



HIVER 2026 – PROGRAMMATION
WINTER 2026 – PROGRAM

Session hiver 2026 : début 13 janvier 2026 | inscription à compter du mardi 18 novembre, 19 h
Winter session 2026: starting January 13, 2026 | registration starting Tuesday, November 18, 7 p.m.

Vous assurez que la carte du citoyen soit valide pour la durée complète de la session
Please make sure that your citizen’s card is valid throughout the duration of the session

Activité Activity	Description	Clientèle Age	Hiver Winter	Relâches Breaks	Durée Duration	Professeur Teacher	Jour Day	Heure Schedule	Lieu Location	Prix Price
Pickleball		Adulte Adult	Semaine du 12 janvier Week of January 12	Semaine du 3 mars Week of March 3	12 sem. / session 12 weeks / session		Lundi Monday Amical social (tous les niveaux) Recreational all levels	20 h 15 à 22 h 15 8:15 p.m. – 10:15 p.m.	Externat Sacré-Coeur	88 \$
				Lundi, 6 avril Monday, March 6			Mardi Tuesday Amical débutant Recreational beginners	20 h 15 à 22 h 15 8:15 p.m. – 10:15 p.m.	Externat Sacré-Coeur	
				Mercredi Wednesday Amical intermédiaire Recreational intermediate			20 h 15 à 22 h 15 8:15 p.m. – 10:15 p.m.	Externat Sacré-Coeur		
				Mercredi Wednesday Compétitif intermédiaire Competitive intermediate			20 h 15 à 22 h 15 8:15 p.m. – 10:15 p.m.	Externat Sacré-Coeur		
				Jeudi Thursday Compétitif avancé Competitive advanced			20 h 15 à 22 h 15 8:15 p.m. – 10:15 p.m.	Externat Sacré-Coeur		
Badminton parent-enfant Parent-child badminton	Jeu libre Free (unstructured) play	Famille Family	Semaine du 15 janvier Week of January 15	Semaine du 3 mars Week of March 3	12 sem. / session 12 weeks / session		Samedi Saturday	9 h à 10 h 15 9 a.m. - 10:15 a.m.	École Alpha School	88 \$ / famille / family Inscrire le payeur seulement. Register only the payer.
				10 h 30 à 11 h 45 10:30 a.m. - 11:45 a.m.						
				12 h à 13 h 15 12 p.m. - 1:15 p.m.						
				9 h à 10 h 15 9 a.m. - 10:15 a.m.				École Hubert- Maisonneuve School		
				10 h 30 à 11 h 45 10:30 a.m.-11:45 a.m.						
				12 h à 13 h 15 12 p.m. - 1:15 p.m.						
Badminton Jeu en double Doubles play	Niveau avancé (lundi, ESC) Advanced level (Monday, ESC)	Adulte Adult	Semaine du 13 janvier Week of January 13	Semaine du 3 mars Week of March 3	12 sem. / session 12 weeks / session		Lundi Monday	20 h à 21 h 30 8 p.m. – 9:30 p.m.	Externat Sacré-Coeur	88 \$
	Niveau régulier Regular level			Lundi Monday			20 h à 21 h 30 8 p.m. – 9:30 p.m.	École Alpha School		
				Jeudi Thursday			20 h 00 à 21 h 30 8:00 p.m. – 9:30 p.m.	Externat Sacré-Coeur		
Aquarelle Watercolor	Niveau débutant Beginner level	Adulte Adult	Semaine du 13 janvier Week of January 13	Semaine du 3 mars Week of March 3	12 sem. / session 12 weeks / session	Dianne Larose	Mercredi Wednesday	9 h à 11 h 30 9 a.m. – 11:30 a.m.	Maison Hamilton House	191 \$ + matériel / materials
Peinture à l'huile Oil painting	Niveau 3 (9 à 12 ans d'expérience continue) Level 3 (9-12 years of continuous experience)	Adulte Adult	Semaine du 13 janvier Week of January 13	Semaine du 3 mars Week of March 3	12 sem. / session 12 weeks / session	Dianne Larose	Mercredi Wednesday	13 h à 15 h 30 1 p.m. – 3:30 p.m.	Maison Hamilton House	191 \$ + matériel / materials
	Niveaux 1 et 2 (0 à 8 ans d'expérience continue) Levels 1 & 2 (up to 8 years of continuous experience)						Jeudi Thursday	9 h à 11 h 30 9 a.m. – 11:30 a.m.		
	Niveau 4 (12 ans et + d'expérience continue) Level 4 (12 or more years of continuous experience)						Mardi Tuesday	9 h à 11 h 30 9 a.m. – 11:30 a.m.		

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

Mise en forme Fitness	Description	Clientèle Age	Hiver Winter	Relâches Breaks	Durée Duration	Professeur Teacher	Jour Day	Heure Schedule	Lieu Location	Prix Price					
Puissance 50 Power 50	Recommandé pour les 50 ans et plus Recommended for 50-year-olds and over	Adulte Adult	Semaine du 13 janvier Week of January 13	Semaine du 3 mars Week of March 3	12 sem. / session 12 weeks / session	Gabriela Loerincz	Lundi Monday	8 h 30 à 9 h 30 8:30 a.m. – 9:30 a.m.	Centre communautaire Memorial Community Centre	75 \$ / 1x sem. once a week					
						9 h 45 à 10 h 45 9:45 a.m. – 10:45 a.m.									
Étirements et tonus Stretching and Muscle Toning	Recommandé pour les 50 ans et plus Recommended for 50-year-olds and over					Gabriela Loerincz	Lundi Monday	11 h à 12 h 11 a.m. – 12 p.m.			129 \$ / 2x sem. 2x a week				
Super trio (aérobie, step et tonus aerobics, step and toning)						Leanna Ring	Lundi Monday	18 h 15 à 19 h 30 6:15 p.m. – 7:30 p.m.				170 \$ / 3x sem. 3x a week			
Cardio-plus						Leanna Ring	Lundi Monday	19 h 45 à 21 h 7:45 p.m. – 9 p.m.			207 \$ / 4x sem. 4x a week				
Yoga Hatha Tous niveaux all levels						Cécile Ligondé	Lundi Monday	20 h à 21 h 15 8 p.m. – 9:15 p.m.		226 \$ / 5x sem. 5x a week					
Zumba						Hanya Yassir	Mardi Tuesday	9 h à 10 h 9 a.m. – 10 a.m.			271 \$ / 6x sem. 6x a week				
Zumba gold	Recommandé pour les 50 ans et plus Recommended for 50-year-olds and over					Hanya Yassir	Mardi Tuesday	10 h 15 à 11 h 15 10:15 a.m. – 11:15 a.m.		317 \$ / 7x sem. 7x a week					
Yoga Hatha méditation intégrée Hatha yoga with meditation						Firme En forme	Mercredi Wednesday	10 h 15 à 11 h 15 10 :15 a.m. – 11 :15 a.m.			362 \$ / 8x sem. 8x a week				
Yoga stretching	Recommandé pour les 50 ans et plus Recommended for 50-year-olds and over					Firme En forme	Mercredi Wednesday	10 h 15 à 11 h 15 10:15 a.m. – 11:15 a.m.							
Zumba						Hanya Yassir	Jeudi Thursday	9 h à 10 h 9 a.m. – 10 a.m.							
Zumba gold	Recommandé pour les 50 ans et plus Recommended for 50-year-olds and over					Hanya Yassir	Jeudi Thursday	10 h 15 à 11 h 15 10:15 a.m. – 11:15 a.m.							
Super trio (aérobie, step et tonus aerobics, step and toning)						Leanna Ring	Jeudi Thursday	18 h 15 à 19 h 30 6:15 p.m. – 7:30 p.m.							
Cardio-plus						Leanna Ring	Jeudi Thursday	19 h 45 à 21 h 7:45 p.m. – 9 p.m.							
Puissance cardio Cardio Strength											Gabriela Loerincz	Vendredi Friday	8 h 30 à 9 h 30 8:30 a.m. – 9:30 a.m.		
													9h 45 à 10 h 45 9:45 a.m. – 10:45 a.m.		
Étirements et tonus Stretching and Muscle Toning	Recommandé pour les 50 ans et plus Recommended for 50-year-olds and over										Gabriela Loerincz	Vendredi Friday	11 h à 12 h 11 a.m. – 12 p.m.		
Club de marche Walking club										Cardio plein air	Vendredi Friday	10 h 30 à 11 h 30 10:30 a.m. – 11:30 a.m.	Stationnement de la bibliothèque Library’s parking lot	Gratuit pour résidents Free for residents	