ESPACE FAMILLE

Activité		âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info
Ateliers éducatifs & ludiques * (Prog. du ministère)	**Atelier d'éveil**	6-12 mois	lun	10h à 11h	15-avr.	27-mai	CCSD	003	Gratuit	ESPACE FAMILLE Ste-Dorothée
	Les touche à tout	12-20 mois	mer	9h30 à 10h30	01-mai	29-mai				
	Les petits curieux	20-30 mois	mer	10h30 à 11h30	01-mai	29-mai				
	Les petits curieux	2.5 à 3.5	mar	9h à 10h30	07-mai	28-mai				
	Les Imagin'actifs	3.5 à 5	mar	10h30 à 13h	07-mai	28-mai				
Café-causerie (halte-garderie gratuite)		13+	ven	9h à 11h	05-avr.	17-mai	CCSD	103	5-avr; 10-mai; 17-mai	
Halte-allaitement (En partenariat avec Nourri-Source Laval)		lun	15,29 avril, 13,27 mai, 10 juin, 8,22 juillet, 5,19 août 2019 de 9h30 à 11h.				CCSD	003	Gratuit	Inscription non requise
Zumba Maman-bébé (bébé 9 mois et moins)		16+	lun	11h45 à 12h45	15-avr.	17-juin	Voir Zumba Adulte pour inscription. 59$			

PROGRAMME PETITE ENFANCE

Activité		âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info
Danse créative		3	dim	9h à 9h45	12-mai	01-juin	CCSD	120	$39	Maillot, chaussons, collant rose en sus.
Éveil musical *		2-4	sam	9h à 9h45	27-avr.	15-juin	CCSD	103	$55	
Français - initiation (francisation)		4-6	sam	9h30 à 10h30	27-avr.	15-juin	CCSD	115	$55	
Gymnastique* (Affilié au club de gymnastique)	**Bambins** (avec parent)	18-36 mois	sam	8h30 à 9h15	13-avr.	08-juin	CC	PAL	$79	*Avec parent
	Initiation	3-4	sam	9h15 à 10h	13-avr.	08-juin	CC	PAL	$79	
		4-5		10h à 10h45					$79	
Mini chefs *		3-5	sam	9h à 9h45	27-avr.	01-juin	CCSD	123	$65	
On Danse, on Bouge! (avec parent) NOUVEAU		2-3	sam	10h à 10h35	04-mai	15-juin	CCSD	120	$49	
Pré-ballet (voir prog. Jeunes-Ballet pour inscription)			dim	9h45 à 10h30	12-mai	01-juin	CCSD	120	$39	
Soccer	**Mini soccer** (avec parent)	2-3	sam	8h45 à 9h20	13-avr.	08-juin	CC	Gym	$45	*Avec parent
	Soccer initiation	4-5	sam	9h20 à 10h					$45	
Trampo-Kidz * (avec parent) NOUVEAU (Cours sur mini-trampoline)		2-3	sam	9h à 9h30	13-avr.	08-juin	CC	Gym	$49	*Avec parent
		4-5		9h30 à 10h					$49	

PROGRAMME JEUNES

Activité		âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info
Aide pédagogique & tutorat		6-11	sam	10h30 à 11h30	27-avr.	15-juin	CCSD	115	$69	
Anglais * ☑	**Initiation**	6-8	sam	9h à 10h	27-avr.	15-juin	CCSD	106	$55	☑ Évaluation du niveau. Changement de groupe possible.
	Courant	7-10		10h à 11h					$55	
	Immersion anglaise	9-12		11h à 12h					$55	
Athlétisme * NOUVEAU		6-9	sam	10h à 11h	13-avr.	08-juin	CC	Gym	$49	
		10-13		11h à 12h					$49	
Badminton (Ass. Rég. Badminton Qc)		7-12	sam	14h15 à 15h15	13-avr.	08-juin	CC	Gym	$49	
		13-17		15h15 à 16h15					$49	
Ballet (Académie de ballet)	**Pré-ballet 1**	4-6	dim	9h45 à 10h30	12-mai	02-juin	CCSD	120	$39	
	Technique 1 & 2	6-8		10h30 à 11h30					$39	
	Élémentaire 1 à 3	8-10		11h30 à 12h30					$39	
	Élémentaire 4	12-16		12h30 à 13h30					$39	
Cuisine *	**Petits cuistots**	6-9	sam	10h à 11h15	27-avr.	01-juin	CCSD	123	$69	
	Cuisine pré-ados & ados	10-15		11h30 à 13h					$79	
Échecs *		5+	ven	19h à 20h15	26-avr.	14-juin	CCSD	103	$59	
Gardien averti *		11+	dim	9h30 à 17h30	28-avr.	28-avr.	CCSD	003	$45	
Guitare & Guitare Ados ☑	Rencontre de classement **obligatoire** pour les nouveaux **dimanche 14 avril 2019 à 15h** au CCSD-103. Horaire à déterminer selon le niveau, soit le mar ou mer à 18h30 ou 19h30. Dès le 23-avril 2019						CCSD	003	$129	☑ Évaluation du niveau. L'enfant doit apporter sa guitare.
*7 ans et plus	***Guitare Ados** (12-17 ans): niveau 2 jeudi 18h30; niveau 3 jeudi 19h30. Dès le 2-mai 2019						CC	CAF	$79	
Gymnastique (Affilié au club de gymnastique)	**Gymnastique Artistique**	6-8	sam	10h45 à 11h45	13-avr.	08-juin	CC	PAL	$79	Maillot de gymnastique à acheter, en sus.
		7-11		11h45 à 12h45					$79	
	Gymnastique Acrobatique	8-14	sam	13h à 14h					$79	
Hip-Hop (Académie de danse)	**Hip hop 1**	6-8	sam	12h30 à 13h30	11-mai	15-juin	CCSD	120	$39	
	Hip hop 2	9-12		13h30 à 14h30					$39	
On danse, On bouge! NOUVEAU		4-7	sam	10h35 à 11h15	04-mai	15-juin	CCSD	120	$49	

Légende : * matériel inclus ☑Évaluation. Taxes en sus. Prix par activité/plage horaire par personne. CAF: cafétéria; AGO: agora; PAL: palestre

33P-33, rue Principale - CCJ-Centre com. Jolibourg - BYT-Bibliothèque Yves-Thériault - CC-Collège Citoyen - CCSD-Centre com. Ste-Dorothée - ESF-École St-François - NCCSD-Nouveau Centre com. Ste-Dorothée

PROGRAMME JEUNES

Activité		âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info
Karaté (voir programme **Âges mixtes** pour inscription)				Frais d'affiliation & uniforme en sus. Accès aux compétitions. Mer & ven.						
Kobudo (voir progr. **Âges mixtes** pour inscription)		10+	sam	11h30 à 12h30	04-mai	15-juin	CCJ	Gsalle	$35	
Peinture et dessin *		6-8	sam	9h30 à 10h30	13-avr.	08-juin	CCSD	103	$59	
		9-12		10h30 à 12h					$68	
Piano ☑ 7 ans +	Rencontre de classement **obligatoire** pour les nouveaux **dimanche 14 avril 2019 à 14h** au CCSD-103. Cours le **samedi**, heure à déterminer selon le niveau.				27-avr.	13-juil.	CCSD	003	$129	
POUND Génération (avec parent) NOUVEAU		6+	sam	11h15 à 12h	04-mai	15-juin	CCSD	120	$49	*Parent gratuit!
Prêt à rester seul * (avoir complété 3e année)		9+	dim	9h30 à 15h30	05-mai	05-mai	CCSD	003	$40	
Soccer	**Mini-soccer 2-3 ans** (avec parent) & **Soccer initiation 4-5 ans**			(Voir prog. **Petite enfance** pour inscription)						
		6-12	sam	12h à 13h	13-avr.	08-juin	CC	Gym	$49	
		~~10-13~~		~~13h à 14h~~					~~$49~~	annulé
Trampo-Kidz (cours mini trampoline) NOUVEAU		6-12	sam	10h à 10h45	13-avr.	08-juin	CC	Gym	$49	
Volleyball jeune		8-12	mar	18h30 à 20h	23-avr.	28-mai	CC	Gym	$45	
		13-17	jeu	18h30 à 20h	25-avr.	30-mai			$45	
Zumba Kids (Parent-enfant) NOUVEAU		6+	lun	18h30 à 19h30	06-mai	27-mai	CC	AGO	$23	*Parent gratuit!

PROGRAMME ÂGES MIXTES & PARENT-ENFANT

Activité		âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info
Aikibudo & Kobudo (maniement du sabre)	**Aikibudo**	13+	mer	19h30 à 21h	08-mai	13-juin	CCJ	Gsalle	$39	*5$ de rabais/act. 2 fois/sem +.
			sam	10h à 11h30	04-mai	15-juin			$39	
	Kobudo (maniement du sabre)	10+	mer	21h à 22h	08-mai	13-juin			$35	
			sam	11h30 à 12h30	04-mai	15-juin			$35	
Badminton (parent-enfant)		5+	mar	19h à 20h	07-mai	28-mai	ESF	Gym	$20	*5$ de rabais/act. 2 fois/sem.
			mer	18h30 à 19h30	24-avr.	05-juin	CC		$35	
Karaté ☑	**Ceinture jaune + ☑**	6+	mer	18h30 à 19h30	01-mai	05-juin	CC	PAL	$42	*5$ de rabais/activité 2 fois/sem +.
	Débutant		ven	18h30 à 19h30	26-avr.	14-juin	CCJ	Gsalle	$55	
	Ceinture orange et + ☑	8+	ven	19h30 à 20h30	26-avr.	14-juin	CCJ	Gsalle	$55	

ESPACE CUISINE

Activité		âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info
Boulangerie	**Pizza & focaccia**	13+	dim	9h30 à 13h	26-mai	26-mai	CCSD	123	$35	
	Bagels & Pretzels			9h30 à 13h	30-juin	30-juin			$35	
Cuisine Santé	**Végétalienne** (Vegan)	13+	jeu	19h à 21h	09-mai	16-mai	CCSD	123	$69	

PROGRAMME ADULTES

Activité		âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info
Abdos Fessiers		13+	jeu	18h30 à 19h30	02-mai	20-juin	CCSD	120	$59	
Anglais ☑	**Débutant**	13+	mar	18h30 à 20h	23-avr.	11-juin	CCSD	106	$69	☑ Évaluation du niveau.
	Intermédiaire-avancé		mar	20h à 21h30					$69	
Badminton	**Libre**	13+	sam	14h15 à 16h15	13-avr.	08-juin	CC	Gym	$49	*5$ de rabais/act. 2 fois/sem +.
	Calibre inter-fort		lun	19h30 à 22h	29-avr.	27-mai			$32	
~~**Baladi**~~		~~13+~~	~~lun~~	~~20h15 à 21h15~~	~~15-avr.~~	~~17-juin~~	~~CCSD~~	~~120~~	~~$59~~	*annulé*
Basketball NOUVEAU		15+	lun	20h30 à 22h	29-avr.	27-mai	CC	PAL	$32	
Burlesque Fitness		13+	jeu	19h30 à 20h30	02-mai	20-juin	CCSD	120	$59	
Cardio Fit Douceur		13+	mar	10h30 à 11h30	16-avr.	18-juin	CCSD	120	$69	
Cardio latino		13+	ven	19h à 20h	03-mai	21-juin	CCSD	120	$59	
Cardio Mix		13+	mar	19h30 à 20h30	16-avr.	18-juin	CCSD	120	$69	
Club de marche		13+	lun-mer	9h à 10h	15-avr.	12-juin	Église		$0	Gratuit
Danses latines		13+	ven	20h à 21h	03-mai	21-juin	CCSD	120	$59	
Espagnol ☑	**Niveau 1**	13+	mar	18h30 à 20h	30-avr.	18-juin	CCSD	103	$69	Manuel à acheter, en sus.
	Niveau 2		mar	20h à 21h30	30-avr.	18-juin			$69	
Essentrics		13+	lun	10h30 à 11h30	15-avr.	17-juin	CCSD	120	$59	*5$ de rabais/activité 2 fois/sem +.
				18h30 à 19h30	15-avr.	17-juin			$69	
			mer	18h30 à 19h30	01-mai	05-juin	CC	AGO	$49	
			jeu	10h30 à 11h30	09-mai	27-juin	CCSD	120	$59	
			sam	10h à 11h	27-avr.	08-juin	CC	AGO	$55	

PROGRAMME ADULTES

Activité		âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info
Gestion du stress par la méditation		13+	sam	15h à 17h	25-mai	25-mai	CCSD	120	$25	
Hockey cosom		16+	mar	20h15 à 22h15	07-mai	28-mai	ESF	Gym	$35	
Mise en forme tonus		13+	lun	9h30 à 10h30	06-mai	17-juin	CCSD	120	$45	*5$ de rabais/activité 2 fois/sem.
			jeu		09-mai	27-juin			$59	
Peinture	**Atelier** (huile ou acrylique)	13+	lun	13h à 15h30	15-avr.	17-juin	CCSD	103	$99	
	~~**Peinture décorative**~~			~~19h à 21h30~~					~~$99~~	
Photographie	**Atelier extérieur**	13+	mer	18h45 à 20h45	08-mai	29-mai	BYT	salle	$69	Appareil photo numérique requis.
Pilates au sol		13+	mar	19h30 à 20h30	23-avr.	18-juin	33P	102	$69	*5$ de rabais/activité 2 fois/sem +.
			ven	11h à 12h	26-avr.	28-juin	CCSD	120	$69	
~~**Pila-Yoga**~~		~~13+~~	~~lun~~	~~10h à 11h15~~	~~15-avr.~~	~~17-juin~~	~~33P~~	~~102~~	~~$60~~	Annulé
POUND (Entraînement avec baguettes de tambour)		13+	lun	19h30 à 20h15	15-avr.	17-juin	CCSD	120	$59	*5$ de rabais/activité 2 fois/sem.
			jeu	17h45 à 18h30	02-mai	20-juin			$59	
Power Yoga		13+	mar	18h30 à 19h30	23-avr.	18-juin	33P	102	$69	*5$ de rabais/act. avec Yoga.
Step, Abdos, Tae Bo (20,20,20)		13+	mar	19h15 à 20h15	30-avr.	04-juin	CC	AGO	$49	*5$ de rabais/activité 2 fois/sem.
			jeu	19h30 à 20h30	09-mai	13-juin		PAL	$45	
STRONG by zumba NOUVEAU		13+	mer	19h30 à 20h30	01-mai	05-juin	CC	AGO	$49	
Tabata (HIIT) 30 min.		13+	sam	12h à 12h30	02-mai	13-juin	CCSD	120	$45	
Tai Chi		13+	jeu	18h15 à 19h15	25-avr.	20-juin	33P	102	$69	
Trampo-Fitness NOUVEAU		13+	jeu	18h30 à 19h30	09-mai	13-juin	CC	PAL	$45	
Volleyball	**Calibre inter-fort**	13+	mar	19h30 à 22h	23-avr.	28-mai	CC	Gym	$45	
Yoga	**Power Yoga**	13+	mar	18h30 à 19h30	23-avr.	18-juin	33P	102	$69	*5$ de rabais/activité 2 fois/sem +.
	~~**Yoga Flow & Vinyasa**~~		~~sam~~	~~10h à 11h15~~	~~13-avr.~~	~~08-juin~~	~~CC~~	~~AGO~~	~~$59~~	
	Yoga Hatha		mer	19h à 20h15	08-mai	26-juin	CCSD	120	$64	
			jeu	19h15 à 20h30	25-avr.	20-juin	33P	102	$69	
			ven	9h45 à 11h	26-avr.	28-juin	CCSD	120	$75	
Zumba	**Fitness**	13+	lun	19h30 à 20h30	06-mai	27-mai	CC	AGO	$23	*5$ de rabais/activité 2 fois/sem +.
			~~mar~~	~~18h30 à 19h30~~	~~16-avr.~~	~~18-juin~~	CCSD	120	~~$69~~	
			mer	18h à 19h	01-mai	19-juin			$59	
	Mixte (fitness, toning, sentao, step)		sam	9h à 10h	13-avr.	08-juin	CC	AGO	$59	
	Gold & maman-bébé		lun	11h45 à 12h45	13-avr.	17-juin	CCSD	120	$59	

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

Activité	âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix
Programme PIED	55+	mar-jeu	14h à 16h	16-avr.	27-juin	CCSD	120	Gratuit
Bien manger pour rester en santé		mer	14h à 16h	01-mai	05-juin	BYT	salle	

Promotion ÉTÉ 2019 : Obtenez 5 $ de rabais par activité sur inscription à 2 activités ou plus pour la saison estivale (juillet-août).

ACTIVITÉS ÉTÉ 2019 au nouveau centre communautaire Ste-Dorothée!

Activité		âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info
Abdos Fessiers		13+	jeu	18h30 à 19h30	27-juin	22-août	NCCSD		$59	PROMOTION ESTIVALE *5$ de rabais par activité sur inscription à 2 activités ou plus!
Cardio Kick Boxe		13+	mer	18h à 19h	03-juil.	21-août	NCCSD		$69	
Danses Africaines - Gratuit! NOUVEAU		13+	lun	19h30 à 20h30	08-juil.	12-août	NCCSD		$0	
Essentrics		13+	lun	10h30 à 11h30	08-juil.	26-août	NCCSD		$59	
				18h30 à 19h30					$69	
			jeu	10h30 à 11h30	04-juil.	22-août			$59	
Gestion du stress par la méditation		13+	sam	14h30 à 16h30	20-juil.	20-juil.	NCCSD		$25	
Peinture Atelier (huile ou acrylique)		13+	lun	19h à 21h	08-juil.	26-août	CCSD	103	$99	
Pilates au sol		13+	ven	11h à 12h	05-juil.	23-août	NCCSD		$59	
POUND (Entraînement avec baguettes de tambour)		13+	jeu	19h30 à 20h15	27-juin	08-août	NCCSD		$59	
Yoga	**Yoga Hatha**	13+	mer	19h à 20h15	03-juil.	21-août	NCCSD		$64	
			ven	9h45 à 11h	05-juil.	23-août	NCCSD		$64	
	Yoga Hatha extérieur		jeu	19h15 à 20h30	04-juil.	22-août	Berge Halte-à-la-Rivière		$64	
Zumba		13+	jeu	19h30 à 20h30	27-juin	22-août	NCCSD		$59	