



AUTOMNE 2025 ET HIVER 2026 – PROGRAMMATION  
FALL 2025 AND WINTER 2026 – PROGRAM

Session automne 2025 : début 8 septembre 2025 | inscription à compter du mardi 26 août, 19 h.  
Fall session 2025 : starting September 8, 2025 | registration starting Tuesday, August 26, 7 p.m.

| Activité   Activity                       | Description                                                                                                     | Clientèle   Age               | Automne   Fall                                | Durée   Duration                        | Professeur   Teacher | Jour   Day                                             | Heure   Schedule                            | Lieu   Location                 | Prix   Price                     |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| Pickleball                                |                                                                                                                 | Adulte   Adult                | Semaine du 9 septembre<br>Week of September 9 | 12 sem. / session<br>12 weeks / session |                      | Mercredi  <br>Wednesday<br>Récréatif  <br>Recreational | 20 h 15 à 22 h 15<br>8:15 p.m. – 10:15 p.m. | Externat Sacré-Coeur            | 88 \$                            |
|                                           |                                                                                                                 |                               |                                               |                                         |                      | Jeudi  <br>Thursday<br>Compétitif  <br>Competitive     | 20 h 15 à 22 h 15<br>8:15 p.m. – 10:15 p.m. | Externat Sacré-Coeur            |                                  |
| Badminton<br>Jeu en double   Doubles play | Niveau avancé (lundi, ESC)  <br>Advanced level (Monday, ESC)                                                    | Adulte   Adult                | Semaine du 9 septembre<br>Week of September 9 | 12 sem. / session<br>12 weeks / session |                      | Lundi   Monday                                         | 20 h à 21 h 30<br>8 p.m. – 9:30 p.m.        | Externat Sacré-Coeur            | 88 \$                            |
|                                           | Niveau régulier   Regular level                                                                                 |                               |                                               |                                         |                      | Lundi   Monday                                         | 20 h à 21 h 30<br>8 p.m. – 9:30 p.m.        | École Alpha School              |                                  |
|                                           |                                                                                                                 |                               |                                               |                                         |                      | Jeudi  <br>Thursday                                    | 20 h 00 à 21 h 30<br>8:00 p.m. – 9:30 p.m.  | Externat Sacré-Coeur            |                                  |
| Badminton<br>Famille   Family             |                                                                                                                 | Parent-enfant<br>Parent-child | Semaine du 9 septembre<br>Week of September 9 | 12 sem. / session<br>12 weeks / session |                      | Samedi<br> Saturday                                    | 9 h à 13 h 15                               | École Alpha School              | 88 \$                            |
|                                           |                                                                                                                 |                               |                                               |                                         |                      |                                                        | 9 h à 13 h 15                               | École Hubert-Maisonneuve school |                                  |
| Aquarelle<br>Watercolor                   | Niveau débutant<br>Beginner level                                                                               | Adulte   Adult                | Semaine du 9 septembre<br>Week of September 9 | 12 sem. / session<br>12 weeks / session | Dianne Larose        | Mercredi  <br>Wednesday                                | 9 h à 11 h 30<br>9 a.m. – 11:30 a.m.        | Maison Hamilton House           | 191 \$ + matériel<br>/ materials |
| Peinture à l’huile<br>Oil painting        | Niveau 3 (9 à 12 ans d’expérience<br>continue)<br>Level 3 (9-12 years of continuous<br>experience)              | Adulte   Adult                | Semaine du 9 septembre<br>Week of September 9 | 12 sem. / session<br>12 weeks / session | Dianne Larose        | Mercredi  <br>Wednesday                                | 13 h à 15 h 30<br>1 p.m. – 3:30 p.m.        | Maison Hamilton House           | 191 \$ + matériel<br>/ materials |
|                                           | Niveaux 1 et 2 (0 à 8 ans d’expérience<br>continue)<br>Levels 1 & 2 (up to 8 years of continuous<br>experience) |                               |                                               |                                         |                      | Jeudi  <br>Thursday                                    | 9 h à 11 h 30<br>9 a.m. – 11:30 a.m.        |                                 |                                  |
|                                           | Niveau 4 (12 ans et + d’expérience<br>continue)<br>Level 4 (12 or more years of continuous<br>experience)       |                               |                                               |                                         |                      | Mardi  <br>Tuesday                                     | 9 h à 11 h 30<br>9 a.m. – 11:30 a.m.        |                                 |                                  |

Voir page suivante pour mise en forme | See next page for fitness

| Mise en forme   Fitness                                               | Description                                                                 | Cientèle   Age | Automne   Fall                                   | Durée   Duration                           | Professeur   Teacher | Jour   Day              | Heure   Schedule                             | Lieu   Location                                                 | Prix   Price                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Puissance 50<br>Power 50                                              |                                                                             | Adulte   Adult | Semaine du 9<br>septembre<br>Week of September 9 | 12 sem. / session<br>12 weeks /<br>session | Gabriela Loerincz    | Lundi  <br>Monday       | 9 h à 10 h<br>9 a.m. – 10 a.m.               | Centre<br>communautaire<br>Memorial<br>Community<br>Centre      | 75 \$ / 1x sem.  <br>once a week<br><br>129 \$ / 2x sem.<br>  2x a week<br><br>170 \$ / 3x sem.<br>  3x a week<br><br>207 \$ / 4x sem.<br>  4x a week<br><br>226 \$ / 5x sem.<br>  5x a week<br><br>271 \$ / 6x sem.<br>  6x a week<br><br>317 \$ / 7x sem.<br>  7x a week<br><br>362 \$ / 8x sem.<br>  8x a week |
| Étirements et tonus<br>Stretching and Muscle<br>Toning                | Recommandé pour les 50 ans et plus<br>Recommended for 50-year-olds and over |                |                                                  |                                            | Gabriela Loerincz    | Lundi  <br>Monday       | 10 h 15 à 11 h 15<br>10:15 a.m. – 11:15 a.m. |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Super trio<br>(aérobie, step et tonus  <br>aerobics, step and toning) |                                                                             |                |                                                  |                                            | Leanna Ring          | Lundi  <br>Monday       | 18 h 15 à 19 h 30<br>6:15 p.m. – 7:30 p.m.   |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Cardio-plus                                                           |                                                                             |                |                                                  |                                            | Leanna Ring          | Lundi  <br>Monday       | 19 h 45 à 21 h<br>7:45 p.m. – 9 p.m.         |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Yoga Hatha<br>Débutant   beginners                                    |                                                                             |                |                                                  |                                            | Cécile Ligondé       | Lundi  <br>Monday       | 18 h 30 à 19 h 45<br>6:30 p.m. – 7:45 p.m.   |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Yoga Hatha<br>Tous niveaux   all levels                               |                                                                             |                |                                                  |                                            | Cécile Ligondé       | Lundi  <br>Monday       | 20 h à 21 h 15<br>8 p.m. – 9:15 p.m.         |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zumba                                                                 |                                                                             |                |                                                  |                                            | Hanya Yassir         | Mardi  <br>Tuesday      | 9 h à 10 h<br>9 a.m. – 10 a.m.               |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zumba gold                                                            | Recommandé pour les 50 ans et plus<br>Recommended for 50-year-olds and over |                |                                                  |                                            | Hanya Yassir         | Mardi  <br>Tuesday      | 10 h 15 à 11 h 15<br>10:15 a.m. – 11:15 a.m. |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Yoga Hatha méditation<br>intégrée<br>Hatha yoga with<br>meditation    |                                                                             |                |                                                  |                                            | Firme En forme       | Mercredi  <br>Wednesday | 9 h à 10 h<br>9 a.m. – 10 a.m.               |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Yoga stretching                                                       | Recommandé pour les 50 ans et plus<br>Recommended for 50-year-olds and over |                |                                                  |                                            | Firme En forme       | Mercredi  <br>Wednesday | 10 h 15 à 11 h 15<br>10:15 a.m. – 11:15 a.m. |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zumba                                                                 |                                                                             |                |                                                  |                                            | Hanya Yassir         | Jeudi  <br>Thursday     | 9 h à 10 h<br>9 a.m. – 10 a.m.               |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zumba gold                                                            | Recommandé pour les 50 ans et plus<br>Recommended for 50-year-olds and over |                |                                                  |                                            | Hanya Yassir         | Jeudi  <br>Thursday     | 10 h 15 à 11 h 15<br>10:15 a.m. – 11:15 a.m. |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Super trio<br>(aérobie, step et tonus  <br>aerobics, step and toning) |                                                                             |                |                                                  |                                            | Leanna Ring          | Jeudi  <br>Thursday     | 18 h 15 à 19 h 30<br>6:15 p.m. – 7:30 p.m.   |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Cardio-plus                                                           |                                                                             |                |                                                  |                                            | Leanna Ring          | Jeudi  <br>Thursday     | 19 h 45 à 21 h<br>7:45 p.m. – 9 p.m.         |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Puissance cardio<br>Cardio Strength                                   |                                                                             |                |                                                  |                                            | Gabriela Loerincz    | Vendredi  <br>Friday    | 9 h à 10 h<br>9 a.m. – 10 a.m.               |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Étirements et tonus<br>Stretching and Muscle<br>Toning                | Recommandé pour les 50 ans et plus<br>Recommended for 50-year-olds and over |                |                                                  |                                            | Gabriela Loerincz    | Vendredi  <br>Friday    | 10 h 15 à 11 h 15<br>10:15 a.m. – 11:15 a.m. |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Club de marche<br>Walking club                                        |                                                                             |                |                                                  |                                            | Cardio plein air     | Vendredi  <br>Friday    | 10 h 30 à 11 h 30<br>10:30 a.m. – 11:30 a.m. | Stationnement de<br>la bibliothèque<br>Library's parking<br>lot | Gratuit pour<br>résidents<br>Free for<br>residents                                                                                                                                                                                                                                                                |