-févr.	12-avr.	CCSD	003	\$89				
Step, Abdos, Tae Bo (20,20,20)		13+	jeu	19h30 à 20h30	18-janv.	12-avr.	CCSD	120	\$85				
Tai Chi		13+	jeu	18h15 à 19h15	18-janv.	12-avr.	33P	102	\$90				
Tricot		8+	mar	19h30 à 21h	23-janv.	03-avr.	CCSD	115	\$79				
Utilisation tablette Ipad (sécurité, achat, Facebook)	NOUVEAU	13+	ven	15h à 17h	03-févr.	24-févr.	CCSD	103	\$59				
Utilisation de tablette Samsung	NOUVEAU	13+	ven	13h à 15h	19-janv.	30-mars	CCSD	103	\$109				
Volleyball	Libre	16+	mer	19h30 à 22h	17-janv.	02-mai	ESF	Gym	\$115	10\$ de rabais/activité (2 fois/sem+)			
	Calibre intermédiaire-fort		lun	19h50 à 22h30	15-janv.	07-mai	EPL	Gym	\$115				
	Calibre élevé		jeu	19h35 à 22h30	11-janv.	10-mai	CC	Gym	\$128				
Yoga	Power Yoga	13+	mar	18h30 à 19h30	16-janv.	10-avr.	33P	102	\$90	10\$ de rabais/activité (2 fois/sem+)			
	Yoga Hatha	13+	mer	19h à 20h15	17-janv.	11-avr.	CCSD	120	\$90				
			jeu	19h15 à 20h30	18-janv.	12-avr.	33P	102					
			ven	9h45 à 11h	12-janv.	06-avr.	CCSD	120					
	Yoga Nidra (relaxation, détente, méditation)	NOUVEAU	13+	ven	11h à 12h	12-janv.	06-avr.	CCSD	120		\$85		
	Yoga maman-bébé (bébé 9 mois et-)		13+	ven	9h à 9h45	26-janv.	06-avr.	*Voir Espace Famille pour inscription					
Yogalates		13+	lun	9h30 à 10h30	15-janv.	16-avr.	33P	102	\$79	Prix promo jour			
Zumba	Mixte (fitness, toning, sentao, step)	13+	mer	17h à 18h	17-janv.	11-avr.	CCSD	120	\$85	10\$ de rabais/activité (2 fois/sem+)			
			sam	9h à 10h	20-janv.	14-avr.							
			lun	17h30 à 18h30	15-janv.	16-avr.							
	Fitness	13+	mer	18h à 19h	17-janv.	11-avr.							
			jeu	18h30 à 19h30	18-janv.	12-avr.							
			lun	11h30 à 12h30	15-janv.	16-avr.	CCSD	120	\$79				
Zumba Gold			jeu	13h30 à 14h30	18-janv.	12-avr.							
Zumba Maman bébé (bébé 9 mois et-)		13+	lun 11h30 et/ou jeu 13h30; dès le 29-jan				*Voir Espace Famille pour inscription						

Légende : * matériel inclus Évaluation Les taxes ne sont pas incluses dans les prix, taxes en sus. Prix par activité/plage horaire par personne. Ngym: nouveau gymnase