



Activité	âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info	
<b>ENFANTS/ADOS</b>										
<b>Ballet</b> Espace Danse	<b>Classique</b>	6-7		9h à 9h45	11-janv.	03-mai	CCSD	219B	\$129	*Tenue de ballet OBLIGATOIRE (maillot, jupette, 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 (206) au centre communautaire Ste-Dorothee. *Spectacle de fin d'année 9 & 10 mai 2025. Costume de spectacle inclus. *Billets en sus. *Date de la journée de photos à confirmer. <input checked="" type="checkbox"/> Ballet sur pointe: évaluation du niveau au 1er cours. Changement de groupe possible.
				9h45 à 10h45					\$139	
	8-10	sam		10h45 à 11h45					\$139	
	<b>Enrichi (sur pointes) <input checked="" type="checkbox"/></b>	9+		11h45 à 12h45					\$139	
<b>Basketball</b>		8-10	lun	18h30 à 19h30	06-janv.	09-juin	CC	Pal	\$159	*Tenue vestimentaire conforme à la pratique de ce sport, chaussures de sport à semelles non marquantes et ballon de basketball requis.
		11-13		19h30 à 20h30					\$159	
		13-17		20h30 à 21h30					\$159	
		6-7		12h45 à 13h45	12-janv.	01-juin	CC	Pal	\$169	
		8-10	dim	13h45 à 14h45					\$169	
		11-14		14h45 à 15h45					\$169	
<b>Boxe savate (kickboxing français)</b> <small>*Rabais de 10\$/activité sur inscription 2 fois/semaine</small>		7-12	mar	18h30 à 19h30	14-janv.	01-avr.	CCSD	115	\$96	Sport de combat qui utilise des mouvements de percussions appelés "coups" qui permettent de frapper avec le devant des poings et les différentes surfaces des pieds. *Gants de boxe nécessaire, il est recommandé d'avoir des chaussures de boxe française et tenue vestimentaire conforme à la pratique d'un sport.
		7-12	dim	13h à 14h	12-janv.	06-avr.	CCSD	115	\$96	
<b>Cheerleading (récréatif)</b>	<b>Initiation</b>	6-7		17h30 à 18h30	10-janv.	02-mai	CCSD	219A-B	\$159	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 9 & 10 mai 2025. Costume de spectacle inclus. *Billets en sus. *Date de la journée de photos à confirmer.
	<b>Débutant</b>	8-10	ven	18h30 à 19h45					\$159	
	<b>Intermédiaire-avancé</b>	11-15		19h45 à 21h					\$159	
<b>Danse contemporaine</b>		8-14	dim	13h30 à 14h30	12-janv.	04-mai	CCSD	219B	\$139	Danse contemporaine: connue pour sa fluidité, sa polyvalence et l'expression des émotions par le mouvement. *Tenue de ballet OBLIGATOIRE (maillot noir, chausson et collant rose pâle) Il est possible de se procurer le costume en totalité ou en partie au 1er cours à nos locaux (206) au centre communautaire Ste-Dorothee. *Spectacle de fin d'année 9 & 10 mai 2025. Costume de spectacle inclus. *Billets en sus. *Date de la journée de photos à confirmer.
<b>Échecs</b>		5-9	dim	9h à 10h30	12-janv.	06-avr.	CCSD	213	\$99	Apprentissage des manœuvres stratégiques et tactiques complexes du jeu d'échecs.
		6-13		10h30 à 12h					\$99	
<b>Guitare <input checked="" type="checkbox"/></b> <small>*7 ans et plus</small>	<b>Cours groupe</b>	7-14	ven	18h30 à 19h30	10-janv.	04-avr.	CCSD	213	\$159	L'enfant apprendra les bases et les rythmes afin de pouvoir jouer de la guitare. <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: <a href="#">vendredi</a> entre 16h-17h30 voir horaire en ligne (30 min)					\$259	
<b>Gymnastique (Récréative)</b>	<b>Artistique</b>	6-9		10h05 à 11h05	11-janv.	31-mai	CC	Pal	\$179	*Programme d'apprentissage des notions 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. **Tenue OBLIGATOIRE maillot de gymnastique. *Vous devez vous procurer le costume en totalité au 1er cours à nos locaux (206) au centre communautaire Ste-Dorothee.
		8-12	sam	11h10 à 12h10					\$179	
	<b>Tumbling (sol) &amp; Arcobatique</b>	8-12		12h30 à 13h30					\$179	
<b>Hip-hop</b> Espace Danse	<b>Hip-hop</b>	6-8	sam	13h à 13h45	11-janv.	03-mai	CCSD	219B	\$139	Danse dynamique et énergique qui englobe un large éventail de styles, notamment le break, le locking, le popping et divers mouvements de style libre. *Spectacle de fin d'année 9 & 10 mai 2025. Costume de spectacle inclus. *Billets en sus. *Date de la journée de photos à confirmer. *Tenue de danse OBLIGATOIRE. <input checked="" type="checkbox"/> Hip-hop enrichi: évaluation et sélection des danseurs.
		8-12	sam	13h45 à 14h45	11-janv.	03-mai			\$139	
		7-9	lun	18h15 à 19h15	06-janv.	05-mai			\$139	
		9-13	lun	19h15 à 20h15					\$139	
	<b>Hip-hop enrichi <input checked="" type="checkbox"/></b>	8+	sam	14h45 à 15h45	14-sept.	07-déc.		219B	\$139	
<b>Hip-hop fusion</b> Espace Danse		7-12	dim	11h45 à 12h45	12-janv.	04-mai	CCSD	219A	\$139	Fusion de chorégraphies hip-hop sur différents styles musicaux comme le dancehall, jazz, funk, afrobeat, reggaeton sur musique populaire souvent entendu à la radio. *Spectacle de fin d'année 9 & 10 mai 2025. Costume de spectacle inclus. *Billets en sus. *Date de la journée de photos à confirmer.
<b>Jiu-Jitsu brésilien</b>		7-12	jeu	17h45 à 18h45	16-janv.	03-avr.	CCSD	115	\$99	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.
		7-12	sam	13h à 14h	11-janv.	05-avr.			\$99	
<b>Judo</b>		7-12	jeu	18h45 à 19h45	16-janv.	03-avr.	CCSD	115	\$99	Sport de combat d'origine japonaise basée sur la technique, la stratégie et la maîtrise du corps, plutôt que sur la force brute. *Frais d'affiliation à Judo Québec et judogi obligatoire en sus. ***Pour l'inscription au groupe 7+ voir programme Âges mixtes en ligne.
		7+	sam	15h à 16h					\$99	
<b>Karaté (voir Âges mixtes pour inscription)</b>		7+		mer ou ven	11-sept.	11-déc.	CC & CCSD		\$99	*Voir programme en ligne "Âges mixtes" pour inscription.
<b>Piano <input checked="" type="checkbox"/></b>	<b>Niveau 1</b>	6-7		10h30 à 11h15	12-janv.	06-avr.	CCSD	112	\$159	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. <input checked="" type="checkbox"/> Évaluation du niveau. Changement de groupe et d'horaire à prévoir selon le niveau.
		8-11	dim	11h15 à 12h					\$159	
	<b>Niveau 2</b>	8-12		12h30 à 13h15					\$159	
	<b>Niveau 3</b>	9-14	ven	17h30 à 18h30					10-janv.	
	<b>Cours individuel (privé)</b>	5+		Horaires disponibles: <a href="#">mercredi</a> , <a href="#">vendredi</a> , <a href="#">samedi</a> et <a href="#">dimanche</a> (30 minutes). Voir site web pour horaire disponible.			CCSD	209 & 112	\$259	
<b>Soccer</b>		6-8	jeu	18h30 à 19h30	09-janv.	29-mai	CC	Pal	\$169	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. *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					\$169	
		6-8	sam	8h45 à 9h45					\$149	
		8-10		9h45 à 10h45	11-janv.	31-mai	CC	Gym	\$149	
		11-14		10h45 à 11h45					\$149	
		6-7		9h45 à 10h45	12-janv.	01-juin	CC	Pal	\$169	
		8-10	dim	10h45 à 11h45					\$169	
	11-14		11h45 à 12h45	\$169						
<b>Tennis</b>	<b>Initiation</b>	7-9	dim	9h45 à 10h45	12-janv.	01-juin	CC	Pal	\$169	Sport 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. *Tenue vestimentaire conforme à la pratique de ce sport, chaussures de sport à semelles non marquantes, raquette de tennis et balle mousse requis.
	<b>Développement</b>	10-14		10h45 à 11h45					\$169	
<b>Volleyball jeunes</b>		9-12	mar	18h45 à 19h45	07-janv.	27-mai	CC	Gym	\$179	Sport dont l'objectif est de marquer des points en frappant le ballon par-dessus le filet et dans le court de l'adversaire de telle sorte que celui-ci ne puisse pas la renvoyer. *Tenue vestimentaire conforme à la pratique de ce sport, chaussures de sport à semelles non marquantes requis.
		11-13	jeu	18h45 à 19h45					\$169	
		14-17		18h45 à 19h45	09-janv.	29-mai	\$169			
<b>Vovinam Viet Vô</b> <small>NOUVEAU</small>		6-11	mar	17h30 à 18h30	14-janv.	01-avr.	CCSD	115	\$96	Découvrez le Vovinam Viet Vo Dao, un art martial complet et captivant, alliant techniques de combat, philosophie et discipline de vie. Originaire du Vietnam, le Vovinam est bien plus qu'un sport : c'est un chemin vers la maîtrise de soi et l'équilibre intérieur.

Activité	âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info
<b>ÂGES MIXTES</b>									
<b>Aikibudo</b> *Rabais de 10\$/activité avec inscription au Kobudo	13+	sam	11h à 12h30	11-janv.	05-avr.	CCSD	115	\$90	Art martial japonais qui met l'accent sur la réorientation de l'énergie de l'adversaire, les clés d'articulation et de projections pour neutraliser les attaques.
<b>Kobudo</b> (manierement du sabre)			10h à 11h	11-janv.	05-avr.			\$90	Manierement du sabre.
<b>Badminton</b> (parent-enfant)	5+	lun	18h45 à 19h45	06-janv.	09-juin	CC	Gym	109\$/pp	Se joue entre 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. *Le participant doit apporter sa raquette et plusieurs volants.
		mar	18h30 à 19h30	07-janv.	27-mai		Pal	119\$/pp	
		mer	18h45 à 19h45	08-janv.	28-mai		Gym	119\$/pp	
<b>Badminton location de terrain</b>	5+	ven	*Location d'un terrain pour 1 heure: 18h30 ou 19h30				Pal	20\$/h	*Vous devez vous présenter sur place. Premier arrivé, premier servi.
<b>Judo</b>	7+	sam	15h à 16h	11-janv.	05-avr.	CCSD	115	\$99	Sport de combat d'origine japonaise basée sur la technique, la stratégie et la maîtrise du corps, plutôt que sur la force brute. *Frais d'affiliation à Judo Québec & judogi obligatoire en sus.
<b>Karaté</b> *Rabais 10\$/activité avec inscription 2 fois/sem.	7+	mer	18h30 à 19h30	08-janv.	28-mai	CC	Pal	\$159	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. *Uniforme et affiliation obligatoire, en sus.
		ven	18h à 19h	10-janv.	04-avr.	CCSD	115	\$99	
	8+	ven	19h à 20h	10-janv.	04-avr.			\$99	
	8+	mer	18h30 à 20h	08-janv.	28-mai	CC	Pal	\$169	

<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>	13+	mar	9h30 à 10h30	14-janv.	01-avr.	CCSD	219B	\$89	Exercices sous forme d'intervalles où vous travaillerez tonus, endurance, cardio et flexibilité. Alternatives proposés selon condition physique. Prof: Sylvie	
<b>Club de lecture</b> <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">NOUVEAU</span>	13+	mer	13h30 à 15h	15-janv.	02-avr.	CCSD	115	Gratuit	Discussion et partage suite à la lecture d'un livre avec Marcelle.	
<b>Espagnol</b> <input checked="" type="checkbox"/>	13+	Niveau 1	10h30 à 12h	23-janv.	03-avr.	CCSD	212	\$89	Apprentissage de la langue espagnole. Manuel à acheter en librairie en sus. <input checked="" type="checkbox"/> Évaluation du niveau. Prof: Carlos	
		Niveau 2		22-janv.	02-avr.			\$89		
<b>Essentrics</b>	13+	lun	9h30 à 10h30	13-janv.	31-mars	CCSD	219	\$89	Séance d'entraînement sur musique qui allonge et renforce les muscles du corps et qui améliore la mobilité des articulations. Prof: Geneviève	
<b>Judo 50+</b>	50+	jeu	16h45 à 17h45	16-janv.	03-avr.	CCSD	115	\$89	Rejoignez nos cours de judo adaptés aux aînés, une pratique douce et sécurisée qui combine activité physique, équilibre et convivialité. Conçu pour répondre aux besoins des aînés, ce cours favorise la mobilité, la souplesse et la confiance en soi tout en respectant vos capacités physiques.	
<b>Mise en forme sur chaise</b>	13+	jeu	9h30 à 10h30	16-janv.	03-avr.	CCSD	115	\$89	Programme d'exercices qui utilise une chaise comme support pour divers exercices de force, de souplesse et de cardio-vasculaire. Accessible pour tous. Prof: Sylvie	
<b>Pilates au sol &amp; étirements</b>	13+	ven	11h15 à 12h15	10-janv.	04-avr.	CCSD	219A	\$89	Exercices de renforcement des muscles centraux, amélioration de la flexibilité et de la conscience et du contrôle du corps dans son ensemble. Prof: Nadine	
<b>Pila-Yoga, étirements et relaxation</b>		lun	11h30 à 12h30	13-janv.	31-mars	CCSD	219A	\$89	Cours qui fusionne des exercices de yoga et de Pilates. Cette activité améliore la posture, la souplesse et favorise la relaxation. Prof: Nadine	
<b>Qi-gong</b>	13+	ven	12h15 à 13h	10-janv.	04-avr.	CCSD	219A	\$89	Coordination de la posture du corps, du mouvement, de la respiration et de la méditation, utilisé pour la santé, la spiritualité et l'entraînement. Prof: Nadine	
<b>Rétro fitness (aérobie)</b> <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">NOUVEAU</span>	13+	mer	8h30 à 9h30	15-janv.	02-avr.	CCSD	219B	\$79	Cours d'aérobie qui permet de s'entraîner tout en bougeant sur le rythme de diverses de plusieurs styles. Prof: Frédéric	
<b>Tai Chi</b> <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">NOUVEAU</span>	13+	jeu	10h30 à 11h30	16-janv.	03-avr.	CCSD	115	\$99	Rejoignez notre cours de Taichi, une discipline millénaire qui combine des mouvements fluides, une respiration profonde et une concentration paisible pour harmoniser le corps et l'esprit. Prof: Guylaine	
<b>Yoga</b>	13+	Yoga doux	lun	10h30 à 11h30	13-janv.	31-mars	CCSD	219A	\$89	Yoga doux et fluide, il fournit les bases nécessaires pour la pratique du yoga. Prof: Nadine
		Yoga flow & vinyasa <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">NOUVEAU</span>	mar	10h30 à 11h30	21-janv.	01-avr.		219A	\$89	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. Prof: Elisa
		Yoga hatha	ven	10h à 11h15	10-janv.	04-avr.		219A	\$89	Forme de yoga la plus enseignée. 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. Prof: Nadine
		Yoga sur chaise <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">NOUVEAU</span>	lun	9h30 à 10h30	13-janv.	31-mars		115	\$89	Forme accessible de yoga adaptée pour être pratiquée en étant assis ou en utilisant une chaise comme support. Prof: Nadine
<b>Zumba Gold</b>	13+	mar	10h30 à 11h30	14-janv.	01-avr.	CCSD	219B	\$89	Fusionne les rythmes latins et des routines faciles à suivre pour donner un programme unique qui vous emballera. Routines offertes dans une intensité réduite. Prof: Sylvie	
		jeu	10h30 à 11h30	16-janv.	03-avr.		219B	\$89		

<b>ADULTES - TECHNO AÎNÉS *Rabais de 5\$/activité sur inscription à plus d'un atelier</b>									
<b>Maîtriser les téléphones intelligents et tablettes</b>	13+	lun	13h à 15h	27-janv.	CCSD	212		\$25	Apprendre à utiliser plus efficacement le téléphone intelligent et la tablette pour mieux communiquer, le divertissement et les tâches quotidiennes.
<b>Mieux comprendre l'internet</b>				17-févr.				\$25	Fournir une introduction à la navigation sur Internet, à l'utilisation des moteurs de recherche et à la compréhension de la sécurité en ligne.
<b>Médias sociaux en toute simplicité</b>				24-févr.				\$25	Comprendre l'utilisation de plateformes de médias sociaux populaires pour rester en contact avec ses proches et explorer ses intérêts personnelles.
<b>Tirer le meilleur parti des appareils intelligents</b>				17-mars				\$25	Présentation des appareils domestiques intelligents et autres technologies qui peuvent simplifier les routines quotidiennes et améliorer la qualité de vie.
<b>Photos numériques et stockage dans le nuage</b>				31-mars				\$25	Apprendre comment gérer, stocker et partager ses photos numériques en toute sécurité.

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

Activité	âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info		
<b>ADULTES</b>											
Programmation régulière											
<b>Abdos Fesses Cuisses</b>	13+	lun	17h à 17h30	13-janv.	31-mars	CCSD	219B	\$79	Entraînement sur musique mettant l'accent sur des exercices pour les abdos, les fesses et les cuisses.		
<b>Anglais</b> <input checked="" type="checkbox"/> (langue seconde)	13+	jeu	19h à 20h30	16-janv.	03-avr.	CCSD	211	\$99	Apprentissage de la langue anglaise. Manuel à acheter en librairie en sus. *Manuel à acheter en librairie en sus. <input checked="" type="checkbox"/> Évaluation du niveau.		
<b>Badminton</b> <small>*Rabais de 10\$/activité sur inscriptions 2 fois/semaine et plus. (sauf badminton libre à la semaine)</small>	Libre	16+	mar	19h30 à 22h	07-janv.	27-mai	CC	10\$/pers/2h	Pal	\$179	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. Rotation des joueurs.
			mer	19h45 à 22h15	08-janv.	28-mai			Gym	\$179	
			lun	19h45 à 22h15	06-janv.	09-juin			Gym	\$169	
			ven	18h30 à 21h	10-janv.	13-juin					
			sam	14h à 17h	11-janv.	14-juin					
	Libre à la semaine	dim	13h à 17h	12-janv.	15-juin						
<b>Ballet (adulte)</b> <b>NOUVEAU</b>	13+	mar	17h45 à 19h	14-janv.	01-avr.	CCSD	219B	\$109	Un cours de ballet adapté pour tous et tous les niveaux!		
<b>Boxe savate (kickboxing français)</b> <b>NOUVEAU</b> <small>*10\$ de rabais/activité sur inscriptions 2 fois/semaine et plus.</small>	13+	mar	19h30 à 20h30	14-janv.	01-avr.	CCSD	115	\$96	Sport de combat qui utilise des mouvements de percussions appelés "coups" qui permettent de frapper avec le devant des poings et des pieds. *Gants de boxe nécessaire, il est recommandé d'avoir des chaussures de boxe.		
		dim	14h à 15h	12-janv.	06-avr.			\$96			
<b>Cardio latino</b> <small>*10\$ de rabais/activité sur inscriptions 2 fois/semaine et plus.</small>	13+	mar	17h30 à 18h30	14-janv.	01-avr.	CCSD	219A	\$96	Entraînement cardiovasculaire complet basé sur des mouvements de danses latines. Énergisant et dynamisant, ce cours plaira à tous!		
		mer	19h45 à 20h45	08-janv.	26-févr.			\$69			
<b>Chorale (récréative)</b> <b>NOUVEAU</b>	13+	mer	19h à 20h	15-janv.	02-avr.	CCSD	211	\$89	Chanter ensemble dans une atmosphère détendue et joyeuse, pour le plaisir de chanter. Aucune audition, bienvenue à tous!		
<b>Danse aérobique</b>	13+	mer	17h45 à 18h30	15-janv.	16-avr.	CCSD	219A	\$89	Cours d'aérobique qui permet de s'entraîner tout en bougeant sur le rythme de diverses de plusieurs styles.		
<b>Danses latines</b>	13+	mer	20h45 à 21h45	08-janv.	26-févr.	CCSD	219A	\$69	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.		
<b>Djamboola fitness</b> <small>*10\$ de rabais/activité sur inscriptions 2 fois/semaine et plus.</small>	13+	mar	18h30 à 19h30	14-janv.	01-avr.	CCSD	219A	\$96	Rejoignez notre cours de Djamboola Fitness, une expérience dynamique et colorée qui mélange danse, cardio et musiques afro-caribéennes pour une séance de fitness unique et festive!		
		jeu	17h30 à 18h30	16-janv.	03-avr.			219B		\$96	
<b>Essentrics</b>	13+	mar	19h à 20h	14-janv.	01-avr.	CCSD	219B	\$99	Séance d'entraînement sur musique qui allonge et renforce les muscles du corps et qui améliore la mobilité des articulations.		
<b>Espagnol</b> <input checked="" type="checkbox"/>	Niveau 1 Niveau 4 Niveau 5 (conversation)	13+	mar	18h30 à 20h	21-janv.	01-avr.	CCSD	212	\$99	Apprentissage de la langue espagnole. *Manuel à acheter en librairie en sus. <input checked="" type="checkbox"/> Évaluation du niveau.	
			jeu	18h30 à 20h	23-janv.	03-avr.			\$99		
			mer	18h30 à 20h	22-janv.	02-avr.			\$99		
<b>Hockey cosom</b>	16+	mar	19h30 à 21h30	07-janv.	29-avr.	ESF	Gym	\$149	Sport d'équipe qui se joue avec un bâton de hockey et une balle trouée. Le port de lunettes de sécurité, gants et jambières est requis.		
<b>Insanity</b> <b>NOUVEAU</b>	13+	mar	17h à 17h30	14-janv.	01-avr.	CCSD	219B	\$79	Transformer votre condition physique avec des exercices à haute intensité qui renforcent endurance, force et esprit. Sessions courtes, mais intenses pour des résultats rapides.		
<b>Jiu-Jitsu Brésilien</b> <small>*Rabais de 10\$/activité sur inscription 2 fois/semaine et plus.</small>	16+	ven	20h à 21h	10-janv.	04-avr.	CCSD	115	\$99	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	11-janv.	05-avr.			\$99			
<b>Judo</b>	13+	jeu	19h45 à 20h45	16-janv.	03-avr.	CCSD	115	\$99	Art martial dont la caractéristique principale est de projeter son adversaire au sol. *Frais d'affiliation à Judo Québec & judogi obligatoire en sus.		
<b>Kickboxe tonus sculpting</b>	13+	mer	19h à 20h	15-janv.	02-avr.	CCSD	219B	\$96	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+	mer	17h à 17h45	15-janv.	16-avr.	CCSD	219A	\$89	Exercices de mise en forme, musculation, tonus et d'étirements à la fois simples, mais efficaces. Musculation, étirements, flexibilité et tonus. *Prix promotionnel!		
<b>Pila-Yoga</b> <small>*Rabais de 10\$/activité sur inscription 2 fois/semaine.</small>	13+	jeu	18h45 à 19h45	23-janv.	03-avr.	CCSD	219B	\$89	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	18-janv.	31-mai	CC	Ago	\$139			
<b>POUND (entraînement avec baguettes style tambour)</b>	13+	jeu	19h30 à 20h30	16-janv.	03-avr.	CCSD	219A	\$96	Cours de mise en forme qui consiste à marquer le rythme de la musique avec ces bâtons pour accompagner les mouvements du corps.		
<b>Rétro Fitness</b>	13+	lun	18h45 à 19h45	13-janv.	31-mars	CCSD	219B	\$96	Venez vous replonger dans un cours d'aérobique classique sur des succès des années 60-70-80-90. Plaisir garanti avec Frédéric!		
<b>Sabre laser (combat chorégraphié style Star Wars)</b> <b>NOUVEAU</b>	14+	mar	20h30 à 21h30	14-janv.	01-avr.	CCSD	115	\$96	*Cours de combat chorégraphié avec sabre laser de style Star Wars inspiré du style Sino-Vietnamien. *Prêt du sabre sur place inclus.		
<b>Step, Abdos, Tae Bo (20,20,20)</b> <small>*Rabais de 10\$/activité sur inscription 2 fois/semaine.</small>	13+	mar	19h30 à 20h30	07-janv.	08-avr.	CC	Ago	\$99	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		09-janv.	10-avr.			\$89			
<b>Trampo-Fitness</b>	Débutant doux Régulier	13+	mar	18h30 à 19h30	07-janv.	08-avr.	CC	Ago	\$99	Cours de mise en forme sur mini-trampoline. *Rabais de 10\$/activité sur inscription 2 fois/semaine.	
			jeu		09-janv.	10-avr.			\$89		
<b>Volleyball</b> <small>*Rabais de 10\$/activité sur inscription 2 fois/semaine et plus.</small>	Libre Intermédiaire <input checked="" type="checkbox"/> Inter-fort <input checked="" type="checkbox"/> Calibre élevé <input checked="" type="checkbox"/>	16+	mar	19h45 à 22h15	07-janv.	27-mai	CC	Gym	\$179	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 la renvoyer. Le jeu est connu pour son action rapide, sa stratégie et l'importance qu'il accorde au travail d'équipe. <input checked="" type="checkbox"/> Évaluation du calibre	
			jeu	19h45 à 22h15	09-janv.	29-mai			\$179		
			mar	19h45 à 22h15	07-janv.	27-mai			\$179		
			jeu	19h45 à 22h15	09-janv.	29-mai			\$169		
<b>Yoga</b> <small>*Rabais de 10\$/activité sur inscription 2 fois/semaine et plus.</small>	Yoga flow vinyasa Yoga Hatha Power Yoga	13+	sam	11h à 12h	18-janv.	31-mai	CC	Ago	\$139	Forme fluide et dynamique de yoga où vous passez d'une position à une autre en vous attendant sur une respiration par mouvement. Postures maintenues moins longtemps qu'en Yoga Hatha.	
			lun	19h45 à 20h45	20-janv.	31-mars	219B	\$89	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	22-janv.	02-avr.	CCSD	219A		\$89	
			jeu	19h45 à 20h45	23-janv.	03-avr.	219B	\$89	Enchaînement de mouvements dynamiques permettant de développer force musculaire, flexibilité et contrôle de la respiration.		
<b>Zumba</b> <small>*Rabais de 10\$/activité sur inscription 2 fois/semaine et plus.</small>	Fitness	13+	lun	17h30 à 18h30	13-janv.	31-mars	CCSD	219B	\$96	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.	
				19h à 20h	06-janv.	31-mars	CC	Ago	\$96		
			mar	19h30 à 20h30	14-janv.	01-avr.	219A	\$96			
			mer	18h à 19h	15-janv.	02-avr.	CCSD	219B	\$96		
		jeu	18h30 à 19h30	16-janv.	03-avr.	219A	\$96				

Évaluation. Taxes en sus. Prix par activité/plage horaire par personne. CCSD: Centre com. Ste-Dorothée CC: Collège Citoyen Ago: Agora Pal: Palestre

\*\*Les informations sur notre site web d'inscription prévalent en cas de divergence avec ce dépliant.