

| Activité | âge | jour | heure | début | fin | lieu | local | prix | info | |
|--|-------------------------------|-----------|-------|--------------|---------|---------|-------|------|------|--|
| ESPACE FAMILLE | | | | | | | | | | |
| Ateliers éducatifs & ludiques | Atelier d'éveil (avec parent) | 0-18 mois | mer | 9h30 à 11h30 | 09-avr. | 11-juin | CCSD | 112 | 0 \$ | * GRATUIT! 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. (Prog. du ministère) |
| | Les petits curieux | 2-4 | jeu | 9h30 à 11h30 | 10-avr. | 12-juin | | 115 | | |
| Café-causerie | | 13+ | ven | 9h30 à 11h30 | 11-avr. | 13-juin | | | | Venez prendre un bon café avec notre intervenante et discuter de sujets variés et intéressants avec nous.**Inscription non-nécessaire. |

| ENFANTS À BESOINS SPÉCIAUX | | | | | | | | | | |
|---|--|------|-----|-----------|---------|---------|------|-----|---------|--|
| Atelier enfants à besoins spéciaux <input checked="" type="checkbox"/> | | 5-12 | sam | 14h à 16h | 12-avr. | 07-juin | CCSD | 112 | Gratuit | **Une entrevue de présélection est réalisée. Pour passer l'entrevue, vous devez nous envoyer un courriel à info@loisirsdedorothée.org ou un message téléphonique au 450-969-8288. Places limitées. |

| PETITE ENFANCE | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------|--|-----|-----------------------------|---------|---------|------|------|-------|--|
| Arts créatifs (peinture, dessin, bricolage) | | 4-5 | sam | 9h45 à 10h30 | 12-avr. | 14-juin | CCSD | 213 | \$59 | Apprendre et appliquer les notions et les techniques élémentaires de différents médiums artistiques. *Matériel fourni. |
| Ballet Espace danse | Pré-ballet 1 | 4-5 | dim | 9h45 à 10h30 11h15 à 12h | 25-mai | 15-juin | CCSD | 219B | \$39 | Introduction ludique aux bases de la danse et du ballet classique. *Tenue de ballet OBLIGATOIRE* (maillot, jupette, chausson 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 no 206. |
| | Pré-ballet 2 | 5-6 | sam | 10h30 à 11h15 | 24-mai | 14-juin | | 219B | \$39 | |
| Danse créative | | 3 | sam | 9h45 à 10h30 | 24-mai | 14-juin | CCSD | 219B | \$39 | Introduction ludique au monde de la danse classique. **Tenue de ballet OBLIGATOIRE** (maillot, jupette, chaussons 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-Dorothée. |
| | | | dim | 9h à 9h45 10h30 à 11h15 | 25-mai | 15-juin | | 219B | \$39 | |
| Danse rythmique (découverte) | | 3-4 | dim | 9h45 à 10h30 | 25-mai | 15-juin | CCSD | 219A | \$39 | Introduction ludique à la danse rythmée, à la coordination et la musicalité dans les mouvements. Peut combiner des éléments de danse moderne et jazz avec une forte concentration sur l'aspect rythmique. **Tenue et chausson de danse approprié nécessaire. |
| Éveil à la danse (avec parent) | | 2 | sam | 9h à 9h45 | 24-mai | 14-juin | CCSD | 219B | \$39 | Introduction des bases de la danse de manière ludique et par le jeu. |
| Éveil musical (avec parent) | | 3-5 | sam | 9h à 9h40 | 12-avr. | 14-juin | CCSD | 213 | \$49 | Éveil à la musique et à l'univers sonore en introduisant des notions musicales (gammes, rythme, nuances tempo...). |
| Gymnastique | Bougeotte (avec parent) | 2 | dim | 9h à 9h40 | 13-avr. | 08-juin | CCSD | 115 | \$89 | 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. **Tenue OBLIGATOIRE maillot de gymnastique** Vous devez vous procurer le costume en totalité au 1er cours à nos locaux (206) au centre communautaire Ste-Dorothée. |
| | Bambin (avec parent) | 3 | | 9h45 à 10h30 | | | | | \$89 | |
| | Initiation | 4-5 | | 10h35 à 11h25 | | | | | \$89 | |
| | | 4-6 | | 11h30 à 12h25 | | | | | \$89 | |
| Hip-hop Espace danse | | 5-6 | sam | 10h à 10h45 | 24-mai | 14-juin | CCSD | 219A | \$39 | 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. |
| | | | lun | 17h30 à 18h15 | 12-mai | 16-juin | CCSD | 219A | \$45 | |
| Hip-hop fusion (initiation) Espace danse | | 4-6 | dim | 10h30 à 11h15 | 25-mai | 15-juin | CCSD | 219A | \$39 | Fusion de chorégraphies hip-hop sur différents styles musicaux comme le dancehall, jazz, funk, afrobeat, reggaeton sur musique populaire souvent entendu à la radio. |
| Jazz (danse) NOUVEAU | | 4-5 | dim | 12h30 à 13h15 | 25-mai | 15-juin | CCSD | 219B | \$39 | Combinaison dynamique du ballet classique et du jazz moderne. Combine la rigueur et la technique du ballet avec l'énergie et l'expressivité du jazz. Explore des mouvements fluides et percussifs sur des rythmes variés. |
| Judo (avec parent) | | 4-6 | sam | 12h30 à 13h | 12-avr. | 14-juin | CCSD | 115 | \$59 | Sport de combat japonais avec approche basée sur la technique, la stratégie et la maîtrise du corps, plutôt que sur la force brute. Inclut les projections, le contrôle au sol, et les techniques de soumission. * Frais d'affiliation à Judo QC et uniforme en sus. |
| Piano | Piano initiation (petit groupe) | 5-6 | dim | 10h à 10h30 | 13-avr. | 15-juin | CCSD | 112 | \$69 | 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. *Pour l'inscription en ligne au cours de piano individuel privée, vous référez dans le programme ENFANT/ADOS sur le site d'inscription. |
| | Cours individuel privé | Horaires disponibles: mercredi, vendredi (16h à 20h30), samedi (9h à 15h) - 30 minutes. *Programme ENFANTS/ADOS pour inscription | | | | | | 209 | \$229 | |

| ENFANTS/ADOS | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------|------|-----|---------------|---------|---------|------|-----|------|---|
| Aide pédagogique & tutorat | | 6-8 | sam | 9h à 10h | 12-avr. | 14-juin | CCSD | 211 | \$79 | 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. *Étui à crayons, gomme à effacer, feuille lignée et duo-tang ainsi que les devoirs de l'enfant. |
| | | 8-11 | | 10h à 11h | | | | | \$79 | |
| Anglais <input checked="" type="checkbox"/> | Courant (everyday English) | 7-10 | sam | 10h à 11h | 12-avr. | 14-juin | CCSD | 212 | \$59 | Cours ludique & interactif de l'apprentissage de l'anglais afin d'améliorer les connaissances linguistiques de l'anglais de l'enfant. *Étui à crayons, gomme à effacer, crayons de couleur, ciseaux, feuille lignée et duo-tang. E valuation du niveau au 1er cours. Changement de groupe possible. |
| | Immersion & conversation | 9-12 | | 11h à 12h | | | | | \$59 | |
| Arts créatifs (peinture, dessin & plus) | | 6-8 | sam | 10h30 à 11h30 | 12-avr. | 14-juin | CCSD | 213 | \$69 | Apprendre et appliquer les notions et les techniques élémentaires de différents médiums artistiques. *Matériel fourni. |
| | | 8-12 | | 11h30 à 12h30 | | | | | \$69 | |
| Badminton (Ass. rég. badminton Qc) | | 8-12 | sam | 11h55 à 12h55 | 12-avr. | 31-mai | CC | Gym | \$45 | *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. |

Évaluation. Taxes en sus. Prix par activité/plage horaire par personne. CCSD: Centre com. Ste-Dorothée CC: Collège Citoyen Ago: Agora Gym: Gymnase 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 | |
|---|--------------------------|---|---|---------------|--|---------|-------|-----------|--------------------|--|
| ENFANTS/ADOS | | | | | | | | | | |
| Ballet Espace Danse | Classique | 6-8 | sa | 11h15 à 12h15 | 24-mai | 14-juin | CCSD | 219B | \$39 | *Tenue de ballet OBLIGATOIRE (maillot, jupe, 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-Dorothée. |
| | Classique & enrichi | 9+ | | 13h15 à 14h15 | | | | | \$39 | |
| Basketball | | 7-9 | di | 12h45 à 13h45 | 06-avr. | 01-juin | CC | Pal | \$49 | **Tenue vestimentaire conforme à la pratique de ce sport, chaussons de sport à semelles non marquantes et ballon de basketball requis. |
| | | 11+ | lu | 20h30 à 21h30 | 07-avr. | 09-juin | | | \$49 | |
| Boxe savate (kickboxing français) NOUVEAU <small>*Rabais de 5\$/activité sur inscription 2 fois/semaine</small> | | 7-12 | ma | 18h30 à 19h30 | 08-avr. | 17-juin | CCSD | 115 | \$89 | 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 chaussons de boxe française et tenue vestimentaire conforme à la pratique d'un sport. |
| | | | di | 13h à 14h | 13-avr. | 15-juin | | | \$69 | |
| Cheerleading (récréatif) | Initiation | 6-7 | | 17h30 à 18h30 | | | CCSD | 219A-B | \$49 | 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. |
| | Débutant | 8-10 | ve | 18h30 à 19h45 | 16-mai | 13-juin | | | \$59 | |
| | Intermédiaire-avancé | 11-15 | | 19h45 à 21h | | | | | \$59 | |
| Danse contemporaine & Lyrique | | 8-14 | sa | 12h15 à 13h15 | 24-mai | 14-juin | CCSD | 219B | \$39 | 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-Dorothée. |
| Échecs | | 5-9 | di | 9h à 10h30 | 13-avr. | 15-juin | CCSD | 213 | \$69 | Apprentissage des manœuvres stratégiques et tactiques complexes du jeu d'échecs. |
| | | 8-13 | | 10h30 à 12h | | | | | \$69 | |
| Guitare <input checked="" type="checkbox"/> <small>*7 ans et plus</small> | Cours groupe débutant | 7+ | ve | 18h30 à 19h30 | 11-avr. | 13-juin | CCSD | 213 | \$139 | 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. |
| | Cours individuel (privé) | Horaires disponibles: vendredi entre 16h-20h30 *voir horaire en ligne (30 min) | | \$229 | | | | | | |
| Gymnastique (Récréative) | Artistique | 6-11 | | 9h à 10h | 12-avr. | 31-mai | CC | Pal | \$59 | 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. **Tenue OBLIGATOIRE maillot de gymnastique. *Vous devez vous procurer le costume en totalité au 1er cours à nos locaux (206) au centre communautaire Ste-Dorothée. |
| | | 6-8 | sa | 10h05 à 11h05 | | | | | \$59 | |
| | | 7-12 | | 12h30 à 13h30 | | | | | \$59 | |
| Hip-hop Espace Danse | | 6-8 | sa | 10h45 à 11h45 | 24-mai | 14-juin | CCSD | 219A | \$39 | Danse dynamique et énergique qui englobe un large éventail de styles, notamment le break, le locking, le popping et divers mouvements de style libre. |
| | | 8-13 | sa | 11h45 à 12h45 | | | | | \$39 | |
| | | 7-9 | lu | 18h15 à 19h15 | 12-mai | 16-juin | | 219A | \$45 | |
| | | 9-13 | lu | 19h15 à 20h15 | | | | 219A | \$45 | |
| Hip-hop fusion Espace Danse | | 7-12 | di | 11h15 à 12h15 | 25-mai | 15-juin | CCSD | 219A | \$39 | Fusion de chorégraphies hip-hop sur différents styles musicaux comme le dancehall, jazz, funk, afrobeat, reggaeton sur musique populaire souvent entendu à la radio. |
| Jazz (danse) NOUVEAU | | 6-8 | di | 13h15 à 14h15 | 25-mai | 15-juin | CCSD | 219B | \$39 | Combinaison dynamique du ballet classique et du jazz moderne. Combine la rigueur et la technique du ballet avec l'énergie et l'expressivité du jazz. Explore des mouvements fluides et percussifs sur des rythmes variés. |
| Jiu-Jitsu brésilien | | 7-14 | sa | 13h à 14h | *Voir prog. Âges mixtes pour inscription | | CCSD | 115 | \$69 | 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. |
| Judo | | 7-12 | je | 18h45 à 19h45 | 10-avr. | 19-juin | CCSD | 115 | \$89 | 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. ***Pour l'inscription au groupe 7+ voir programme Âges mixtes en ligne. |
| | | 7+ | sa | 13h à 14h | *Voir prog. Âges mixtes pour inscription | | | | \$69 | |
| Karaté (voir Âges mixtes pour inscription) | | 7+ | vendredi 18h & 19h | | 11-avr. | 13-juin | CCSD | 115 | \$89 | *Voir programme en ligne "Âges mixtes" pour inscription. |
| Piano <input checked="" type="checkbox"/> | Niveau 1 | 6-7 | | 10h30 à 11h15 | 13-avr. | 15-juin | CCSD | 112 | \$69 | 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 | di | 11h15 à 12h | | | | | \$69 | |
| | Niveau 2 | 8-12 | | 12h30 à 13h15 | \$69 | | | | | |
| | Niveau 3 | 9-14 | ve | 17h30 à 18h30 | 11-avr. | 13-juin | | | 213 | |
| Cours individuel (privé) | | 5+ | Horaires disponibles: mercredi, vendredi, samedi et dimanche (30 minutes). *Voir site web pour horaire disponible. | | | | CCSD | 209 & 112 | Voir prix en ligne | |
| Soccer | | 6-8 | sa | 8h45 à 9h45 | 12-avr. | 31-mai | CC | Gym | \$45 | 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, chaussons de sport à semelles non marquantes et ballon de soccer requis. |
| | | 8-10 | | 9h45 à 10h45 | | | | | \$45 | |
| | | 6-7 | | 9h45 à 10h45 | 06-avr. | 01-juin | | | \$59 | |
| | | 8-10 | di | 10h45 à 11h45 | | | | | \$59 | |
| | | 11-14 | | 11h45 à 12h45 | | | | | \$59 | |
| Tennis Initiation (mini tennis) | | 6-8 | di | 9h à 9h45 | 06-avr. | 01-juin | CC | Pal | \$59 | 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, chaussons de sport à semelles non marquantes, raquette de tennis et balle mousse requis. |
| Volleyball jeunes | | 9-13 | ma | 18h45 à 19h45 | 08-avr. | 27-mai | CC | Gym | \$69 | 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, chaussons de sport à semelles non marquantes requis. |

Évaluation. Taxes en sus. Prix par activité/plage horaire par personne. CCSD: Centre com. Ste-Dorothée CC: Collège Citoyen Ago: Agora Gym: Gymnase 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 |
|---|---|------|---|---------|---------|------|-------|---------|--|
| ÂGES MIXTES | | | | | | | | | |
| Aikibudo *Rabais de 5\$/activité avec inscription au Kobudo | 13+ | sam | 11h à 12h30 | 12-avr. | 14-juin | CCSD | 115 | \$59 | 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. |
| Kobudo (manierement du sabre) | | | 10h à 11h | 12-avr. | 14-juin | | | \$59 | Art martial japonais qui se concentre sur l'utilisation du sabre, telles que le bâton (bo), le nunchaku, le sai et le tonfa. Il se pratique à main nue comme le karaté, et met l'accent sur la maîtrise technique, la discipline et la précision des mouvements. |
| Badminton (parent-enfant) | 5+ | lun | 18h45 à 19h45 | 07-avr. | 09-juin | CC | Gym | 45\$/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. |
| Badminton location de terrain | 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. |
| Judo & Jiu-Jitsu brésilien | 7+ | sam | 13h à 14h | 12-avr. | 14-juin | CCSD | 115 | \$69 | 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. |
| Karaté | Débutant (ceinture blanche & jaune) | 7+ | 18h à 19h | 11-avr. | 13-juin | CCSD | 115 | \$89 | 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. |
| | Avancé (ceinture orange & plus) | 8+ | 19h à 20h | | | | | \$89 | |

| ADULTES | | | | | | | | | | |
|--|---|-----|---------------|---------------|---------|---------|--------|---------|---|--|
| 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.*** | | | | | | | | | | |
| Cardio Intervalle | 13+ | mar | 9h30 à 10h30 | 08-avr. | 10-juin | CCSD | 219B | \$69 | Exercices sous forme d'intervalles où vous travaillerez tonus, endurance, cardio et flexibilité. Alternatives proposés selon condition physique. *Prof: Sylvie | |
| Club de lecture NOUVEAU | 13+ | mer | 14h à 15h30 | 09-avr. | 11-juin | CCSD | 115 | Gratuit | Discussion et partage suite à la lecture d'un livre avec Marcelle. | |
| Espagnol <input checked="" type="checkbox"/> | Niveau 2 Espagnol 3 | 13+ | jeu | 10h30 à 12h | 10-avr. | 19-juin | CCSD | 212 | \$89 | Apprentissage de la langue espagnole. Manuel à acheter en librairie en sus. <input checked="" type="checkbox"/> Évaluation du niveau. *Prof: Carlos |
| | | | mer | | 09-avr. | 18-juin | | | \$89 | |
| Essentrics | 13+ | lun | 9h30 à 10h30 | 05-mai | 16-juin | CCSD | 219B | \$59 | Séance d'entraînement sur musique qui allonge et renforce les muscles du corps et qui améliore la mobilité des articulations. *Prof: Geneviève | |
| Mise en forme sur chaise | 13+ | jeu | 9h30 à 10h30 | 10-avr. | 12-juin | 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 | |
| Pilates au sol & étirements | 13+ | ven | 11h15 à 12h15 | 11-avr. | 20-juin | 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 | |
| Pila-Yoga, étirements et relaxation | | lun | 11h30 à 12h30 | 07-avr. | 16-juin | CCSD | 219A-B | \$79 | Cours qui fusionne des exercices de yoga et de Pilates. Cette activité améliore la posture, la souplesse et favorise la relaxation. *Prof: Nadine | |
| Qi-gong | 13+ | ven | 12h15 à 13h | 11-avr. | 20-juin | 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 | |
| Rétro fitness (aérobie) NOUVEAU | 13+ | mer | 8h30 à 9h30 | 16-avr. | 11-juin | CCSD | 219B | \$69 | Cours d'aérobie qui permet de s'entraîner tout en bougeant sur le rythme de diverses de plusieurs styles. *Prof: Frédéric | |
| Tai Chi NOUVEAU | 13+ | jeu | 10h30 à 11h30 | 10-avr. | 19-juin | CCSD | 115 | \$79 | 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 | |
| Yoga | Yoga doux Yoga flow & vinyasa NOUVEAU Yoga hatha Yoga sur chaise NOUVEAU | 13+ | lun | 10h30 à 11h30 | 07-avr. | 16-juin | CCSD | 219A | \$79 | Yoga doux et fluide, il fournit les bases nécessaires pour la pratique du yoga. *Prof: Nadine |
| | | | mar | 10h30 à 11h30 | 08-avr. | 17-juin | | 115 | \$89 | Forme fluide et dynamique de yoga où vous passez d'une position à une autre en vous attendant sur une respiration par mouvement. Les positions sont maintenues moins longtemps qu'en Yoga Hatha. *Prof: Elisa |
| | | | ven | 10h à 11h15 | 11-avr. | 20-juin | | 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 |
| | | | lun | 9h30 à 10h30 | 07-avr. | 16-juin | | 115 | \$79 | Forme accessible de yoga adaptée pour être pratiquée en étant assis ou en utilisant une chaise comme support. *Prof: Nadine |
| Zumba Gold | 13+ | mar | 10h30 à 11h30 | 08-avr. | 10-juin | 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 | 10-avr. | 12-juin | | 219B | \$89 | | |

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

| | | | | | | | | |
|---|-----|-----|-----------|--------|------|-----|------|---|
| L'intelligence artificielle au quotidien | 13+ | lun | 13h à 15h | 05-mai | CCSD | 212 | \$25 | Apprendre à utiliser plus efficacement le téléphone intelligent et la tablettes pour mieux communiquer, le divertissement et les tâches quotidiennes. |
| Utiliser les outils d'IA | | | | 12-mai | | | \$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. |

Évaluation. Taxes en sus. Prix par activité/plage horaire par personne. CCSD: Centre com. Ste-Dorothée CC: Collège Citoyen Ago: Agora Gym: Gymnase 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 | | |
|--|--|------|-------------------|---------------|---------------|---------|---------|------|--|---|---|
| ADULTES | | | | | | | | | | | |
| Programmation régulière | | | | | | | | | | | |
| Abdos Fesses Cuisses | 13+ | lun | 17h à 17h30 | 07-avr. | 16-juin | CCSD | 219B | \$69 | Entraînement sur musique mettant l'accent sur des exercices pour les abdos, les fesses et les cuisses. *Prof: Mégane | | |
| Badminton | Libre à la semaine | 16+ | ven | 18h30 à 21h | 04-avr. | 13-juin | CC | Gym | 10\$/pers/2h | 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. | |
| | | 16+ | sam | 14h à 17h | 12-avr. | 14-juin | | | | | |
| | | 16+ | dim | 13h à 17h | 06-avr. | 01-juin | | | | | |
| Boxe savate (kickboxing français) NOUVEAU | *5\$ de rabais/activité sur inscriptions 2 fois/semaine et plus. | 13+ | mar | 19h30 à 20h30 | 08-avr. | 17-juin | CCSD | 115 | \$89 | Sport de combat qui utilise des mouvements de percussions appelés "coups" qui permettent de frapper avec le devant des poings et des pieds. | |
| | | | dim | 14h à 15h | 13-avr. | 15-juin | | | \$69 | *Gants de boxe nécessaire, il est recommandé d'avoir des chaussures de boxe. *Prof: Guillaume | |
| Cardio latino | 13+ | mar | 17h30 à 18h30 | 29-avr. | 17-juin | CCSD | 219A | \$69 | Entraînement cardiovasculaire complet basé sur des mouvements de danses latines. Énergisant et dynamisant, ce cours plaira à tous! *Prof: Nora | | |
| Djamboola fitness NOUVEAU | 13+ | mar | 18h30 à 19h30 | 29-avr. | 17-juin | CCSD | 219A | \$69 | 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! *Prof: Nora | | |
| Espagnol <input checked="" type="checkbox"/> | Niveau 4 | 13+ | jeu | 18h30 à 20h | 10-avr. | 19-juin | 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 5 (conversation) | | mer | 18h30 à 20h | 09-avr. | 18-juin | | | \$89 | | |
| Essentrics | 13+ | mar | 19h à 20h | 06-mai | 17-juin | CCSD | 219B | \$69 | Séance d'entraînement sur musique qui allonge et renforce les muscles du corps et qui améliore la mobilité des articulations. *Prof: Geneviève | | |
| Jiu-Jitsu Brésilien | 16+ | ven | 20h à 21h | 11-avr. | 13-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 | | |
| Judo | 13+ | jeu | 19h45 à 20h45 | 10-avr. | 19-juin | CCSD | 115 | \$89 | Art martial dont la caractéristique principale est de projeter son adversaire au sol. *Frais d'affiliation à Judo Québec & judogi obligatoire en sus. | | |
| Karaté vietnamien NOUVEAU | 13+ | dim | 15h à 16h | 13-avr. | 15-juin | CCSD | 115 | \$69 | Découvrez le Karaté vietnamien, un art martial complet et captivant, alliant techniques de combat, philosophie et discipline de vie. Originaire du Vietnam, cette forme du karaté est bien plus qu'un sport : c'est un chemin vers la maîtrise de soi et l'équilibre intérieur. *Prof: Guillaume | | |
| Kickboxe tonus sculpting | 13+ | mer | 19h à 20h | 09-avr. | 11-juin | CCSD | 219B | \$89 | Cours dynamique où vous travaillerez votre endurance cardiovasculaire et votre tonus musculaire. Un travail important du 'core' (vos abdominaux!). *Prof: Sylvie | | |
| Mise en forme tonus, sculpt & étirements | 13+ | mer | 17h à 17h45 | 23-avr. | 18-juin | CCSD | 219A | \$79 | Exercices de mise en forme, musculation, tonus et d'étirements à la fois simples, mais efficaces. Musculation, étirements, flexibilité et tonus. *Prof: Mégane | | |
| Pila-Yoga | *Rabais de 5\$/activité sur inscription 2 fois/semaine. | 13+ | jeu | 18h45 à 19h45 | 10-avr. | 19-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 | |
| | | | sam | 12h à 13h | 12-avr. | 31-mai | CC | Ago | \$45 | | |
| Rétro Fitness | 13+ | lun | 18h45 à 19h45 | 28-avr. | 16-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 Frédéric! | | |
| Sabre laser (combat chorégraphié style Star Wars) NOUVEAU | 14+ | mar | 20h30 à 21h30 | 08-avr. | 17-juin | CCSD | 115 | \$89 | Cours de combat chorégraphié avec sabre laser de style Star Wars inspiré du style Sino-Vietnamien. *Prêt du sabre sur place inclus. *Prof: Guillaume | | |
| Step abdos fesses cuisses NOUVEAU | 13+ | mer | 17h45 à 18h30 | 23-avr. | 18-juin | CCSD | 219A | \$79 | Combinaison d'exercices de step pour améliorer le cardio et tonifier le bas du corps, avec des mouvements ciblant spécifiquement les abdominaux, les fessiers et les cuisses le tout sur une musique entraînante. *Prof: Mégane | | |
| Step, Abdos, Tae Bo (20,20,20) | *Rabais de 5\$/activité sur inscription 2 fois/semaine. | 13+ | mar | 19h30 à 20h30 | 15-avr. | 27-mai | CC | Ago | \$59 | Ce cours dynamique est composé de step, d'exercices abdominaux, cardio vasculaire et des mouvements de boxe, de taekwondo et de danse. Le meilleur des trois mondes pour une mise en forme globale et beaucoup de plaisir! *Prof: Sylvie | |
| | | | jeu | | 17-avr. | 29-mai | | | \$59 | | |
| Trampo-Fitness | *Rabais 5\$/activité 2 fois/semaine. | 13+ | mar | 18h30 à 19h30 | 15-avr. | 27-mai | CC | Ago | \$59 | Cours de mise en forme sur mini-trampoline. *Prof: Sylvie | |
| | | | jeu | | 17-avr. | 29-mai | | | \$59 | | |
| Yoga | *Rabais de 5\$/activité sur inscription 2 fois/semaine et plus. | 13+ | Yoga flow vinyasa | sam | 11h à 12h | 12-avr. | 31-mai | CC | Ago | \$45 | Forme fluide et dynamique de yoga où vous passez d'une position à une autre en vous attardant sur une respiration par mouvement. Postures maintenues moins longtemps qu'en Yoga Hatha. *Prof: Elisa |
| | | | Yoga Hatha | lun | 19h45 à 20h45 | 07-avr. | 16-juin | CCSD | 219B | \$79 | 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. *Prof: Elisa |
| | | | | mer | 18h30 à 19h45 | 09-avr. | 11-juin | CCSD | 219A | \$89 | Enchaînement de mouvements dynamiques permettant de développer force musculaire, flexibilité et contrôle de la respiration. *Prof: Elisa |
| | | | | jeu | 19h45 à 20h45 | 10-avr. | 19-juin | CCSD | 219B | \$89 | |
| Zumba | *Rabais de 5\$/activité sur inscription 2 fois/semaine et plus. | 13+ | Fitness | lun | 17h30 à 18h30 | 07-avr. | 09-juin | CCSD | 219B | \$69 | 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 | 14-avr. | 09-juin | CC | Ago | \$69 | | |
| | | | | mar | 19h30 à 20h30 | 08-avr. | 17-juin | CCSD | 219A | \$89 | |
| | | | | mer | 18h à 19h | 09-avr. | 11-juin | CCSD | 219B | \$89 | |
| | | | | jeu | 18h30 à 19h30 | 10-avr. | 19-juin | CCSD | 219A | \$89 | |

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.