



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 amical Recreational	Session de pickleball détendue et sociale A relaxed and social pickleball session	Adulte Adult	Semaine du 9 septembre Week of September 9	12 sem. / session 12 weeks / session		Mardi Tuesday Débutant Novice	20 h 15 à 22 h 15 8:15 p.m. – 10:15 p.m.	Externat Sacré-Coeur	88 \$
						Jeudi Thursday Intermédiaire Intermediate	20 h 15 à 22 h 15 8:15 p.m. – 10:15 p.m.	Externat Sacré-Coeur	
Pickleball compétitif Competitive	Pour les joueurs expérimentés For experienced players	Adulte Adult	Semaine du 9 septembre Week of September 9	12 sem. / session 12 weeks / session		Mercredi Wednesday Compétitif Competitive	20 h 15 à 22 h 15 8:15 p.m. – 10:15 p.m.	Externat Sacré-Coeur	88 \$
Badminton Jeu en double Doubles play	Niveau avancé (lundi, ESC) Advanced level (Monday, ESC)	Adulte Adult	Semaine du 9 septembre Week of September 9	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 \$
	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		
Badminton Famille Family		Parent-enfant Parent-child	Semaine du 9 septembre Week of September 9	12 sem. / session 12 weeks / session		Samedi Saturday	9 h à 13 h 15	École Alpha School	88 \$
							9 h à 13 h 15	École Hubert-Maisonnette school	
Aquarelle Watercolor	Niveau débutant Beginner level	Adulte Adult	Semaine du 9 septembre Week of September 9	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 9 septembre Week of September 9	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
	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	Cientèle Age	Automne Fall	Durée Duration	Professeur Teacher	Jour Day	Heure Schedule	Lieu Location	Prix Price
Puissance 50 Power 50		Adulte Adult	Semaine du 9 septembre Week of September 9	12 sem. / session 12 weeks / session	Gabriela Loerincz	Lundi Monday	9 h à 10 h 9 a.m. – 10 a.m.	Centre communautaire Memorial Community Centre	75 \$ / 1x sem. once a week 129 \$ / 2x sem. 2x a week 170 \$ / 3x sem. 3x a week 207 \$ / 4x sem. 4x a week 226 \$ / 5x sem. 5x a week 271 \$ / 6x sem. 6x a week 317 \$ / 7x sem. 7x a week 362 \$ / 8x sem. 8x a week
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	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	Lundi Monday	18 h 15 à 19 h 30 6:15 p.m. – 7:30 p.m.		
Cardio-plus					Leanna Ring	Lundi Monday	19 h 45 à 21 h 7:45 p.m. – 9 p.m.		
Yoga Hatha Débutant beginners					Cécile Ligondé	Lundi Monday	18 h 30 à 19 h 45 6:30 p.m. – 7:45 p.m.		
Yoga Hatha Tous niveaux all levels					Cécile Ligondé	Lundi Monday	20 h à 21 h 15 8 p.m. – 9:15 p.m.		
Zumba					Hanya Yassir	Mardi Tuesday	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	Mardi Tuesday	10 h 15 à 11 h 15 10:15 a.m. – 11:15 a.m.		
Yoga Hatha méditation intégrée Hatha yoga with meditation					Firme En forme	Mercredi Wednesday	9 h à 10 h 9 a.m. – 10 a.m.		
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	9 h à 10 h 9 a.m. – 10 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	10 h 15 à 11 h 15 10:15 a.m. – 11:15 a.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