

Activité	âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info	
ESPACE FAMILLE										
Ateliers éducatifs & ludiques (Prog. du ministère)	Atelier d'éveil (avec parent)	0-12 mois	mar	9h30 à 11h	16-janv.	26-mars	CCSD	112	0 \$	GRATUIT! Des ateliers éducatifs et ludiques offerts permettent aux parents et aux enfants de passer un moment privilégié afin de renforcer le lien d'attachement et de développer votre sentiment de compétences parentales tout en favorisant le développement de l'enfant.
			jeu	9h30 à 10h30	18-janv.	28-mars				
	Touche-à-tout (avec parent)	12-24 mois	jeu	10h40 à 12h10	18-janv.	28-mars				
	Les petits curieux	2-5	mer	9h30 à 11h30	17-janv.	27-mars				
Atelier pour parents		13+	mar	11h à 12h30	16-janv.	26-mars	CCSD	115		Une série d'ateliers pour les parents d'enfants de 0 à 9 ans; une mine d'or d'outils parentaux. Des outils qui ont changé la vie de beaucoup de familles!
Café-causerie		13+	ven	10h à 12h	19-janv.	22-mars	CCSD	115		*Inscription non-nécessaire.
Yoga maman-bébé		13+	ven	9h à 10h	12-janv.	22-mars	CCSD	219A	75 \$	*Voir programmation de jour en semaine lun-ven pour inscriptions,

PETITE ENFANCE										
Anglais		5-6	sam	9h à 10h	13-janv.	23-mars	CCSD	212	75 \$	Cours ludique & interactif en anglais langue seconde.
Arts créatifs (peinture, dessin, bricolage)		4-5	sam	9h45 à 10h30	13-janv.	23-mars	CCSD	213	75 \$	Matériel fourni.
Ballet Espace danse	Pré-ballet 1	4-5	sam	9h à 9h45	13-janv.	27-avr.	CCSD	219B	129 \$	Tenue de ballet OBLIGATOIRE** (maillot, chausson et collant rose pâle, le port du tutu est interdit.) Il est possible de se procurer le costume en totalité ou en partie à nos bureaux (206). Spectacle de fin d'année en mai 2024. Costume de spectacle inclus. Billets en sus.
				10h30 à 11h15				219A	129 \$	
		dim	9h45 à 10h30	14-janv.	28-avr.	219B		129 \$		
	11h30 à 12h15		219B			129 \$				
	Pré-ballet 2	5-6	sam	9h45 à 10h30	13-janv.	27-avr.		219B	129 \$	
				11h15 à 12h				219A	129 \$	
Basketball (avec parent)		4-6	dim	12h à 12h45	14-janv.	09-juin	CC	GYM	169 \$	Tenue vestimentaire conforme à la pratique de ce sport, chaussures de sport à semelles non marquantes et ballon de basketball requis.
Danse créative		3	sam	9h45 à 10h30	13-janv.	27-avr.	CCSD	219A	75 \$	Tenue de ballet OBLIGATOIRE (maillot, chaussons et collant rose pâle). Il est possible de se procurer le costume en totalité ou en partie à nos locaux (bur. 206). Spectacle de fin d'année en mai 2024. Costume de spectacle inclus. Billets en sus.
			dim	9h à 9h45	14-janv.	28-avr.		219B	75 \$	
Danse rythmique <small>NOUVEAU</small>	Découverte (avec parent)	2-3	dim	9h30 à 10h15	14-janv.	28-avr.	CCSD	219A	75 \$	Tenue de danse OBLIGATOIRE (maillot noir, chaussons noir et collant beige). Il est possible de se procurer le costume en totalité ou en partie à nos locaux (à confirmer). Spectacle de fin d'année en mai 2024. Costume de spectacle inclus. Billets en sus.
	initiation	4-5		10h15 à 11h				75 \$		
Éveil à la danse (avec parent)		2	sam	9h à 9h45	13-janv.	27-avr.	CCSD	219A	75 \$	Cours de danse ludique pour développer le rythme et la musicalité.
Éveil musical (avec parent)		3-5	sam	9h à 9h40	20-janv.	13-avr.	CCSD	213	75 \$	Éveil à la musique et à l'univers sonore tout en introduisant des notions musicales (gammes, rythme, nuances tempo...).
Gymnastique	Bougeotte (avec parent)	2	dim	9h à 9h40	14-janv.	24-mars	CCSD	115	129 \$	Programme d'initiation à la gymnastique offert sous forme de parcours et de jeux sur les appareils adaptés aux petits, activités de groupe avec matériel diversifié, musique et comptines.
	Bambin (avec parent)	3		9h45 à 10h30					129 \$	
	Artistique initiation	4-5		10h35 à 11h25					129 \$	
		5-6		11h30 à 12h25					129 \$	
		4-6		12h50 à 13h40					129 \$	
Hip-hop Espace danse		5-6	lun	17h45 à 18h30	15-janv.	29-avr.	CCSD	219A	129 \$	Danse dynamique et énergique qui englobe un large éventail de styles, notamment le break, le locking, le popping et divers mouvements de style libre.
			sam	13h à 13h45	13-janv.	27-avr.		219B	129 \$	
Hip-hop fusion <small>NOUVEAU</small>		4-5	dim	11h à 11h45	14-janv.	28-avr.	CCSD	219A	75 \$	Fusion de chorégraphies hip-hop sur différents styles musicaux comme le dancehall, jazz, funk, afrobeat, reggaeton sur musique populaire souvent entendu à la radio.
Judo (avec parent)		4-6	sam	12h30 à 13h	13-janv.	23-mars	CCSD	115	75 \$	Frais d'affiliation à Judo QC et uniforme en sus.
Mini chef (activité culinaire; avec parent)		4-5	sam	9h à 9h45	20-janv.	23-mars	CCSD	114	139 \$	Tablier propre, filet pour les cheveux obligatoires.
Piano	Cours petit groupe	5-6	dim	14h45 à 15h30	14-janv.	24-mars	CCSD	112	139 \$	Pour l'inscription en ligne au cours de piano individuel privée, vous référez dans le programme jeune sur le site web.
	Cours individuel privé	Horaires disponibles: vendredi, samedi & dimanche (30 minutes). *Voir programme jeune pour horaire & inscription						208	219 \$	
Soccer (avec parent)		4-5	dim	9h à 9h45	14-janv.	09-juin	CC	GYM	169 \$	Tenue vestimentaire conforme à la pratique de ce sport, chaussures de sport à semelles non marquantes et ballon de soccer requis.
Tennis (mini tennis)		5-6	dim	9h à 9h45	14-janv.	09-juin	CC	PAL	169 \$	Tenue vestimentaire conforme à la pratique de ce sport, chaussures de sport à semelles non marquantes et raquette de tennis requise.

ENFANTS/ADOS										
Aide pédagogique & tutorat		6-7	sam	9h à 10h	13-janv.	23-mars	CCSD	211	\$109	Le tuteur identifie et évalue les difficultés et les troubles d'apprentissage afin d'aider l'enfant à mieux comprendre et maîtriser la matière. Offrir un soutien à l'apprentissage aux enfants en lecture, écriture et mathématique.
		8-10		10h à 11h					\$109	
		8-12		11h à 12h					\$109	
Anglais <input checked="" type="checkbox"/>	Initiation	7-9	sam	10h à 11h	13-janv.	23-mars	CCSD	212	\$75	Cours ludique & interactif de l'apprentissage de l'anglais afin d'améliorer les connaissances linguistiques de l'anglais de l'enfant.
	Courant (everyday English)	7-10		11h à 12h					\$75	
	Immersion anglaise	9-12		12h30 à 13h30					\$75	
Arts créatifs (peinture, dessin & plus)		6-8	sam	10h30 à 11h30	20-janv.	13-avr.	CCSD	213	\$75	Apprendre et appliquer les notions et les techniques élémentaires de différents médiums artistiques. Matériel fourni.
		9-13		11h30 à 12h30					\$75	
Atelier enfants à besoins spéciaux		5-12	sam	13h à 15h	13-janv.	23-mars	CCSD	112	\$0	Une entrevue de présélection est réalisée. Pour passer l'entrevue, vous devez nous envoyer un courriel ou un message téléphonique. Places limitées.
Badminton (Ass. rég. badminton Qc)		7-9	sam	12h à 13h	13-janv.	08-juin	CC	GYM	\$159	Tenue vestimentaire conforme à la pratique de ce sport, chaussures de sport à semelles non marquantes. L'enfant doit apporter sa raquette et plusieurs volants.
		10-14		13h à 14h					\$159	
Ballet Espace Danse	Classique	6-8	sam	10h30 à 11h30	13-janv.	27-avr.	CCSD	219B	\$129	Tenue de ballet OBLIGATOIRE (maillot, chaussons et collant rose pâle, le port du tutu est interdit.) Il est possible de se procurer le costume en totalité ou en partie au 1er cours à nos locaux. Spectacle de fin d'année en mai 2024. Costume de spectacle inclus. Billets en sus.
	Enrichi (pointes)	8+		11h30 à 12h30					\$129	

ENFANTS/ADOS

Activité		âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info				
Basketball		8-10	lun	18h30 à 19h30	08-janv.	27-mai	CC	PAL	\$149	Tenue vestimentaire conforme à la pratique de ce sport, chaussures de sport à semelles non marquantes et ballon de basketball requis. +L60:L70				
		11-14		19h30 à 20h30					\$149					
		6-7	dim	12h45 à 13h45	14-janv.	09-juin		GYM	\$169					
		8-10		13h45 à 14h45				\$169						
		11-14		14h45 à 15h45				\$169						
Cheerleading récréatif		7-10	ven	19h à 20h	12-janv.	26-avr.	CCSD	219B	\$149	Discipline sportive qui inclut à la fois des routines de danse, des figures acrobatiques et du chant. Maillot de gymnastique, de ballet ou de bain et chaussons antidérapants requis. Spectacle de fin d'année en mai 2024. Costume de spectacle inclus. Billets en sus.				
	10-14	20h à 21h15		\$149										
Cuisine	Petits cuistots	6-8	sam	10h à 11h15	20-janv.	23-mars	CCSD	114	\$159	Filet à cheveux & tablier propre obligatoires. Il est possible de se procurer la tenue en totalité ou en partie au 1er cours à nos locaux (bur. 206).				
		8-10		11h30 à 12h45					\$159					
	Cuisine pré-ados	9-11		13h15 à 14h30					\$159					
	Cuisine ados	11-14		14h45 à 16h					\$159					
Danse contemporaine <small>NOUVEAU</small>		7-14	dim	13h15 à 14h15	14-janv.	28-avr.	CCSD	219B	\$75	La danse contemporaine est connue pour sa fluidité, sa polyvalence et l'expression des émotions par le mouvement.				
Danse lyrique (combinaison jazz-ballet) <small>NOUVEAU</small>		7-14	dim	10h30 à 11h30	14-janv.	28-avr.	CCSD	219B	\$75	La danse lyrique est un style de danse qui combine des éléments de ballet et de jazz.				
Danse rythmique <small>NOUVEAU</small>		6-9	dim	13h à 14h	14-janv.	28-avr.	CCSD	219A	\$75	Styles variés de danse où les mouvements sont intimement liés au rythme et aux pulsations de la musique.				
Échecs		5-12	dim	9h à 10h30	14-janv.	24-mars	CCSD	213	\$75	Apprentissage des manœuvres stratégiques et tactiques complexes du jeu d'échecs.				
		7-13		10h30 à 12h					\$75					
Guitare <input checked="" type="checkbox"/> *7 ans et plus	Débutant	7+	ven	18h30 à 19h30	12-janv.	22-mars	CCSD	213	\$139	Évaluation du niveau. Changement de groupe et d'horaire à prévoir selon le niveau. L'enfant doit apporter sa guitare.				
	Intermédiaire-avancé			19h30 à 20h30					\$139					
	Cours individuel (privé)			Horaires disponibles: vendredi 16h30 & 17h (30 minutes)					\$219					
Gymnastique (Récréative)	Artistique	6-8	sam	9h à 10h	13-janv.	23-mars	CC	PAL	\$129	Programme d'apprentissage des habiletés techniques de la gymnastique aux différents appareils (saut, barres, poutre, sol) et développement des qualités physiques; flexibilité, force, rigidité, orientation spatiale, équilibre et conscience corporelle.				
		7-9		10h05 à 11h05					\$129					
		7-12		11h10 à 12h10					\$129					
	Arcobatique	8-14		13h35 à 14h35					\$129		Tenue OBLIGATOIRE maillot de gymnastique. Il est possible de se procurer le costume en totalité au 1er cours à nos locaux (à confirmer).			
	Tumbling (au sol) <small>NOUVEAU</small>	6-10		12h30 à 13h30					\$129					
Hip-Hop Espace Danse		7-10	sam	13h45 à 14h45	13-janv.	27-avr.	CCSD	219B	\$129	Danse dynamique et énergique qui englobe un large éventail de styles, notamment le break, le locking, le popping et divers mouvements de style libre.				
		7-9	lun	18h30 à 19h30	15-janv.	29-avr.	CCSD	219A	\$129	Tenue de danse OBLIGATOIRE. Activité pour l'année jusqu'au printemps 2024. Spectacle de fin d'année printemps 2024. Costume de spectacle inclus. Billets en sus.				
		9-12		19h30 à 20h30					\$129					
Hip-hop fusion <small>NOUVEAU</small>		6-9	dim	11h45 à 12h45	14-janv.	28-avr.	CCSD	219A	\$75	Fusion de chorégraphies hip-hop sur différents styles musicaux comme le dancehall, jazz, funk, afrobeat, reggaeton sur musique populaire souvent entendu à la radio.				
Jiu-Jitsu brésilien		7-12	jeu	17h45 à 18h45	18-janv.	28-mars	CCSD	115	\$89	Sport de combat (art martial) qui peut ressembler au judo ou la lutte, mais qui se spécialise dans les soumissions et les contrôles au sol. Achat du Gi obligatoire.				
	sam	13h à 14h	13-janv.	23-mars	\$89									
Judo		7-12	jeu	18h45 à 19h45	18-janv.	28-mars	CCSD	115	\$89	Frais d'affiliation à Judo Québec & judogi obligatoire en sus.				
Karaté (voir Âges mixtes pour inscription)		7+	mer ou ven		12-janv.	27-mars	CC & CCSD		\$89	Voir programme en ligne "Âges mixtes" pour inscription.				
Kobudo (voir Âges mixtes pour inscription)		10+	mar ou sam		13-janv.	26-mars	CCSD	115	\$75					
Piano <input checked="" type="checkbox"/> *6 ans +	Niveau 1	6-7	dim	10h à 10h45	14-janv.	24-mars	CCSD	112	\$139	Couvrant le doigté, le suivi rythmique et le langage musical, l'enfant apprendra à découvrir le jeu du piano au travers de diverses petites pièces.				
		7-11		10h45 à 11h30					\$139					
	Niveau 2	7-13		11h30 à 12h15					\$139					
	Niveau 3	9-14		ven				17h30 à 18h30	12-janv.		22-mars	213	\$139	Évaluation du niveau. Changement de groupe et d'horaire à prévoir selon le niveau.
	Cours individuel (privé)	5+		Horaires disponibles: vendredi, samedi et dimanche. Voir site web pour horaire disponible.				CCSD	208		\$219			
Soccer		6-8	sam	8h45 à 9h45	13-janv.	08-juin	CC	Gym	\$159	Sport d'équipe populaire pratiqué par deux équipes dont l'objectif du jeu est de marquer des buts en faisant entrer un ballon rond dans les buts de l'équipe adverse, situés aux extrémités opposées d'un terrain rectangulaire.				
		8-10		9h45 à 10h45					\$159					
		11-14		10h45 à 11h45					\$159					
		6-7	dim	9h45 à 10h45	14-janv.	09-juin		\$169						
		8-10		10h45 à 11h45				\$169						
		11-14		11h45 à 12h45				\$169						
		6-8	jeu	18h30 à 19h30	11-janv.	30-mai		PAL	\$149		Tenue vestimentaire conforme à la pratique de ce sport, chaussures de sport à semelles non marquantes et ballon de soccer requis.			
		9-12		19h30 à 20h30				\$149						
Tennis	Initiation	7-9	dim	9h45 à 10h45	14-janv.	09-juin	CC	PAL	\$169	L'enfant doit apporter sa raquette. Tenue de sport appropriée.				
	Développement	10-14		10h45 à 11h45					\$169					
Volleyball jeunes		9-13	mar	18h45 à 19h45	16-janv.	28-mai	CC	GYM	\$159	Sport de raquette dont l'objectif est de marquer des points en frappant la balle par-dessus le filet et dans le court de l'adversaire de telle sorte que celui-ci ne puisse pas la renvoyer.				
		11-13	jeu	18h45 à 19h45	11-janv.	30-mai			\$159					
		14-17		18h45 à 19h45					\$159		Tenue vestimentaire conforme à la pratique de ce sport, chaussures de sport à semelles non marquantes et raquette de tennis requise.			

Activité	âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info		
ÂGES MIXTES											
Aikibudo	13+	mar	19h30 à 21h	16-janv.	26-mars	CCSD	115	\$75	L'aikibudo est un art martial japonais qui met l'accent sur la réorientation de l'énergie de l'adversaire et sur l'utilisation de clés d'articulation et de projections pour neutraliser les attaques. Harmonisation avec les mouvements de l'adversaire plutôt que sur l'opposition directe. Kobudo : Maniement du sabre.		
		sam	11h à 12h30	13-janv.	23-mars			\$75			
Kobudo (maniement du sabre)	10+	mar	18h30 à 19h30	16-janv.	26-mars	CCSD	115	\$75			
		sam	10h à 11h	13-janv.	23-mars			\$75			
Badminton (parent-enfant)	5+	lun	18h45 à 19h45	08-janv.	27-mai	CC	GYM	99\$/pp	Sport de raquette qui se joue entre deux paires (en double). L'objectif est de marquer des points en frappant un volant (projectile en plumes ou en matière synthétique) au-dessus d'un filet et dans le terrain de l'adversaire.		
		mer		17-janv.	29-mai			99\$/pp			
		mar	18h30 à 19h30	16-janv.	28-mai			99\$/pp			
Badminton location de terrain	5+	ven	*Location d'un terrain pour 1 heure soit à 18h30 ou 19h30		CC	PAL	20\$/h	*CONGÉS: 2 & 16 février; 8 & 29 mars 2024			
Judo	7+	sam	15h à 16h	13-janv.	23-mars	CCSD	115	\$89	Frais d'affiliation à Judo Québec & judogi obligatoire en sus.		
Karaté	7+	Débutant (ceinture blanche & jaune)		mer	18h30 à 19h30	17-janv.	27-mars	CC	PAL	\$89	Technique martiale à l'aide de laquelle le participant s'entraîne à renforcer le corps et l'esprit à l'aide de séries de coups frappés et de katas.
		ven	18h à 19h	12-janv.	22-mars	CCSD	115	\$89			
	8+	Avancé (ceinture orange & plus)		ven	19h à 20h	12-janv.	22-mars	CCSD	115	\$89	Uniforme et frais d'affiliation obligatoire, en sus. *10\$ de rabais/activité sur inscriptions multiples de 2 fois/semaine et plus.
		Perfectionnement technique		mer	18h30 à 20h	17-janv.	27-mars	CC	PAL	\$89	

ADULTES										
Activités de jour en semaine (lun au ven) - *10\$ de rabais par activité sur inscriptions multiples										
Choisir le programme en ligne "Activités de jour (lun-ven)" lors de l'inscription en ligne.										
Ballon suisse mise en forme NOUVEAU	13+	jeu	9h30 à 10h30	18-janv.	28-mars	CCSD	219B	\$75	Exercices et séances d'entraînement réalisés à l'aide d'un ballon de stabilité	
Cardio Intervalle		mar	9h30 à 10h30	16-janv.	26-mars	CCSD	219B	\$75	Exercices sous forme d'intervalles où vous travaillerez tonus, endurance, cardiovasculaire et flexibilité. Alternatives proposés selon condition physique,	
Club de lecture NOUVEAU		mar	13h30 à 15h	16-janv.	26-mars	CCSD	115	\$0	Discussion et partage suite à la lecture d'un livre. 1er livre: RU de Kym Thuy	
Espagnol ☑		Niveau 1	jeu	10h30 à 12h	18-janv.	28-mars	CCSD	212	\$75	Apprentissage de la langue espagnole. Manuel à acheter en librairie en sus. ☑ Évaluation du niveau.
		Niveau 2	mer	10h à 11h30	17-janv.	27-mars			\$75	
Essentrics		lun	9h30 à 10h30	15-janv.	25-mars	CCSD	219	\$75	Séance d'entraînement sur musique qui allonge et renforce les muscles du corps et qui améliore la mobilité des articulations.	
Mise en forme sur chaise NOUVEAU		jeu	10h à 11h	18-janv.	28-mars	CCSD	115	\$75	Programme d'exercices qui utilise une chaise comme support pour divers exercices de force, de souplesse et de cardio-vasculaire. Accessible pour tous.	
Peinture à l'huile / acrylique NOUVEAU		ven	13h30 à 15h30	12-janv.	22-mars	CCSD	213	\$75	Apprendre et pratiquer les techniques de la peinture à l'huile ou acrylique. Conseils, démonstrations, commentaires aidant ainsi l'élève à développer les compétences artistiques et à exprimer la créativité à travers la peinture et la toile.	
Pila-Yoga, étirements et relaxation		lun	11h15 à 12h30	15-janv.	25-mars	CCSD	219A	\$75	Cours qui fusionne des exercices de yoga et de Pilates. Cette activité améliore la posture, la souplesse et favorise la relaxation.	
Pilates au sol & étirements		ven	11h15 à 12h15	12-janv.	22-mars			\$75		
Qi-Gong NOUVEAU		ven	12h15 à 13h	12-janv.	22-mars	CCSD	219A	\$75	Coordination de la posture du corps, du mouvement, de la respiration et de la méditation, utilisé pour la santé, la spiritualité et l'entraînement.	
Tai Chi		jeu	10h à 11h	18-janv.	28-mars	CCSD	219A	\$75	Routine de mouvements méditatif, lents, fluides et gracieux qui mettent l'accent sur le contrôle de la respiration, l'équilibre et l'alignement.	
Tonus abdos & étirements doux NOUVEAU		jeu	11h à 12h	18-janv.	28-mars	CCSD	115	\$75	Exercices de musculation et d'étirements à la fois simples, mais efficaces. Musculation, étirements, flexibilité et tonus.	
Yoga		Yoga doux	lun	10h à 11h15	15-janv.	25-mars	CCSD	219A	\$75	Yoga doux et fluide, forme de yoga la plus enseignée. Il fournit les bases nécessaires pour la pratique du yoga. On y aspire à un équilibre entre le corps et l'esprit par l'apprentissage de postures traditionnelles, de techniques de respiration, de concentration et de relaxation.
	Yoga Hatha	ven	10h à 11h15	12-janv.	22-mars	\$75				
	Yoga maman-bébé	ven	9h à 10h	12-janv.	22-mars	\$75				
	Yoga sur chaise NOUVEAU	lun	9h à 10h	15-janv.	25-mars	\$75				
Zumba Gold	mar	10h30 à 11h30	16-janv.	26-mars			219B	\$75	Fusionne les rythmes latins et des routines faciles à suivre pour donner un programme unique qui vous emballera. Routines offertes dans une intensité réduite.	
	jeu	10h30 à 11h30	18-janv.	28-mars	CCSD	219B	\$75			

ADULTES											
Programmation régulière											
Abdos Fesses Cuisses	13+	mer	20h à 20h30	17-janv.	27-mars	CCSD	219B	\$69	Entraînement sur musique mettant l'accent sur des exercices pour les abdos, les fesses et les cuisses.		
AéroFitness (danse) NOUVEAU *10\$ de rabais/activité sur inscriptions multiples de 2 fois/semaine et plus.	13+	lun	17h45 à 18h45	15-janv.	25-mars	CCSD	219B	\$75	Cours d'aérobic qui permet de s'entraîner tout en bougeant sur le rythme de diverses de plusieurs styles. Plusieurs circuits et chorégraphies d'exercices musculaires seront enseignés durant les séances, qui favorise l'endurance et la mise en forme au fil des semaines.		
		sam	9h à 10h	13-janv.	23-mars	CC	AGO	\$75			
Anglais ☑	13+	Débutant		jeu	18h30 à 20h	CCSD	211	\$75	Apprentissage de la langue anglaise. Manuel à acheter en librairie en sus. ☑ Évaluation du niveau.		
		Intermédiaire-avancé			20h à 21h30			\$75			
Badminton	16+	Libre	mar	19h30 à 22h	16-janv.	28-mai	CC	PAL	\$169	Sport de raquette qui se joue entre deux paires (en double). L'objectif est de marquer des points en frappant un volant (projectile en plumes ou en matière synthétique) au-dessus d'un filet et dans le terrain de l'adversaire.	
			mer	19h45 à 22h15	17-janv.	29-mai			Gym		\$169
		Calibre inter-fort	lun	19h45 à 22h15	08-janv.	27-mai		Gym	\$159		*10\$ de rabais/activité sur inscriptions multiples de 2 fois/semaine et plus.
			ven	18h30 à 21h	12-janv.	31-mai		Gym	10\$/pers		
		Libre à la semaine	sam	14h à 17h	13-janv.	08-juin			15\$/pers		
			dim	13h à 16h	14-janv.	09-juin			15\$/pers		

Activité

âge jour heure début fin lieu local prix

info

ADULTES										
Programmation régulière										
Ballet (adulte) <small>NOUVEAU</small>	13+	sam	12h15 à 13h30	13-janv.	27-avr.	CCSD	219A	\$75	Un cours de ballet adapté pour tous et tous les niveaux! Pour le plaisir de bouger!	
Ballet Fitness <small>NOUVEAU</small>	16+	jeu	17h45 à 18h45	18-janv.	28-mars	CCSD	219B	\$75	Cours dynamique qui s'inspire d'exercices de ballet classique.	
Basketball libre <small>NOUVEAU</small>	15+	lun	20h30 à 22h	08-janv.	27-mai	CC	PAL	\$159	Tenue vestimentaire conforme à la pratique de ce sport, chaussures de sport à semelles non marquantes et ballon de basketball requis.	
Cardio latino <small>*10\$ de rabais/activité sur inscriptions multiples de 2 fois/semaine et plus.</small>	13+	mer	19h45 à 20h45	17-janv.	27-mars	CCSD	219A	\$75	Entraînement cardiovasculaire complet basé sur des mouvements de danses latines. Énergisant et dynamisant, ce cours plaira à tous!	
		sam	10h à 11h	13-janv.	23-mars	CC	AGO	\$75		
Danses latines	13+	mer	20h45 à 21h45	17-janv.	27-mars	CCSD	219A	\$75	Apprentissage des pas de base et des grands principes de plusieurs danses latines telles des figures et jeux de pieds en salsa, merengue et bachata.	
Djamboola fitness	13+	mar	18h30 à 19h30	16-janv.	26-mars	CCSD	219A	\$75	Mélange savoureux et rythmé, fait de cardio-danses africaines en majorité avec sonorités de tam-tam, et style urbain "Coupé-Décalé-Azonto-NDombolo".	
Espagnol <input checked="" type="checkbox"/>	13+	Niveau 1	mar	19h45 à 21h15	16-janv.	26-mars	CCSD	212	\$75	Apprentissage de la langue espagnole. Manuel à acheter en librairie en sus. <input checked="" type="checkbox"/> Évaluation du niveau.
			mer	17h à 18h30	17-janv.	27-mars			\$75	
		Niveau 2	jeu	18h30 à 20h	18-janv.	28-mars			\$75	
		Niveau 3	mer	18h30 à 20h	17-janv.	27-mars			\$75	
Niveau 4	mar	18h15 à 19h45	16-janv.	26-mars	\$75					
Essentrics	13+	mar	19h à 20h	16-janv.	26-mars	CCSD	219B	\$75	Séance d'entraînement sur musique qui allonge et renforce les muscles du corps et qui améliore la mobilité des articulations.	
HIIT (30 minutes)	13+	mar	18h à 18h30	16-janv.	26-mars	CCSD	219B	\$75	Entraînement par intervalles de périodes d'effort intense alternées de périodes de récupération.	
Hockey cosom	16+	mar	19h30 à 21h30	06-févr.	30-avr.	ESF	Gym	\$109	Sport d'équipe qui se joue avec un bâton de hockey et une balle trouée. Tenue vestimentaire conforme à la pratique de ce sport.	
Jiu-Jitsu Brésilien <small>*10\$ de rabais/activité sur inscriptions multiples de 2 fois/semaine et plus.</small>	16+	ven	20h à 21h	12-janv.	22-mars	CCSD	115	\$89	Sport de combat (art martial) qui peut ressembler au judo ou la lutte, mais qui se spécialise dans les soumissions et les contrôles au sol. Achat du Gi obligatoire.	
		sam	14h à 15h	13-janv.	23-mars	CCSD	115	\$89	*10\$ de rabais/activité sur inscriptions multiples de 2 fois/semaine et plus.	
Judo <small>*10\$ de rabais/activité sur inscriptions multiples de 2 fois/semaine et plus.</small>	13+	jeu	19h45 à 20h45	18-janv.	28-mars	CCSD	115	\$89	Art martial dont la caractéristique principale est de projeter son adversaire au sol. Frais d'affiliation à Judo Québec & judogi obligatoire en sus.	
		7+	sam	15h à 16h	13-janv.	23-mars	CCSD	115	\$75	Voir programme en ligne "Âges mixtes" pour inscription.
Kickboxe tonus sculpting	13+	mer	19h à 20h	17-janv.	27-mars	CCSD	219B	\$75	Cours dynamique où vous travaillerez votre endurance cardiovasculaire et votre tonus musculaire. Un travail important du 'core' (vos abdominaux!).	
Mise en forme tonus, sculpt & étirements	13+	mar	17h à 18h	16-janv.	26-mars	CCSD	219B	\$75	Exercices de mise en forme, musculation, tonus et d'étirements à la fois simples, mais efficaces. Musculation, étirements, flexibilité et tonus.	
Pila-Yoga <small>*10\$ de rabais/activité sur inscriptions multiples de 2 fois/semaine et plus.</small>	13+	jeu	18h45 à 19h45	18-janv.	28-mars	CCSD	219B	\$75	Cours qui fusionne des exercices de yoga et de Pilates. Cette activité améliore la posture, la souplesse et favorise la relaxation.	
		sam	12h à 13h	13-janv.	23-mars	CC	AGO	\$75		
POUND (entraînement avec baguettes style tambour)	13+	jeu	19h30 à 20h30	11-janv.	28-mars	CCSD	219B	\$75	Cours de mise en forme qui consiste à marquer le rythme de la musique avec ces bâtons pour accompagner les mouvements du corps.	
Rétro Fitness	13+	lun	18h45 à 19h45	15-janv.	25-mars	CCSD	219B	\$75	Venez vous replonger dans un cours d'aérobic classique sur des succès des années 60-70-80-90. Plaisir garanti avec coach Frédéric!	
Step, abdos, fesses, cuisses	13+	jeu	17h à 17h45	18-janv.	28-mars	CCSD	219B	\$75	Ce cours dynamique est composé de step, d'exercices abdominaux et cardio vasculaire. Le meilleur des trois mondes pour une mise en forme globale et beaucoup de plaisir!	
Step, Abdos, Tae Bo (20,20,20)	13+	jeu	19h30 à 20h30	11-janv.	28-mars	CC	AGO	\$75		
Trampo-Fitness <small>*10\$ de rabais/activité sur inscriptions multiples de 2 fois/semaine et plus.</small>	13+	mar	18h30 à 19h30	16-janv.	26-mars	CC	AGO	\$75	Cours de mise en forme sur mini-trampoline.	
		jeu	18h30 à 19h30	11-janv.	28-mars		AGO	\$75		
Volleyball <small>*10\$ de rabais/activité sur inscriptions multiples de 2 fois/semaine et plus.</small>	16+	Libre	mar	19h45 à 22h15	16-janv.	CC	Gym	\$169	Sport d'équipe pratiqué par deux équipes composées chacune de six joueurs. L'objectif du jeu est de marquer des points en envoyant un ballon par-dessus le filet et dans le terrain de l'adversaire de manière à ce que ce dernier ne puisse pas le renvoyer. Le jeu est connu pour son action rapide, sa stratégie et l'importance qu'il accorde au travail d'équipe.	
		Intermédiaire	jeu	19h45 à 22h15	11-janv.			30-mai		\$159
		Inter-fort	mar	19h45 à 22h15	16-janv.			28-mai		\$169
		Calibre élevé	jeu	19h45 à 22h15	11-janv.			30-mai		\$159
Yoga <small>*10\$ de rabais/activité sur inscriptions multiples de 2 fois/semaine et plus.</small>	13+	Power Yoga	jeu	19h45 à 20h45	18-janv.	28-mars	CCSD	219B	\$75	Enchaînement de mouvements dynamiques inspiré de l'Ashtanga yoga permettant de développer la force musculaire, la flexibilité et le contrôle de la respiration.
		Yoga flow Vinyasa	sam	11h à 12h	13-janv.	23-mars	CC	AGO	\$75	Forme fluide et dynamique de yoga où vous passez d'une position à une autre en vous attardant sur une respiration par mouvement. Les positions sont maintenues moins longtemps qu'en Yoga Hatha.
		Yoga Hatha	lun	19h45 à 20h45	15-janv.	25-mars	CCSD	219B	\$75	Yoga doux et fluide, forme de yoga la plus enseignée. Il fournit les bases nécessaires pour la pratique du yoga. On y aspire à un équilibre entre le corps et l'esprit par l'apprentissage de postures traditionnelles, de techniques de respiration, de concentration et de relaxation.
			mer	18h30 à 19h45	17-janv.	27-mars		219A	\$75	
Zumba <small>*10\$ de rabais/activité sur inscriptions multiples de 2 fois/semaine et plus.</small>	13+	Abdos Fitness	mar	19h30 à 20h30	16-janv.	26-mars	CC	AGO	\$75	Intègre les techniques des cours de zumba fitness et toning/abdos pour une mise en forme complète selon les préférences du groupe.
			lun	19h à 20h	08-janv.	25-mars	CC	AGO	\$75	
		Fitness	mar	19h30 à 20h30	16-janv.	26-mars	CCSD	219A	\$75	La Zumba est un programme de remise en forme qui combine danse et exercices d'aérobic sur une musique énergique. Les cours de zumba proposent généralement des styles de danse tels que la salsa, le merengue, la cumbia, le reggaeton et d'autres genres musicaux internationaux.
			mer	18h à 19h	17-janv.	27-mars	CCSD	219B	\$75	
			jeu	18h30 à 19h30	18-janv.	28-mars		219A	\$75	