

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				
Café-causerie		13+	ven	9h30 à 11h30	11-avr.	13-juin		115		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	sam	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	dim	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+	lun	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	mar	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.
			dim	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	ven	18h30 à 19h45	16-mai	13-juin			\$59	
	Intermédiaire-avancé	11-15		19h45 à 21h					\$59	
Danse contemporaine & Lyrique		8-14	sam	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	dim	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+	ven	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	sam	10h05 à 11h05					\$59	
		7-12		12h30 à 13h30					\$59	
Hip-hop Espace Danse		6-8	sam	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	sam	11h45 à 12h45					\$39	
		7-9	lun	18h15 à 19h15	12-mai	16-juin		219A	\$45	
		9-13	lun	19h15 à 20h15				219A	\$45	
Hip-hop fusion Espace Danse		7-12	dim	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	dim	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	sam	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	jeu	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+	sam	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	dim	11h15 à 12h					\$69	
	Niveau 2	8-12		12h30 à 13h15	\$69					
	Niveau 3	9-14	ven	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	sam	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	\$59					
		8-10	dim	10h45 à 11h45	06-avr.	01-juin			\$59	
		11-14		11h45 à 12h45	\$59					
Tennis Initiation (mini tennis)		6-8	dim	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	mar	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 (maniement 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		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		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		219A	\$89	
				mer	18h à 19h	09-avr.	11-juin	CCSD	219B	\$89	
				jeu	18h30 à 19h30	10-avr.	19-juin		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.