

Activité	âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix/act.	informations			
ESPACE FAMILLE												
Atelier éducatif & ludique (Programme du ministère)	Atelier d'éveil NOUVEAU	6-12 mois	ven	11h15 à 12h	02-févr.	23-févr.	CCSD	003	Gratuit			
	Les touches à tout NOUVEAU	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/act.				
Zumba Maman bébé	13+	lun	11h30-12h30 et/ou jeu 13h30-14h30; dès 15-janv.									
PROGRAMME PETITE ENFANCE												
Danse créative		3	sam	8h30 à 9h15	13-janv.	21-avr.	CCSD	003	\$79	Spectacle 29 avril 2018. Costume de spectacle inclus.		
				11h30 à 12h15								
Éveil à la danse (avec parent)		2	sam	9h15 à 9h45	13-janv.	21-avr.	CCSD	003	\$79			
Éveil musical *		2-3	sam	9h50 à 10h35	20-janv.	07-avr.	CCSD	003	\$79			
		4-6		10h35 à 11h20								
Français - initiation (francisation)		4-5	sam	9h à 10h	20-janv.	07-avr.	CCSD	106	\$79			
Gymnastique NOUVEAU	Bougeotte (avec parent)	2-3	sam	8h45 à 9h30	20-janv.	07-avr.	EJL	Ngym	\$119			
	Initiation	3-4		9h35 à 10h20								
Judo NOUVEAU (Fédération Judo QC)	Judo bambin	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) NOUVEAU	0-3	ven	16h40 à 17h10	26-janv.	06-avr.	CCSD	120	\$79			
	Zumba kids jr.	4-6		17h10 à 17h40								
PROGRAMME JEUNES												
Aide pédagogique (Orthopédagogie)		6-11	sam	10h à 11h	20-janv.	07-avr.	CCSD	106	\$125			
Anglais ✓	Initiation ✓ Courant (everyday English) ✓ Immersion anglaise ✓	5-6	sam	9h à 10h	13-janv.	14-avr.	CCSD	115	\$85	✓ Évaluation du niveau de l'enfant. Changement de groupe possible.		
		7-9		10h à 11h								
		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		19h45 à 21h15								
Ballet (académie de ballet)	Pré-ballet 1	4-5	sam	12h15 à 13h	20-janv.	28-avr.	CCSD	120	\$94	Spectacle de fin d'année 29 avril 2018. Costume de spectacle inclus.		
	Pré-ballet 2	5-6	dim	8h45 à 9h30	14-janv.	22-avr.			\$106			
	Technique 1	6-7	dim	9h30 à 10h30	14-janv.	22-avr.	CCSD	120	\$110			
	Technique 2	7-8		10h30 à 11h30								
	Élémentaire 1 & 3	9-10		11h30 à 12h30								
	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) NOUVEAU		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		
			sam	11h30 à 13h	27-janv.	24-mars						
Échecs *		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 ✓ (7 ans et plus)	Soirée d'évaluation obligatoire lundi 8 janvier 2017 à 18h30 - CCSD 003. Horaire à déterminer selon le niveau, soit le lundi, mercredi ou vendredi à 18h30 ou 19h30. Dès le 15-jan.2018.								CCSD	003	\$110	✓ Évaluation du niveau.
Gymnastique (Club affilié Féd. Gym. QC)	Gymnastique acrobatique NOUVEAU	8-14	sam	14h05 à 15h05 15h05 à 16h05	20-janv.	07-avr.	EJL	Ngym	\$129			
		5-8	sam	10h25 à 11h25 11h30 à 12h30								
	6-10			13h à 14h								
Hip-Hop (académie de danse)	Pré hip hop	5-6	sam	14h à 14h45	13-janv.	21-avr. 2017	CCSD	120	\$94	Spectacle 29 avril 2018. Costume de spectacle inclus.		
	Hip hop 1	7-9		13h à 14h					\$106			
	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 (Fédération de Judo du QC)	NOUVEAU 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 +) *Frais à Judo QC et uniforme en sus.		
			jeu	18h30 à 19h30	25-janv.	05-avr.			\$79			
	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	sam	9h30 à 10h30	20-janv.	07-avr.	CCSD	103	\$85			
		9+		10h30 à 12h					\$90			
Petits cuistots *		6-10	sam	10h à 11h15	27-janv.	24-mars	CCSD	123	\$109			
Piano (initiation) NOUVEAU		7+	sam	12h30 à 13h30 13h30 à 14h30	20-janv.	07-avr.	CCSD	003	\$129			
Prêt à rester seul * (avoir complété la 3e année) NOUVEAU		9-13	dim	9h30 à 15h30	28-janv.	28-janv.	CCSD	103	\$40			
Soccer		6-8	lun	18h à 18h50	15-janv.	07-mai	EPL	Gym	\$109			
		9-12		18h50 à 19h45								
Tennis NOUVEAU	Mini-tennis	5-6	sam	8h30 à 9h15 9h15 à 10h	20-janv.	07-avr.	EJL	Gym	\$89	✓ Évaluation du niveau de l'enfant. Changement de groupe possible.		
	Initiation 1 ✓	7-10		10h à 11h								
	Initiation 2 ✓	7-11		11h à 12h								
	Intermédiaire ✓	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 NOUVEAU		13+	jeu	19h à 21h	25-janv.	25-janv.	CCSD	123	\$35			
Cuisine végétarienne		13+	jeu	19h à 21h	01-févr.	08-févr.	CCSD	123	\$59			
Barres tendres NOUVEAU					15-févr.	15-févr.			\$35			
Les smoothies NOUVEAU					22-févr.	22-févr.			\$35			



Activité	âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix/act.	informations	
PROGRAMME AGES MIXTES & PARENT-ENFANT										
Aikibudo & Kobudo (maniement du sabre)	Aikibudo initiation	11+	sam	9h à 10h	13-janv.	14-avr.		75\$ ou Gratuit aux nouveaux		
	Aikibudo	13+	Mer 19h30-21h; Sam 10h-11h30; dès 13-jan.			CCJ	Gsalle	\$75/act.	10\$ de rabais/act.	
	Kobudo (maniement du sabre)		Mer 21h à 22h ou Sam 11h30 à 12h30; dès 13-jan.					\$70/act.	(2 fois/sem et +)	
Badminton (parent-enfant)		5+	lun	18h30 à 19h30	08-janv.	07-mai	CC	\$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/ou adulte) NOUVEAU		8+	ven	19h45 à 21h	12-janv.	06-avr.	CCSD	103	\$85	
Karaté	Ceinture orange et + <input checked="" type="checkbox"/>	8+	mer	18h30 à 19h30	17-janv.	11-avr.	CCJ	Gsalle	\$75	10\$ de rabais/activité (2 fois/sem et +)
	Ceinture blanche & jaune <input checked="" type="checkbox"/>	6+	ven	18h30 à 19h30	12-janv.	06-avr.				
	Ceinture orange et + <input checked="" type="checkbox"/>	8+		19h30 à 20h30						
	Débutant <input checked="" type="checkbox"/>	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 NOUVEAU		ven	19-janv.	26-janv.	19-janv.	26-janv.	CCSD	115	\$25
	Projet tuque NOUVEAU			02-févr.	09-févr.	02-févr.	09-févr.	CCSD	115	\$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 <input checked="" type="checkbox"/>	niveau 1 (débutant) <input checked="" type="checkbox"/>	13+	mar	19h à 20h30	16-janv.	10-avr.	CCSD	106	\$89	<input checked="" type="checkbox"/> Évaluation du niveau. Changement de groupe possible.
	niveau 2 (intermédiaire) <input checked="" type="checkbox"/>			20h30 à 22h	16-janv.	10-avr.				
	niveau 3 (intermédiaire-avancé) <input checked="" type="checkbox"/>			19h à 20h30	16-janv.	12-avr.				
Badminton	Libre	16+	lun	19h30 à 22h30	08-janv.	07-mai	CC	Gym	\$120	10\$ de rabais/activité (2 fois/sem et +)
			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	Cardio Baladi NOUVEAU	13+	lun	19h30 à 20h	15-janv.	16-avr.	CCSD	120	\$69	
	intermédiaire	13+	lun	20h à 21h	15-janv.	16-avr.	CCSD	120	\$85	
Boxe, Kick & Core NOUVEAU		13+	mar	17h30 à 18h30	16-janv.	10-avr.	CCSD	120	\$85	
Burlesque Fitness NOUVEAU		13+	mar	19h30 à 20h30	16-janv.	10-avr.	CCSD	120	\$85	
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
Danse latine	débutant	13+	ven	18h45 à 19h45	12-janv.	06-avr.	CCSD	120	\$79	
	intermédiaire			20h45 à 21h45						
Espagnol <input checked="" type="checkbox"/>	niveau 1 <input checked="" type="checkbox"/>	13+	mar	20h à 21h30	16-janv.	10-avr.	CCSD	103	\$89	manuel à acheter \$
			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.				
			jeu	18h30 à 20h	18-janv.	12-avr.				
			jeu	17h à 18h30	18-janv.	12-avr.				
Essentrics		13+	lun	18h30 à 19h30	15-janv.	16-avr.	CCSD	120	\$85	10\$ de rabais/activité (2 fois/sem)
			jeu	10h30 à 11h30	18-janv.	12-avr.			\$79	
			Soirée d'évaluation obligatoire lundi 8 janvier 2017 à 18h30 - CCSD 003. Horaire à déterminer selon le niveau.							
Hockey Cosom libre		16+	mar	20h15 à 22h15	16-janv.	01-mai	ESF	Gym	\$110	
LOL Fit Party NOUVEAU		13+	jeu	20h30 à 21h30	18-janv.	12-avr.	CCSD	120	\$79	
Manucure - Application vernis UV & technique renforcement		13+	dim	9h30 à 13h30	04-févr.	04-févr.	CCSD	103	\$179	Certification
Maquillage pour enfants		13+	dim	9h30 à 12h	25-févr.	18-mars	CCSD	103	\$60	
Méditation	Méditation et détente NOUVEAU	13+	mar	11h30 à 12h	16-janv.	10-avr.	CCSD	120	\$69	10\$ rabais/act. avec Yoga
	Méditation et respiration (yoga)		jeu	20h30 à 21h30	18-janv.	12-avr.	33P	102	\$85	
	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	10\$ de rabais/activité (2 fois/sem)
Peinture	Atelier libre (huile ou acrylique)	13+	mar	13h à 16h 19h à 22h	16-janv.	10-avr.	CCSD	120 003	\$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 (acryl. 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	\$69	
	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 NOUVEAU		mar	10h30 à 11h30	16-janv.	10-avr.	CCSD	120	\$79	
POUND (Entraînement avec baguettes de tambour)		13+	jeu	17h45 à 18h30	01-févr.	12-avr.	CCSD	120	\$89	
Step, Abdos, Tae Bo (20,20,20) NOUVEAU		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	18h45 à 20h	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				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 <input checked="" type="checkbox"/>		lun	19h50 à 22h30	15-janv.	07-mai	EPL	Gym	\$115	
	Calibre élevé <input checked="" type="checkbox"/>		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+)
			mer	19h à 20h15	17-janv.	11-avr.	CCSD	120		
			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	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	Fitness	13+	lun	17h30 à 18h30	15-janv.	16-avr.	CCSD	120	\$85	10\$ de rabais/activité 2 fois/sem. +
			mer	18h à 19h	17-janv.	11-avr.				
			jeu	18h30 à 19h30	18-janv.	12-avr.				
			mer	17h à 18h	17-janv.	11-avr.				
			sam	9h à 10h	20-janv.	14-avr.				
			lun	11h30 à 12h30	15-janv.	16-avr.				
			jeu	13h30 à 14h30	18-janv.	12-avr.				
Zumba Maman bébé (bébé 9 mois et-)		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