

Activité **âge** **jour** **heure** **début** **fin** **lieu** **local** **prix** **info**

ESPACE FAMILLE

Ateliers éducatifs & ludiques (Prog. du ministère)	Atelier d'éveil (avec parent)	0-18 mois	mer	9h30 à 11h30	15-avr.	10-juin	CCSD	112	0 \$	🌟 GRATUIT! Ateliers éducatifs et ludiques pour parents et enfants : Renforcer le lien d'attachement 🤝 Valoriser vos compétences parentales 📚 Favoriser le développement de l'enfant 🌱
	Les petits curieux	2-4	jeu	9h30 à 11h30	16-avr.	11-juin				

ENFANTS À BESOINS SPÉCIAUX

Ateliers pour enfants à besoins spéciaux	5-12	sam	14h à 16h	11-avr.	06-juin	CCSD	112	\$0	👉 Entrevue de présélection : envoyez un courriel ou un message pour réserver. Places limitées.
Danse joyeuse (enfants à besoins spéciaux)	5-10	sam	13h15 à 14h	09-mai	06-juin	CCSD	112	\$39	👉 Danse pour enfants à besoins particuliers (handicap léger ou trisomie) – Places limitées. Un programme inclusif et chaleureux pour explorer la danse.

PETITE ENFANCE

Anglais (initiation)	4-5	sam	9h15 à 10h	11-avr.	13-juin	CCSD	212	\$69	📖 Cours ludique et interactif en anglais langue seconde 📦 Matériel requis : étui à crayons, gomme, crayons de couleur, ciseaux, feuilles lignées et duo-tang.	
Arts créatifs (peinture, dessin, bricolage)	4-5	sam	9h45 à 10h30	11-avr.	13-juin	CCSD	213	\$69	🎨 Découverte et pratique des techniques de différents médiums artistiques. Matériel fourni.	
Ballet Espace danse	Pré-ballet	5-6	sam	10h30 à 11h15	09-mai	06-juin	CCSD	219A	\$39	Introduction ludique à la danse classique. 👉 Tenue obligatoire : maillot, chaussons et collants rose pâle (tutu interdit). 👉 Possibilité d'acheter la tenue au 1er cours (local 206).
		4-5		11h15 à 12h	09-mai	06-juin		\$39		
Danse créative	3	sam	9h45 à 10h30	09-mai	06-juin	CCSD	219A	\$39	Initiation ludique à la danse et au ballet classique. 👉 Tenue obligatoire : maillot, jupette, chaussons et collants rose pâle (tutu interdit). 👉 Possibilité d'acheter la tenue au 1er cours (local 206).	
		dim	10h30 à 11h15	10-mai	07-juin		219B	\$39		
Éveil à la danse (avec parent)	2	sam	9h à 9h45	09-mai	06-juin	CCSD	219A	\$39	👉 Éveil à la danse : découverte ludique des bases par le jeu et le mouvement.	
Éveil musical (avec parent)	3-5	sam	9h à 9h40	11-avr.	13-juin	CCSD	213	\$59	🎵 Découverte ludique de la musique et du son, en explorant rythme, gammes, nuances et tempo.	
Gymnastique	Bougeotte (avec parent)	2	dim	9h à 9h40	12-avr.	07-juin	CCSD	115	\$89	👉 Parcours et jeux sur appareils adaptés, activités de groupe avec matériel varié et musique. *Tenue obligatoire : maillot de gymnastique
	Bambin (avec parent)	3		9h45 à 10h30				\$89		
	Initiation	4-5		10h35 à 11h25				\$89		
		4-6		11h30 à 12h25				\$89		
Hip-hop (initiation)	5-6	lun	18h15 à 19h30	04-mai	15-juin	CCSD	219A	\$59	👉 Hip-hop : Danse urbaine dynamique mêlant break, locking, popping et mouvements de style libre. 👉 Tenue de danse hip-hop obligatoire.	
Judo (avec parent)	4-6	sam	12h30 à 13h	11-avr.	13-juin	CCSD	115	\$69	👉 Judo : art martial japonais axé sur la technique, la stratégie et la maîtrise du corps, incluant projections, contrôle au sol et techniques de soumission. ⚠️ Frais d'affiliation à Judo QC et uniforme requis en sus.	
Piano	Piano initiation (petit groupe)	5-6	dim	10h à 10h30	19-avr.	14-juin	CCSD	112	\$79	👉 Découverte du piano : doigté, rythme et langage musical à travers de petites pièces. Inscription en ligne pour cours privé dans la section ENFANT/ADOS du site web.
	Cours individuel privé	Horaires : mer. et ven. 16h-20h30, sam. 9h-15h, dim. 13h15 (30 min) – voir programme Enfants/Ados pour inscription.				209		-		

ENFANTS/ADOS

Aide aux devoirs & tutorat	6-7	sam	9h à 10h	11-avr.	06-juin	CCSD	211	\$79	👉 Aide aux devoirs : soutien en lecture, écriture et mathématiques, adapté aux difficultés et troubles d'apprentissage. 👉 Apporter étui à crayons, gomme, feuilles lignées, duo-tang et les devoirs.
	7-9		10h à 11h					\$79	
	9-12		11h à 12h					\$79	
Anglais 🇬🇧	initiation	6-8	10h à 11h	11-avr.	13-juin	CCSD	212	\$79	📖 Cours ludique et interactif pour améliorer l'anglais de l'enfant. 📦 Matériel requis : étui à crayons, gomme, crayons de couleur, ciseaux, feuilles lignées et duo-tang. ⚠️ Évaluation du niveau au 1er cours – changement de groupe possible. 👉 Nouveau prof!
	Courant	7-10	11h à 12h	11-avr.	13-juin			\$79	
	Immersion & conversation	9-12	12h à 13h	11-avr.	13-juin			\$79	
Arts créatifs (peinture, dessin & plus)	6-8	sam	10h30 à 11h30	11-avr.	13-juin	CCSD	213	\$69	🎨 Découverte et pratique des techniques de différents médiums artistiques. Matériel fourni.
	8-12		11h30 à 12h30					\$69	
Ballet	Classique	6-8	10h à 11h	09-mai	06-juin	CCSD	219B	\$39	Apprentissage les bases et la grâce du ballet classique à travers des exercices d'équilibre, de posture et de coordination. 👉 Tenue obligatoire : maillot, chaussons et collants rose pâle (tutu interdit). 👉 Possibilité d'acheter la tenue au 1er cours (local 206). ⚠️ Ballet sur pointe : évaluation au 1er cours; changement de groupe possible.
		9-12	11h à 12h					\$39	
	Enrichi (sur pointes) 📌	9+	dim	12h15 à 13h15	10-mai			07-juin	
Basketball	8-10	dim	13h45 à 14h45	12-avr.	24-mai	CC	PAL	\$59	🏀 Sport d'équipe visant à marquer des points en lançant le ballon dans le panier adverse, en développant habileté, stratégie et esprit d'équipe. 👉 Tenue adaptée, chaussures à semelles non marquantes et ballon requis.
	13-17	lun	20h30 à 21h30	13-avr.	25-mai			\$59	
Boxe savate (kickboxing français) 🥊 👉 Rabais de 5\$/activité pour inscription 2 fois/semaine ou plus.	7-12	mar	18h45 à 19h45	07-avr.	09-juin	CCSD	115	\$89	👉 Sport de combat utilisant poings et pieds pour frapper. 👉 Gants obligatoires; chaussures et tenue adaptées recommandées.
		jeu	19h30 à 20h30	09-avr.	11-juin			219A	
Cheerleading (récréatif)	6-9	ven	17h30 à 18h30	08-mai	05-juin	CCSD	219A	\$49	👉 Routines combinant danse, acrobaties et chant. 👉 Tenue obligatoire : maillot (gym, ballet ou bain) et chaussons antidérapants requis.
	9-14		18h30 à 19h30					\$49	

Activité

âge jour heure début fin lieu local prix info

ENFANTS/ADOS										
Danse commerciale 🌟		6-10	mar	18h30 à 19h30	05-mai	09-juin	CCSD	219B	\$59	🌟 Style moderne inspiré des clips et spectacles pop. Elle mélange hip-hop, jazz et mouvements dynamiques pour s'amuser, suivre le rythme et développer son style. 👉 Tenue et chaussures adaptées de danse obligatoire.
Échecs		5-9	dim	9h à 10h30	12-avr.	14-juin	CCSD	213	\$69	👤 Échecs : apprentissage des stratégies et tactiques avancées.
		8-13		10h30 à 12h					\$69	
Guitare *7 ans et plus	Débutant	7-14	ven	18h30 à 19h30	10-avr.	12-juin	CCSD	213	\$99	🎸 Apprentissage du doigté, des accords et des mélodies pour développer technique et musicalité. 👉 Apporter sa guitare.
	Cours individuel (privé)		🕒 Horaires : vendredi dès 16h (30 min) – voir horaire en ligne.						\$219	
Gymnastique (Récréative)	Artistique	6-8	sam	9h à 10h	11-avr.	23-mai	CC	PAL	\$45	🎪 Apprentissage des techniques sur tous les appareils (saut, barres, poutre, sol) et développement de la force, flexibilité, équilibre et conscience corporelle. 👉 Tenue obligatoire : maillot de gymnastique.
		7-11		10h05 à 11h05					\$45	
	Tumbling (sol) & arrobatique			8-12					12h30 à 13h30	
Hip-hop	Hip-hop	6-8	sam	13h à 14h	09-mai	13-juin	CCSD	219A	\$49	🎪 Apprentissage des techniques sur tous les appareils (saut, barres, poutre, sol) et développement de la force, flexibilité, équilibre et conscience corporelle. 👉 Tenue obligatoire : maillot de gymnastique.
		8-12	lun	19h à 20h	04-mai	15-juin			\$59	
	Hip-hop enrichi ⚠️		8+	sam	14h à 15h	09-mai			13-juin	
Jazz (danse) 🌟		7-9	dim	11h15 à 12h15	10-mai	07-juin	CCSD	219B	\$39	🎵 Danse jazz : initiation aux mouvements rythmés, techniques de base et expression corporelle sur musiques dynamiques.
Jiu-Jitsu brésilien		7-12	jeu	17h45 à 18h45	09-avr.	11-juin	CCSD	115	\$89	🥋 Sport de combat axé sur les soumissions et le contrôle au sol (similaire au judo/lutte). ⚠️ Gi et frais d'affiliation obligatoire en sus.
			sam	13h à 14h	11-avr.	13-juin			\$79	
Judo		7-12	jeu	18h45 à 19h45	09-avr.	11-juin	CCSD	115	\$89	🥋 Judo : art martial japonais axé sur technique, stratégie et maîtrise du corps, plutôt que la force. ⚠️ Frais d'affiliation à Judo Québec et judogi obligatoires. ⚠️ Pour cours du samedi de 7 ans et plus, programme Âges mixtes en ligne pour l'inscription.
		7+	sam	15h à 16h	11-avr.	13-juin			\$79	
Karaté vietnamien (vovinam) 🌟		7-12	mar	17h45 à 18h45	07-avr.	09-juin	CCSD	115	\$89	🥋 Un art martial dynamique qui combine coups de pied, projections et autodéfense, tout en favorisant la discipline, la persévérance et le dépassement de soi.
Karaté ⚠️ Voir programme Âges mixtes pour inscription.		7+	ven	18h ou 19h	17-avr.	19-juin	CCSD	115	\$89	⚠️ Inscription : voir programme en ligne « Âges mixtes ».
Piano	Niveau 1	6-7	dim	10h30 à 11h15	19-avr.	14-juin	CCSD	112	\$79	🎹 Découverte du piano : doigté, rythme et langage musical à travers de petites pièces. ⚠️ Évaluation du niveau; groupe et horaire ajustables selon progression.
		8-11		11h15 à 12h					\$79	
	Niveau 2			8-12					12h30 à 13h15	
Cours individuel (privé)		5+	🕒 Horaires : merc., ven., sam. et dim. (30 min) – voir site web pour détails.			CCSD	209 ou 112	\$179- \$199		
Soccer		6-8	jeu	18h30 à 19h30	09-avr.	21-mai	CC	PAL Gym	\$59	⚽ Soccer : jeu d'équipe visant à marquer des buts dans le camp adverse. 👉 Tenue adaptée, chaussures à semelles non marquantes et ballon requis.
		6-8	sam	8h45 à 9h45	11-avr.	23-mai			\$39	
		8-10		9h45 à 10h45					\$39	
		11-14		10h45 à 11h45					\$39	
		8-10		dim					10h45 à 11h45	
Tennis	Initiation	8-10	dim	9h45 à 10h45	12-avr.	24-mai	CC	GYM	\$49	🎾 Tennis : marquer des points en frappant la balle au-dessus du filet pour qu'elle ne soit pas renvoyée. 👉 Tenue adaptée, chaussures à semelles non marquantes, raquette et balle mousse requis.
	Développement			10-14					10h45 à 11h45	

ÂGES MIXTES

Aikibudo		13+	sam	11h à 12h30	11-avr.	13-juin	CCSD	115	\$79	🥋 Art martial japonais axé sur la redirection de l'énergie, clés et projections pour neutraliser l'adversaire.
Kobudo (manierement du sabre)			10h à 11h	\$79					🥋 Kobudo : apprentissage et manierement du sabre.	
Badminton libre à la semaine		13+	ven	18h30 à 21h	10-avr.	05-juin	CC	GYM	10\$/h	🎾 Badminton en double avec rotation des équipes, permettant de jouer avec différents partenaires et de s'adapter à divers styles de jeu. 4 terrains disponibles, différent niveau afin d'assurer des parties dynamiques et compétitives pour tous. 👉 Paiement sur place, premier arrivé, premier servi.
			sam	14h à 17h	11-avr.	23-mai				
			dim	13h à 17h	12-avr.	24-mai				
Badminton location de terrain			ven	*Location d'un terrain pour 1 heure: 18h30 ou 19h30			PAL	20\$/h	🎾 Location de terrain badminton. 👉 Paiement sur place, premier arrivé, premier servi.	
Judo		7+	sam	15h à 16h	11-avr.	13-juin	CCSD	115	\$79	🥋 Art martial japonais axé sur technique, stratégie et maîtrise du corps, plutôt que la force. ⚠️ Frais affiliation & judogi obligatoires en sus.
Karaté 🌟 Rabais de 5\$/activité pour inscription 2 fois/semaine ou plus.	Débutant (ceinture blanche & jaune)	7+	ven	18h à 19h	17-avr.	19-juin	CCSD	115	\$89	🥋 Renforcement du corps et de l'esprit par coups et katas. ⚠️ Uniforme et affiliation obligatoires, en sus.
	Avancé (ceinture orange & plus)			8+					19h à 20h	

🌟 Nouveauté. Taxes en sus. Prix par activité/plage horaire/personne. CCSD : Centre communautaire Ste-Dorothee | CC : Collège Citoyen

Les informations sur le site d'inscription prévalent en cas de divergence avec ce dépliant.

Activité

âge jour heure début fin lieu local prix info

ADULTES - TECHNO AÎNÉS * Rabais de 5\$/activité sur inscription à plus d'un atelier

Maitriser téléphone intelligent & tablette	13+	lun	13h à 15h30	13-avr.	CCSD	212	\$29	📱 Apprendre à utiliser plus efficacement le téléphone intelligent et la tablette pour mieux communiquer, le divertissement et les tâches quotidiennes.
Mieux comprendre l'internet				20-avr.			\$29	🌐 Mieux comprendre Internet : navigation, sécurité et utilisation au quotidien.
L'intelligence artificielle au quotidien				27-avr.			\$29	🤖 Apprenez comment l'intelligence artificielle facilite votre quotidien — sur votre téléphone, vos achats en ligne, vos appareils connectés — et démystifiez son rôle dans votre vie de tous les jours.
Utiliser les outils d'IA				04-mai			\$29	🛠️ Apprendre à utiliser différents outils d'IA de façon simple et sécurisée, explorer leurs possibilités et rester protégé tout en améliorant votre quotidien.

ADULTES

Programmation régulière

Abdos Fesses Cuisses 🌱 Rabais de 5 \$/activité pour inscription 2 fois/semaine ou plus.	13+	lun	17h à 17h30	13-avr.	15-juin	CCSD	219B	\$69	🏋️ Renforcement ciblé : abdos, fesses et cuisses sur musique. Prof : Mégane. Intensité: ●●● moyenne à élevé		
		mer	17h45 à 18h30	08-avr.	10-juin		219A	\$89			
Anglais	13+	jeu	19h à 20h30	09-avr.	11-juin	CCSD	211	\$99	🇬🇧 Cours d'anglais : apprentissage de la langue. ⚠️ Évaluation du niveau. Manuel à acheter en librairie (en sus). Prof: Alexandra		
Badminton		ven	18h30 à 21h	09-janv.	05-juin	EC	Gym	10\$/pers/h	🏸 Badminton en double avec rotation des équipes, permettant de jouer avec différents partenaires et de s'adapter à divers styles de jeu. 4 terrains disponibles, différent niveau afin d'assurer des parties dynamiques et compétitives pour tous. 🌱 Paiement sur place, premier arrivé, premier servi.		
		sam	14h à 17h	10-janv.	23-mai						
		dim	13h à 17h	11-janv.	24-mai						
Ballon Suisse 🌱 Renforcement & Équilibre (Fit ball)	13+	mer	17h à 18h	08-avr.	03-juin	CCSD	219B	\$79	🏐 Travaillez force, stabilité et posture grâce à des exercices ludiques sur ballon suisse. Prof: Sylvie Intensité: ●●● moyenne ⚠️ Matériel obligatoire requis: ballon suisse.		
Boxe savate (kickboxing français) 🌱	13+	mar	19h45 à 20h45	07-avr.	09-juin	CCSD	115	\$89	🥊 Sport de combat basé sur les coups de poings et de pieds. ⚠️ Gants obligatoires; chaussures de boxe recommandées. Prof: Guillaume		
		jeu	20h30 à 21h30	09-avr.	11-juin	CCSD	219A	\$89			
Danses en ligne country 🌱	13+	lun	20h15 à 21h15	20-avr.	15-juin	CCSD	219A	\$69	🕺 Maîtrisez les pas et enchaînements de la danse en ligne country dans une ambiance conviviale et rythmée. Prof: Josée Intensité: ●●● Moyenne		
Espagnol ✅	13+	Niveau 1-2		mar	18h30 à 20h	14-avr.	09-juin	CCSD	212	🇪🇸 Espagnol : apprentissage de la langue. ⚠️ Évaluation du niveau. Manuel à acheter en librairie (en sus). Prof: Mercedes	
		Avancé (conversation) 🌱		mer	18h30 à 20h	08-avr.	10-juin		\$109		
Essentrics	13+	mar	19h30 à 20h30	07-avr.	09-juin	CCSD	219B	\$89	🧘 Entraînement sur musique : renforce et allonge les muscles, améliore la mobilité articulaire. Prof: Geneviève. Intensité: ●●● faible à moyenne		
Full Body (mutli fitness) 🌱	13+	mer	17h à 17h45	08-avr.	10-juin	CCSD	219A	\$89	🏋️ Entraînement complet sollicitant tous les groupes musculaires pour force, tonus et endurance. Prof: Mégane Intensité: ●●● moyenne à élevé		
Jiu-Jitsu Brésilien 🌱 Rabais de 5\$/activité pour inscription 2 fois/semaine ou plus.	16+	ven	20h à 21h	17-avr.	19-juin	CCSD	115	\$89	🥋 Sport de combat axé sur les soumissions et le contrôle au sol (similaire au judo/lutte). ⚠️ Gi obligatoire et frais d'affiliation en sus. Prof: Mario		
		sam	14h à 15h	11-avr.	13-juin			\$79			
Judo	13+	jeu	19h45 à 20h45	09-avr.	11-juin	CCSD	115	\$89	🥋 Judo : art martial japonais axé sur technique, stratégie et maîtrise du corps, plutôt que la force. Prof: Mario ⚠️ Frais d'affiliation et judogi obligatoires en sus.		
Kickboxe tonus sculpting	13+	mer	19h à 20h	08-avr.	03-juin	CCSD	219B	\$79	🏋️ Cours dynamique : cardio, core, tonus musculaire et renforcement des abdominaux. Prof: Sylvie Intensité: ●●● élevé		
Pila-Yoga	13+	jeu	18h45 à 19h45	09-avr.	11-juin	CCSD	219B	\$89	🧘 Cours qui fusionne des exercices de yoga et de Pilates. Cette activité améliore la posture, la souplesse et favorise la relaxation. Prof: Elisa Intensité: ●●● faible à moyenne		
Power Yoga	13+	jeu	19h45 à 20h45	09-avr.	11-juin	CCSD	219B	\$89	🧘 Power Yoga : enchaînements dynamiques pour force, souplesse et maîtrise de la respiration. Prof: Elisa Intensité: ●●● moyenne à élevé		
Rétro Fitness	13+	lun	18h45 à 19h45	20-avr.	15-juin	CCSD	219B	\$69	🏃 Aérobie rétro : bougez sur les succès des années 60-70-80-90. Plaisir garanti avec le coach Frédéric ! Intensité: ●●● moyenne		
Trampo-Fitness	13+	jeu	18h30 à 19h30	09-avr.	21-mai	CC	EC	\$49	🏃 Cours de mise en forme sur mini-trampoline. Prof: Sylvie Intensité: ●●● moyenne		
Yoga 🌱 Rabais de 5\$/activité pour inscription 2 fois/semaine ou plus.	13+	Yoga initiation		sam	10h30 à 11h30	11-avr.	23-mai	CC	EC	\$39	🧘 Un cours doux pour découvrir les bases du yoga : postures, respiration et relaxation, dans une ambiance calme et bienveillante. Prof: Elisa Intensité: ●●● faible
		Yoga Hatha		lun	19h45 à 20h45	13-avr.	15-juin	CCSD	219B	\$79	🧘 Forme de yoga la plus enseignée. postures traditionnelles, respiration, concentration et relaxation pour équilibrer corps-esprit. Intensité: ●●● faible
				mer	18h30 à 19h45	15-avr.	17-juin		219A	\$89	
				jeu	17h30 à 18h30	09-avr.	11-juin		219B	\$89	
		Power Yoga		jeu	19h45 à 20h45	09-avr.	11-juin		219B	\$89	🧘 Power Yoga : enchaînements dynamiques pour force, souplesse et respiration. Prof: Elisa Intensité: ●●● Moyenne à élevé
Yoga renforcement & musculation 🌱		sam	11h30 à 12h30	11-avr.	23-mai	CC	EC	\$39	🧘 Un yoga actif combinant postures et mouvements ciblés pour renforcer les muscles et tonifier le corps, au-delà d'un cours de yoga traditionnel axé sur la détente. Prof: Elisa Intensité: ●●● Moyenne à élevée		
Zumba 🌱 Rabais de 5\$/activité pour inscription 2 fois/semaine ou plus.	13+	lun	17h30 à 18h30	13-avr.	01-juin	CCSD	219B	\$59	🕺 Zumba : remise en forme rythmée combinant danse et aérobie sur musiques latines et internationales. Intensité: ●●● Moyenne à élevée		
		lun	19h à 20h	13-avr.	25-mai	CC	EC	\$49			
		mar	19h30 à 20h30	07-avr.	09-juin		219A	\$89			
		mer	18h à 19h	08-avr.	03-juin	CCSD	219B	\$79			
		jeu	18h30 à 19h30	16-avr.	18-juin		219A	\$89			

🌱 Nouveauté. Taxes en sus. Prix par activité/plage horaire/personne. CCSD : Centre communautaire Ste-Dorothee | CC : Collège Citoyen

Les informations sur le site d'inscription prévalent en cas de divergence avec ce dépliant.