

Activité	âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info	
<b>ESPACE FAMILLE</b>										
<b>Ateliers éducatifs &amp; ludiques</b> (Prog. du ministère)	<b>Atelier d'éveil</b> (avec parent)	0-18 mois	jeu	9h30 à 11h	25-avr.	06-juin	CCSD	112	0 \$	<b>GRATUIT!</b> 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.  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!
	<b>Les petits curieux</b>	2-5	mer	9h30 à 11h30	24-avr.	05-juin				
<b>Atelier pour parents</b>	13+	mer	11h à 12h30	10-avr.	12-juin	CCSD	115			
<b>Café-causerie</b>	13+	ven	10h à 12h	26-avr.	07-juin	CCSD	115		*Inscription non-nécessaire.	

<b>PETITE ENFANCE</b>										
<b>Anglais</b>		5-6	sam	9h à 10h	20-avr.	08-juin	CCSD	212	45 \$	Cours ludique & interactif en anglais langue seconde.
<b>Arts créatifs</b> (peinture, dessin, bricolage)		4-5	sam	9h45 à 10h30	20-avr.	08-juin	CCSD	213	49 \$	Matériel fourni.
<b>Ballet</b> Espace danse	<b>Pré-ballet</b>	4-5	sam	12h45 à 30	11-mai	15-juin	CCSD	219B	49 \$	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).
		5-6		11h30 à 12h15				219B	49 \$	
		4-5	dim	9h45 à 10h30	12-mai	16-juin		219B	49 \$	
		4-6		11h30 à 12h15				219B	49 \$	
<b>Basketball</b> (avec parent)		4-6	dim	12h à 12h45	07-avr.	09-juin	CC	GYM	75 \$	Tenue vestimentaire conforme à la pratique de ce sport, chaussures de sport à semelles non marquantes et ballon de basketball requis.
<b>Danse créative</b>		3	sam	9h45 à 10h30	11-mai	15-juin	CCSD	219B	49 \$	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).
			dim	9h à 9h45	12-mai	16-juin		219B	49 \$	
<b>Danse rythmique</b>	<b>Découverte</b> <span style="background-color: #00aaff; color: white; padding: 2px;">NOUVEAU</span>	3-4	dim	9h30 à 10h15	12-mai	16-juin	CCSD	219A	49 \$	Tenue de danse OBLIGATOIRE (maillot noir, chaussons noir et collant beige).
<b>Éveil à la danse</b> (avec parent)		2	sam	9h à 9h45	11-mai	15-juin	CCSD	219B	49 \$	Cours de danse ludique pour développer le rythme et la musicalité.
<b>Éveil musical</b> (avec parent)		3-5	sam	9h à 9h40	20-avr.	08-juin	CCSD	213	49 \$	Éveil à la musique et à l'univers sonore tout en introduisant des notions musicales (gammes, rythme, nuances tempo...).
<b>Gymnastique</b>	<b>Bougeotte</b> (avec parent)	2	dim	9h à 9h40	07-avr.	09-juin	CCSD	115	99 \$	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.  Tenue OBLIGATOIRE maillot de gymnastique, pieds nus ou bas antidérapant.
	<b>Bambin</b> (avec parent)	3		9h45 à 10h30					99 \$	
	<b>Artistique initiation</b>	4-5		10h35 à 11h25					99 \$	
		5-6		11h30 à 12h25					99 \$	
	4-6	12h50 à 13h40	99 \$							
<b>Hip-hop</b> Espace danse		5-6	lun	17h45 à 18h30	06-mai	10-juin	CCSD	219A	49 \$	Danse dynamique et énergique qui englobe un large éventail de styles, notamment le break, le locking, le popping et divers mouvements de style libre. Tenue de danse OBLIGATOIRE.
			sam	13h à 13h45	11-mai	15-juin		219A	49 \$	
<b>Hip-hop fusion</b> <span style="background-color: #00aaff; color: white; padding: 2px;">NOUVEAU</span>		4-5	dim	11h15 à 12h	12-mai	16-juin	CCSD	219A	49 \$	Fusion de chorégraphies hip-hop sur différents styles musicaux comme le dancehall, jazz, funk, afrobeat, reggaeton sur musique populaire souvent entendu à la radio.
<b>Judo</b> (avec parent)		4-6	sam	12h30 à 13h	06-avr.	08-juin	CCSD	115	69 \$	Frais d'affiliation à Judo QC et uniforme en sus.
<b>Piano</b>	<b>Cours petit groupe</b>	5-6	sam	13h à 13h45	20-avr.	08-juin	CCSD	112	75 \$	Pour l'inscription en ligne au cours de piano individuel privée, vous référez dans le programme ENFANTS/ADOS sur le site web.
	<b>Cours individuel privé</b>	Horaires disponibles: vendredi, samedi & dimanche (30 minutes). *Voir programme jeune pour horaire & inscription						208	199 \$	
<b>Tennis (mini tennis)</b>		5-6	dim	9h à 9h45	07-avr.	09-juin	CC	PAL	75 \$	Tenue vestimentaire conforme à la pratique de ce sport, chaussures de sport à semelles non marquantes et raquette de tennis requise.

<b>ENFANTS/ADOS</b>										
<b>Aide pédagogique &amp; tutorat</b>		6-7	sam	9h à 10h	06-avr.	08-juin	CCSD	211	75 \$	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					75 \$	
		8-12		11h à 12h					75 \$	
<b>Anglais</b> <input checked="" type="checkbox"/>	<b>Initiation</b>	7-9	sam	10h à 11h	20-avr.	08-juin	CCSD	212	45 \$	Cours ludique & interactif de l'apprentissage de l'anglais afin d'améliorer les connaissances linguistiques de l'anglais de l'enfant.  <input checked="" type="checkbox"/> Évaluation du niveau au 1er cours. Changement de groupe possible.
	<b>Courant</b> (everyday English)	7-10		11h à 12h					45 \$	
	<b>Immersion anglaise</b>	9-12		12h30 à 13h30					45 \$	
<b>Arts créatifs</b> (peinture, dessin & plus)		6-8	sam	10h30 à 11h30	20-avr.	08-juin	CCSD	213	49 \$	Apprendre et appliquer les notions et les techniques élémentaires de différents médiums artistiques. Matériel fourni.
		9-13		11h30 à 12h30					49 \$	
<b>Atelier enfants à besoins spéciaux</b>		5-12	sam	13h à 15h	06-avr.	08-juin	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.

Activité	âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info			
<b>ENFANTS/ADOS</b>												
<b>Badminton</b> (Ass. rég. badminton Qc)	7-9	sam	12h à 13h	06-avr.	08-juin	CC	GYM	\$49	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					\$49				
<b>Ballet</b> Espace Danse	<b>Classique</b>	6-8	sam	10h30 à 11h30	11-mai	15-juin	CCSD	219B	\$49	Tenue de ballet OBLIGATOIRE (maillot, chaussons et collant rose pâle, le <u>port du tutu est interdit.</u> ) Il est possible de se procurer le costume en totalité ou en partie au 1er cours à nos locaux.		
	<b>Enrichi</b> (voir programme ADULTE pour inscription)	9+		13h30 à 14h45					\$59			
<b>Basketball</b>	11-14	lun	19h30 à 20h30	08-avr.	27-mai	CC	PAL	\$59	Tenue vestimentaire conforme à la pratique de ce sport, chaussures de sport à semelles non marquantes et ballon de basketball requis. +L60:L70			
	6-7	dim	12h45 à 13h45	07-avr.	09-juin			GYM		\$75		
<b>Cheerleading récréatif</b>	7-10	ven	19h à 20h	10-mai	14-juin	CCSD	219B	\$75	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.			
	10-14		20h à 21h15					\$75				
<b>Danse contemporaine</b> <span style="color: blue;">NOUVEAU</span>	7-14	dim	12h30 à 13h30	12-mai	16-juin	CCSD	219B	\$49	La danse contemporaine est connue pour sa fluidité, sa polyvalence et l'expression des émotions par le mouvement.			
<b>Danse lyrique</b> (combinaison jazz-ballet) <span style="color: blue;">NOUVEAU</span>	7-14	dim	10h30 à 11h30	12-mai	16-juin	CCSD	219B	\$49	La danse lyrique est un style de danse qui combine des éléments de ballet et de jazz.			
<b>Danse rythmique</b> <span style="color: blue;">NOUVEAU</span>	5-7	dim	10h15 à 11h15	12-mai	16-juin	CCSD	219A	\$49	Chorégraphies et mouvements de danse fondamentaux sur différents styles musicaux tel le hip-hop, le pop, la musique latine, mais aussi afro-caribéenne tel le dancehall et afrobeat.			
<b>Échecs</b>	5-12	dim	9h à 10h30	07-avr.	09-juin	CCSD	213	\$59	Apprentissage des manœuvres stratégiques et tactiques complexes du jeu d'échecs.			
	7-13		10h30 à 12h					\$59				
<b>Guitare</b> <input checked="" type="checkbox"/> *7 ans et plus	<b>Débutant-interm.</b>	7+	ven	18h30 à 19h30	05-avr.	07-juin	CCSD	213	\$75	<input checked="" type="checkbox"/> Évaluation du niveau. Changement de groupe et d'horaire à prévoir selon le niveau. L'enfant doit apporter sa guitare.		
	<b>Cours individuel (privé)</b>	Horaires disponibles: <b>vendredi</b> 16h30 & 17h (30 minutes)		\$199								
<b>Gymnastique</b> (Récréative)	<b>Artistique</b>	6-8	sam	9h à 10h	06-avr.	08-juin	CC	PAL	\$99	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					\$99			
		7-12		11h10 à 12h10					\$99			
		<b>Arcobatique</b>		8-14					13h35 à 14h35		\$99	Tenue OBLIGATOIRE maillot de gymnastique, pratique pieds nus ou bas antidérapants.
		<b>Tumbling (au sol)</b> <span style="color: blue;">NOUVEAU</span>		6-10					12h30 à 13h30		\$99	
<b>Hip-Hop</b> Espace Danse	7-10	sam	13h45 à 14h45	11-mai	15-juin	CCSD	219A	\$49	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	06-mai	10-juin	CCSD	219A	\$49				
	9-12		19h30 à 20h30					\$49		Tenue de danse OBLIGATOIRE.		
<b>Hip-hop fusion</b> <span style="color: blue;">NOUVEAU</span>	6-9	dim	12h à 13h	12-mai	16-juin	CCSD	219A	\$49	Fusion de chorégraphies hip-hop sur différents styles musicaux comme le dancehall, jazz, funk, afrobeat, reggaeton sur musique populaire souvent entendu à la radio.			
<b>Jiu-Jitsu brésilien</b>	7-12	jeu	17h45 à 18h45	04-avr.	13-juin	CCSD	115	\$75	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	06-avr.	08-juin			\$75				
<b>Judo</b>	7-12	jeu	18h45 à 19h45	04-avr.	13-juin	CCSD	115	\$75	Frais d'affiliation à Judo Québec & judogi obligatoire en sus.			
<b>Karaté</b> (voir <b>Âges mixtes</b> pour inscription)	7+	mer ou ven		03-avr.	14-juin	CC & CCSD		\$75	Voir programme en ligne "Âges mixtes" pour inscription.			
<b>Kobudo</b> (voir <b>Âges mixtes</b> pour inscription)	10+	mar ou sam		02-avr.	08-juin	CCSD	115	\$75				
<b>Piano</b> <input checked="" type="checkbox"/> *6 ans +	<b>Niveau 1</b>	6-7	dim	10h à 10h45	14-avr.	09-juin	CCSD	112	\$75	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					\$75			
		<b>Niveau 2</b>		7-13					11h30 à 12h15		\$75	
	<b>Niveau 3</b>	9-14	ven	17h30 à 18h30	05-avr.	07-juin	213	\$75	<input checked="" type="checkbox"/> Évaluation du niveau. Changement de groupe et d'horaire à prévoir selon le niveau.			
	<b>Cours individuel (privé)</b>	5+	Horaires disponibles: <b>vendredi, samedi et dimanche.</b> Voir site web pour horaire disponible.		CCSD	208	\$199					

Activité	âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info	
<b>ÂGES MIXTES</b>										
<b>Aikibudo</b>	13+	mar	19h30 à 21h	2024-42	04-juin	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	06-avr.	08-juin			\$69		
<b>Kobudo</b> (maniement du sabre)	10+	mar	18h30 à 19h30	02-avr.	04-juin	CCSD	115	\$75		
		sam	10h à 11h	06-avr.	08-juin			\$69		
<b>Badminton</b> (parent-enfant)		mer	18h45 à 19h45	03-avr.	29-mai	GYM	PAL	45\$/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.	
		mar	18h30 à 19h30	02-avr.	28-mai			45\$/pp		
<b>Badminton location de terrain</b>	5+	ven	*Location d'un terrain pour 1 heure soit à 18h30 ou 19h30			CC	PAL	20\$/h	Tenue vestimentaire conforme à la pratique de ce sport, chaussures de sport à	
<b>Judo</b>	7+	sam	15h à 16h	06-avr.	08-juin	CCSD	115	\$75	Frais d'affiliation à Judo Québec & judogi obligatoire en sus.	
<b>Karaté</b>	<b>Débutant</b> (ceinture blanche & jaune)	7+	mer	18h30 à 19h30	03-avr.	29-mai	CC	PAL	\$75	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	05-avr.	14-juin	115	\$75			
	<b>Avancé</b> (ceinture orange & plus)	8+	ven	19h à 20h	05-avr.	14-juin	115	\$75	Uniforme et frais d'affiliation obligatoire, en sus. *5\$ de rabais/activité sur inscriptions multiples de 2 fois/semaine et plus.	
			mer	18h30 à 20h	03-avr.	29-mai	CC	PAL		\$75
<b>Perfectionnement technique</b>										

<b>ADULTES</b>									
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.***									
<b>Cardio Intervalle</b> <span style="color: blue;">NOUVEAU</span>		mar	9h30 à 10h30	02-avr.	04-juin	CCSD	219B	\$75	Exercices sous forme d'intervalles où vous travaillerez tonus, endurance, cardiovasculaire et flexibilité. Alternatives proposés selon condition physique,
<b>Club de lecture</b> <span style="color: blue;">NOUVEAU</span>		mar	13h30 à 15h	23-avr.	04-juin	CCSD	115	\$0	Discussion et partage suite à la lecture d'un livre. 1er livre: RU de Kym Thuy
<b>Danse aérobique</b>		ven	12h à 13h	04-mai	14-juin	CCSD	219B	\$49	Le classique de la mise en forme en groupe! Routine chorégraphiée sur musique dynamique.
<b>Espagnol</b> <input checked="" type="checkbox"/>	Niveau 1	mer	10h à 11h30	17-avr.	05-juin	CCSD	212	\$59	Apprentissage de la langue espagnole. Manuel à acheter en librairie en sus. <input checked="" type="checkbox"/> Évaluation du niveau.
	Niveau 2	jeu	10h30 à 12h	18-avr.	06-juin			\$59	
<b>Essentrics</b>		lun	9h30 à 10h30	08-avr.	10-juin	CCSD	219	\$69	Séance d'entraînement sur musique qui allonge et renforce les muscles du corps et qui améliore la mobilité des articulations.
<b>Mise en forme sur chaise</b> <span style="color: blue;">NOUVEAU</span>		jeu	10h à 11h	04-avr.	06-juin	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.
<b>Mutli Fitness</b>		mar	12h à 13h	30-avr.	04-avr.	CCSD	219B	\$59	Mixe de différents entraînements différents chaque semaine pour vous garder la forme!
<b>Peinture à l'huile / acrylique</b> <span style="color: blue;">NOUVEAU</span>		ven	13h30 à 15h30	05-avr.	07-juin	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.
<b>Pila-Yoga, étirements et relaxation</b>		lun	11h15 à 12h30	15-avr.	17-juin	CCSD	219A	\$59	Cours qui fusionne des exercices de yoga et de Pilates. Cette activité améliore la posture, la souplesse et favorise la relaxation.
<b>Pilates au sol &amp; étirements</b>		ven	11h15 à 12h15	05-avr.	21-juin			\$75	
<b>Qi-Gong</b> <span style="color: blue;">NOUVEAU</span>		ven	12h15 à 13h	05-avr.	21-juin	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.
<b>Tonus abdos &amp; étirements doux</b> <span style="color: blue;">NOUVEAU</span>		jeu	11h à 12h	04-avr.	06-juin	CCSD	115	\$75	Exercices de musculation et d'étirements à la fois simples, mais efficaces. Musculation, étirements, flexibilité et tonus.
<b>Yoga</b>	Yoga doux	lun	10h à 11h15	15-avr.	17-juin		115	\$59	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	05-avr.	21-juin	CCSD	219A	\$75	
	Yoga sur chaise <span style="color: blue;">NOUVEAU</span>	lun	9h à 10h	15-avr.	17-juin		115	\$59	Forme accessible de yoga adaptée pour être pratiquée en étant assis ou en utilisant une chaise comme support.
<b>Zumba Gold</b>		mar	10h30 à 11h30	02-avr.	04-juin	CCSD	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	04-avr.	06-juin			\$75	

<b>ADULTES</b>										
Programmation régulière										
<b>Abdos Fesses Cuisses</b>	13+	mer	20h à 20h30	03-avr.	05-juin	CCSD	219B	\$75	Entraînement sur musique mettant l'accent sur des exercices pour les abdos, les fesses et les cuisses.	
<b>AéroFitness (danse)</b> <span style="color: blue;">NOUVEAU</span>	13+	sam	9h à 10h	06-avr.	08-juin	CC	AGO	\$49	Entraînement tout en bougeant sur le rythme de plusieurs styles. Circuits et chorégraphies d'exercices musculaires seront enseignés durant les séances pour favoriser l'endurance et la mise en forme au fil des semaines.	
<b>Anglais</b> <input checked="" type="checkbox"/>	<b>Débutant</b>	13+	jeu	18h30 à 20h	04-avr.	06-juin	CCSD	211	\$75	Apprentissage de la langue anglaise. Manuel à acheter en librairie en sus. <input checked="" type="checkbox"/> Évaluation du niveau.
				20h à 21h30						
<b>Badminton</b>	<b>Libre à la semaine</b>	15+	ven	18h30 à 21h	05-avr.	24-mai	CC	Gym	10\$/pers	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.
			sam	14h à 17h	06-avr.	08-juin		15\$/pers		
			dim	13h à 16h	07-avr.	09-juin		15\$/pers		

Activité	âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info	
<b>ADULTES</b>										
Programmation régulière										
<b>Ballet (adulte)</b> <small>NOUVEAU</small>	13+	sam	13h30 à 14h45	11-mai	15-juin	CCSD	219B	\$59	Un cours de ballet adapté pour tous et tous les niveaux! Pour le plaisir de bouger!	
<b>Basketball libre</b> <small>NOUVEAU</small>	15+	lun	20h30 à 22h	08-avr.	27-mai	CC	PAL	\$59	Tenue vestimentaire conforme à la pratique de ce sport, chaussures de sport à semelles non marquantes et ballon de basketball requis.	
<b>Cardio latino</b> <small>*\$5 de rabais/activité sur inscriptions multiples de 2 fois/semaine et plus.</small>	13+	mer	19h45 à 20h45	03-avr.	05-juin	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	06-avr.	08-juin	CC	AGO	\$49		
<b>Danse aérobique</b> <small>NOUVEAU</small> <small>*\$5 de rabais/activité sur inscriptions multiples de 2 fois/semaine et plus.</small>	13+	lun	17h45 à 18h45	08-avr.	10-juin	CCSD	219B	\$69	Le classique de la mise en forme en groupe! Routine chorégraphiée sur musique dynamique.	
		jeu		04-avr.	06-juin			\$69		
<b>Djamboola fitness</b>	13+	mar	18h30 à 19h30	02-avr.	04-juin	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".	
<b>Espagnol</b> <input checked="" type="checkbox"/>	13+	Niveau 1	mar	19h45 à 21h15	16-avr.	04-juin	CCSD	212	\$59	Apprentissage de la langue espagnole. Manuel à acheter en librairie en sus. <input checked="" type="checkbox"/> Évaluation du niveau.
			jeu	17h à 18h30	18-avr.				06-juin	
		Niveau 2	mer	17h à 18h30	17-avr.	05-juin			\$59	
			jeu	18h30 à 20h	18-avr.	06-juin			\$59	
		Niveau 3	mer	18h30 à 20h	17-avr.	05-juin			\$59	
Niveau 4	mer	18h30 à 20h	17-avr.	05-juin	\$59					
Niveau 5 (conversation)	mar	18h15 à 19h45	16-avr.	04-juin	\$59					
<b>Essentrics</b>	13+	mar	19h à 20h	09-avr.	11-juin	CCSD	219B	\$75	Séance d'entraînement sur musique qui allonge et renforce les muscles du corps et qui améliore la mobilité des articulations.	
<b>HIIT (30 minutes)</b> <small>NOUVEAU</small>	13+	mar	18h à 18h30	02-avr.	04-juin	CCSD	219B	\$75	Entraînement par intervalles de périodes d'effort intense alternées de périodes de récupération.	
<b>Jiu-Jitsu Brésilien</b> <small>*\$5 de rabais/activité sur inscriptions multiples de 2 fois/semaine et plus.</small>	16+	ven	20h à 21h	05-avr.	14-juin	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. <small>*\$5 de rabais/activité sur inscriptions multiples de 2 fois/semaine et plus.</small>	
		sam	14h à 15h	06-avr.	08-juin	CCSD	115	\$79		
<b>Judo</b> <small>*\$5 de rabais/activité sur inscriptions multiples de 2 fois/semaine et plus.</small>	13+	jeu	19h45 à 20h45	04-avr.	13-juin	CCSD	115	\$75	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	06-avr.	08-juin	CCSD	115	\$75	*Voir programme en ligne "Âges mixtes" pour inscription.	
<b>Kickboxe tonus sculpting</b>	13+	mer	19h à 20h	03-avr.	05-juin	CCSD	219B	\$75	Cours dynamique où vous travaillerez votre endurance cardiovasculaire et votre tonus musculaire. Un travail important du 'core' (vos abdominaux!).	
<b>Mise en forme tonus, sculpt &amp; étirements</b>	13+	mar	17h à 18h	02-avr.	04-juin	CCSD	219B	\$75	Exercices de mise en forme, musculation, tonus et d'étirements à la fois simples, mais efficaces. Musculation, étirements, flexibilité et tonus.	
<b>Pila-Yoga</b> <small>*\$5 de rabais/activité sur inscriptions multiples de 2 fois/semaine et plus.</small>	13+	jeu	18h45 à 19h45	04-avr.	06-juin	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	06-avr.	08-juin	CC	AGO	\$59		
<b>Rétro Fitness</b>	13+	lun	18h45 à 19h45	15-avr.	10-juin	CCSD	219B	\$59	Venez vous replonger dans un cours d'aérobic classique sur des succès des années 60-70-80-90. Plaisir garanti avec coach Frédéric!	
<b>Step, abdos, fesses, cuisses</b> <small>*\$5 de rabais/activité sur inscriptions multiples de 2 fois/semaine et plus.</small>	13+	lun	17h à 17h45	08-avr.	10-juin	CCSD	219B	\$69	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!	
		jeu		04-avr.	06-juin			\$69		
<b>Step, Abdos, Tae Bo (20,20,20)</b>	13+	jeu	19h30 à 20h30	04-avr.	30-mai	CC	AGO	\$69		
<b>Trampo-Fitness</b>	13+	jeu	18h30 à 19h30	04-avr.	30-mai	CC	AGO	\$59	Cours de mise en forme sur mini-trampoline.	
<b>Yoga</b> <small>*\$5 de rabais/activité sur inscriptions multiples de 2 fois/semaine et plus.</small>	13+	Power Yoga	jeu	19h45 à 20h45	04-avr.	06-juin	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	06-avr.	08-juin	CC	AGO	\$59	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	08-avr.	10-juin	CCSD	219B	\$69	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 19h30	01-mai	19-juin			219A	
<b>Zumba</b> <small>*\$5 de rabais/activité sur inscriptions multiples de 2 fois/semaine et plus.</small>	13+	Fitness	lun	19h à 20h	08-avr.	27-mai	CC	AGO	\$49	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.
			mar	19h30 à 20h30	02-avr.	04-juin		219A	\$75	
			mer	18h à 19h	03-avr.	05-juin	CCSD	219B	\$75	
			jeu	18h30 à 19h30	04-avr.	06-juin		219A	\$75	

Évaluation. Taxes en sus. Prix par activité/plage horaire par personne. CCSD: Centre com. Ste-Dorothée CC: Collège Citoyen ESF: École St-François \*\*Les informations sur notre site web d'inscription prévalent en cas de divergence avec ce dépliant.