

Activité	âge	jour	heure	début	fin	# sem.	lieu	local	Prix 1x/sem	Prix 2x/sem
PROGRAMME PETITE ENFANCE										
Bricolage et motricité fine * ♥♥	2-5	sam	10h30 à 11h15	10-janv.	11-avr.	12	CCSD	106	\$80	
Danse créative (spectacle 10 mai 2015)	3	sam	11h20 à 12h05	17-janv.	02-mai	14	CCSD	120	\$88	
Éveil à la danse (avec parent)	2		10h45 à 11h15	17-janv.	02-mai					
Éveil musical *	2-5	sam	9h à 9h45 9h45 à 10h30	10-janv.	11-avr.	12	CCSD	106	\$85	
Éveil à la lecture et psychomotricité * (avec parent) En collaboration avec Forme ta vie et bibliothèque Yves-Thériault	2-5	mar jeu	9h30 à 11h	20-janv. 22-janv.	09-juin 11-juin	20	CCSD	120		Gratuit
Mini chefs *	3-5	sam	9h à 9h45	17-janv.	28-mars	10	CCSD	123	\$105	

PROGRAMME JEUNES										
Aikibudo (initiation) (voir programme âges mixtes)	11+	sam	12h à 13h	10-janv.	11-avr.	14	CCJ	salle	\$85	gratuit pour les nouveaux
Anglais	découverte et initiation	5-6	9h à 10h	10-janv.	11-avr.	12	CCSD	115	\$80	
	initiation 1	7-9	10h à 11h							
	courant (everyday english) ☑	9-11	11h à 12h							
	immersion anglaise ☑	11-13	12h30 à 13h30							
Aquarelle	8-12	lun	18h30 à 19h30	12-janv.	13-avr.	12	CCSD	106	\$90	
Création d'objets décoratifs et Artisanat ♥♥	7-12	sam	13h30 à 15h	17-janv.	28-mars	12	CCSD	003	\$85	
Badminton ** ♥♥ (fédération badminton du Québec)	7-9	mar	18h à 18h50	13-janv.	05-mai	16	EJL	gym	\$110	
	10-12		18h50 à 19h50	15-janv.	14-mai				\$120	
	13-17	jeu	18h15 à 19h45	15-janv.	14-mai				\$120	
Baladi ♥♥ (spectacle le 10 mai 2015)	6-11	lun	18h30 à 19h30	26-janv.	04-mai	12	CCSD	003	\$85	
Ballet (académie de ballet)	élémentaire niveau 1	9-10	13h à 14h	18 janvier au 3 mai 2015 (spectacle 10 mai 2015, costume spectacle inclus)			CCSD	120	\$100	
	élémentaire niveau 2 ♥♥	10-11	14h à 15h							
Cardiodanse enfant (style zumba)	5+	lun sam	17h45 à 18h30 9h à 9h45	12-janv. 10-janv.	13-avr. 11-avr.	12	CCSD	120	\$75	58\$/personne parent-enfant
Cinéma (initiation sur iPad & iPod) ** ♥♥	8-12	sam	10h30 à 11h30	10-janv.	11-avr.	12	CCSD	003	\$95	
Contemporain (danse) ♥♥ (spectacle 10 mai 2015)	8-12	sam	13h à 14h	10-janv.	02-mai	15	CCSD	120	\$107	
Échecs *	5+	ven	18h à 19h15	09-janv.	10-avr.	12	CCSD	103	\$85	
Gardien averti * (manuel, carte et trousse inclus)	11+	dim	9h à 17h	01-févr.	01-févr.	1	CCSD	103	\$45	
Guitare	6+	lun ven	18h30 à 19h30	12-janv. 09-janv.	13-avr. 10-avr.	12	CCSD	115 003	\$110	200\$
	Gymnastique-danse au sol ♥♥ (spectacle de fin d'année 10 mai 2015)	6-8 9-12	11h à 12h 11h à 12h	17-janv.	02-mai	14	CCJ	G-salle	\$95	
Hip-Hop (partenariat avec académie de danse. Spectacle 10 mai 2015. Costume spectacle inclus)	6-8 9-12	14h à 15h 15h à 16h	10-Jan	02-May	15	CCSD	120	\$107		
Karaté (voir programme âges mixtes)	6+	mercredi & vendredi de 18h30 à 19h30				12	CCJ	G-salle	\$75	\$130
Judo (fédération judo du Qc)	6-12	sam	9h30 à 10h45	10-janv.	11-avr.	12	CCJ	G-salle	\$90	gratuit pour les nouveaux
Maquillage et soins de la peau	9-14	dim	10h à 12h	01-févr.	22-févr.	4	CCSD	115	\$55	
Orthopédagogie	bloc 1	sam	12h30 à 13h30	10-janv.	28-févr.	8	CCSD	103	\$100	180\$ pour les 2 blocs
	bloc 2			14-mars	09-mai					
Peinture et Dessin *	6-12	jeu	18h00 à 19h30	15-janv.	09-avr.	12	CCSD	103	\$90	
	6-8 9-11	sam	9h à 10h30 10h30 à 12h	10-janv.	11-avr.					
Petits Cuisinots *	6-8	sam	10h à 11h15	17-janv.	28-mars	10	CCSD	123	\$115	
	9-12		11h30 à 12h45							
Percussion ♥♥	7+	jeu	18h30 à 19h30	15-janv.	09-avr.	12	CCSD	003	\$85	
Pré-Ballet (académie de ballet) Spectacle 10 mai 2015	niveau 1	4-5	12h15 à 13h	17-janv.	02-mai	14	CCSD	120	\$92	
	niveau 1	4-5	9h à 9h45	18-janv.	03-mai					
	niveau 2	5-6	9h45 à 10h30							
Soccer	6-11	lun	18h30 à 19h45	12-janv.	11-mai	16	EJL	gym	\$114	
Théâtre * Spectacle 8 mai 2015	7-12	mer	18h à 19h30	21-janv.	06-mai	15	CCSD	003	\$115	
	13-17		19h30 à 21h							
Tricot et crochet ♥♥	7-12	mar	18h30 à 19h30	20-janv.	14-avr.	12	CCSD	115	\$80	
Yoga enfant ♥♥	6-12	sam	9h à 10h	10-janv.	11-avr.	12	CCSD	003	\$85	
Zoo Animation ♥♥	6-11	sam	11h30 à 12h30	17-janv.	28-mars	10	CCSD	003	\$90	

PROGRAMME ÂGES MIXTES											
AGES MIXTES (Parents-enfants)	Aikibudo (Initiation)	11+	sam	12h à 13h	10-janv.	11-avr.	12	CCJ	salle	\$85	\$150
	Aikibudo	13+	mer	19h30 à 21h	14-janv.	08-avr.				\$85	2 fois/sem.
	Kobudo	13+	sam	14h30 à 15h30	10-janv.	11-avr.			\$80	aik/kobu 145\$ - Trio 220\$	
	Badminton (parent-enfant)	5+	lun	18h10 à 19h 19h à 19h50	12-janv.	11-mai	16	EPL	gym	\$62 / personne	114\$/pers. 2 fois/sem
			mar	18h10 à 19h 19h à 19h50	13-janv.	05-mai					104\$/pers. 3 fois/sem.
			mer	18h10 à 19h 19h à 19h50	14-janv.	06-mai					
			jeu	18h30 à 19h30	15-janv.	14-mai					
	Cardio-danse (parent-enfant)	5+	jeu sam	18h à 18h45 9h à 9h45	15-janv. 10-janv.	09-avr. 11-avr.	12	CCSD	120	58\$ / personne	106\$ / pers. 2 fois/sem.
	Karaté (en partenariat avec la Fédération Karaté du Québec)	6+	mer	18h30 à 19h30	14-janv.	08-avr.	12	CCJ	salle	\$75	130\$ 2 fois/sem.
			ven	18h30 à 19h30	09-janv.	10-avr.					
Volleyball (parent-enfant)** ♥♥	8+	mer	18h30 à 19h45	14-janv.	06-mai	16	ESF	gym	62\$/pers		

Légende : * matériel inclus ** matériel non-inclus ♥♥nouveau ☑ Évaluation ♦♦ Les taxes ne sont pas incluses dans les prix. Taxes en sus. Les prix sont par personne.

Activité	âge	jour	heure	début	fin	# sem.	lieu	local	Prix 1x/sem	Prix 2x/sem	
PROGRAMME ADULTES											
Aéro-step		13+	mar	19h30 à 20h30	13-janv.	07-avr.	12	CCDS	120	\$90	\$160
Anglais	niveau 1 (conv. & vocab)	13+	lun	18h30 à 20h	12-janv.	13-avr.	12	CCSD	103	\$85	
	niveau 2 (conv., vocab. & gramm.) ☑		mer	20h à 21h30	21-janv.	15-avr.			115		
	niveau 3 (conv., vocab. & gramm.) ☑			18h45 à 20h15							
	niveau 4 (conversation) ☑			20h15 à 21h45							
Aquarelle ♥♥**		13+	jeu	19h30 à 21h30	15-janv.	09-avr.	12	CCSD	103	\$110	
Badminton	Libre (régulier)	16+	mar		13-janv.	05-mai	16	EJL	gym	\$120	220\$
			mer	19h50 à 22h30	14-janv.	06-mai					
	jeu			15-janv.	14-mai						
	calibre élevé ☑		lun	19h50 à 22h30	12-janv.	11-mai					
calibre supérieur compétitif ☑♥♥	mar	19h50 à 22h30	13-janv.	05-mai	16	EPL	gym	\$145	245\$		
Baladi		13+	lun	19h30 à 20h30 20h30 à 21h30	12-janv.	13-avr.	12	CCSD	120	\$85	
Broderie ♥♥		13+	lun	10h à 12h	26-janv.	13-avr.	10	CCSD	103	\$115	220\$/pers.
Couture (initiation)**		13+	mer	10h à 11h30	21-janv.	15-avr.	12	CCSD	003	\$130	pour les deux
Cardio-Latino ♥♥		13+	ven	18h30 à 19h30	09-janv.	10-avr.	12	CCSD	120	\$78	rabais 2x/sem avec zumba
Cuisine Express et Lunchs ♥♥		13+	lun	19h à 21h	19-janv.	09-févr.	4	CCSD	123	60\$ ch.	
Cuisine Méditerranéenne ♥♥	16-févr.				16-mars						
Cuisine Asiatique ♥♥	23-mars				20-avr.						
Danse Latine	débutant intermédiaire ☑	13+	ven	19h30 à 20h30 20h30 à 21h30	09-janv.	10-avr.	12	CCSD	120	\$78	
Décoration	niveau 1	13+	jeu	18h30 à 19h30	05-févr.	19-mars	6	CCSD	115	\$60	
Intérieure ♥♥	niveau 2 (avoir complété niveau 1)									\$70	
Dessin (exploration)**		13+	lun	19h30 à 21h	12-janv.	13-avr.	12	CCSD	106	\$95	
Espagnol	niveau 1	13+	mer	18h30 à 20h	21-janv.	15-avr.	12	CCSD	106	\$88	manuel \$
	niveau 2		mar	9h à 10h30	20-janv.	14-avr.			103		
	niveau 3		mar	18h30 à 20h 10h30 à 12h30 20h à 21h30	20-avr.	14-avr.			103		
	niveau 4		mer	20h à 21h30	21-janv.	15-avr.			106		
	niveau 5		jeu	18h30 à 20h	22-janv.	16-avr.			106		
Faux-Vitrail **		13+	dim	9h à 12h	08-févr.	22-févr.	3	CCSD	103	\$70	
HIIT (High Intensity Interval Training-tabata) ♥♥		13+	mar	18h30 à 19h30 19h45 à 20h45	13-janv.	07-avr.	12	CCSD	120	\$90	\$160
Hockey Cosom **		17+	mar	18h30 à 20h30 20h30 à 22h30	13-janv.	05-mai	16	ESF	gym	\$115	
Maquillage pour enfants		13+	dim	10h à 12h	01-févr.	22-févr.	4	CCSD	003	\$60	
Méditation et respiration (yoga)		13+	mer	20h15 à 21h15	14-janv.	08-avr.	12	CCSD	120	\$80	rabais 2x/sem avec Yoga
Pâtisserie - décoration de gâteaux *		13+	mer	19h à 21h	28-janv.	25-mars	8	CCSD	123	\$100	
Peinture à huile ou acrylique **		13+	mar	13h à 16h 19h à 22h	13-janv.	07-avr.	12	CCSD	120	\$135	250\$
			jeu	13h à 16h	15-janv.	09-avr.			102		
			mer	19h à 21h30	14-janv.	08-avr.			120		
Peinture décorative (technique mixte)**		13+	mer	19h à 21h30	14-janv.	08-avr.	12	CCSD	103	\$130	
Pilates	Anti-Âge (Qi-Gong) ♥♥	13+	jeu	11h15 à 12h30	15-janv.	09-avr.	12	CCSD	120	\$90	\$160
			ven	19h30 à 20h30	09-janv.	10-avr.			G-salle		
	mise en forme		lun	9h à 10h15	12-janv.	13-avr.			120		
	sur ballon - mixte		lun	10h15 à 11h30	12-janv.	13-avr.			120		
			mer	18h30 à 19h45	14-janv.	08-avr.		CA	208		
Secourisme - soins aux enfant & urgence *		16+	dim	9h à 17h	25-janv.	25-janv.	1	CCSD	003	\$85	
Tae Bo & Fesses de fer ♥♥		13+	jeu	17h à 18h	15-janv.	09-avr.	12	CCSD	120	\$85	
Tai Chi	débutant	13+	mar	17h30 à 18h30	13-janv.	07-avr.	12	CCSD	120	\$90	\$145
			jeu	18h15 à 19h15	15-janv.	09-avr.			102		
Tricot et crochet **		13+	mar	19h30 à 21h	20-janv.	14-avr.	12	CCSD	115	\$85	
Vins (atelier et dégustation) *		18+	ven	19h à 22h	06-févr.	06-févr.	1	CCSD	103	\$59	
Volleyball	Libre (régulier)	16+	mer		14-janv.	06-mai	16	ESF	gym	\$120	\$220
	calibre intermédiaire-élevé ☑		lun	19h50 à 22h30	12-janv.	11-mai					
	calibre élevé ☑		jeu		15-janv.	14-mai					
Yoga Hatha **		13+	mer	19h à 20h15	14-janv.	08-avr.	12	CCSD	120	\$90	160\$
			jeu	19h15 à 20h30	15-janv.	09-avr.			102		
			ven	9h à 10h15	09-janv.	10-avr.			120		
Zumba	fitness	13+	lun	12h15 à 13h15 18h30 à 19h30	12-janv.	13-avr.	12	CCSD	120	\$85	\$150
			mer	18h à 19h	14-janv.	08-avr.					
			jeu	18h45 à 19h45	15-janv.	09-avr.					
			mer	17h à 18h	14-janv.	08-avr.					
			mixte (fitness, sentao, step, toning)	sam	9h45 à 10h45	10-janv.					

ADULTES

55+

ATELIERS SANTÉ du CSSSL (55 ans+) en collaboration avec Loisirs Ste-Dorothée - Inscriptions au (450) 627.2530 poste 34835

Médicament Parlant (animés par professionnels en santé)	55+	mar	14h à 16h	10-mars	14-avr.	6	BYT	salle	Gratuit	
--	-----	-----	-----------	---------	---------	---	-----	-------	----------------	--

Légende : * matériel inclus ** matériel non-inclus ♥♥nouveau ☑ Évaluation

♦♦ Les taxes ne sont pas incluses dans les prix. Taxes en sus. Les prix sont par personne.

Les inscriptions pour notre session Printemps-Été 2015 auront lieu au début avril 2015.

Surveillez notre site web au www.loisirsstedorothee.org