



PRINTEMPS 2026 | PROGRAMMATION ADULTE

SPRING 2026 | ADULT PROGRAM

Session de printemps : inscription à compter du mardi 7 avril, 13 h 30

Spring session: registration starting Tuesday, April 7, 1:30 p.m.

Activité culturelle Cultural Activity	Description	Printemps Spring	Durée Duration	Professeur Teacher	Jour Day	Heure Time	Lieu Location	Prix Price
Peinture à l'huile Oil painting	Aquarelle Watercolour	Semaine du 20 avril Week of April 20	6 sem. / session 6 weeks / session	Dianne Larose	Mercredi Wednesday	9 h à 11 h 30 9 a.m. – 11:30 a.m.	Maison Hamilton House	105 \$ + matériel \$105 + materials
	Niveau 3 (9 à 12 ans d'expérience continue) Level 3 (9-12 years of continuous experience)				Mercredi Wednesday	13 h à 15 h 30 1 p.m. – 3:30 p.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.		
Activité sportive Sporting activities	Description	Printemps Spring	Durée Duration	Professeur Teacher	Jour Day	Heure Time	Lieu Location	Prix Price
Pickleball	Amical social (tous les niveaux) Recreational all levels	Semaine du 27 avril Week of April 27	4 sem. / session 4 weeks / session		Mercredi Wednesday	20 h 15 à 22 h 15 8:15 p.m. – 10:15 p.m.	Externat Sacré-Coeur	35 \$ \$35
Mise en forme Fitness	Description	Printemps Spring	Durée Duration	Professeur Teacher	Jour Day	Heure Time	Lieu Location	Prix Price
Puissance 50 Power 50		Semaine du 27 avril Week of April 27	6 sem. / session 6 weeks / session	Gabriela Loerincz	Lundi Monday	9 h à 10 h 9 a.m. – 10 a.m.	Centre communautaire Memorial Community Centre	42 \$ \$42 1x sem. once a week 71 \$ \$71 2x sem. 2x a week 94 \$ \$94 3x sem. 3x a week 114 \$ \$114 4x sem. 4x a week 125 \$ \$125 5x sem. 5x a week 149 \$ \$149 6x sem. 6x a week 175 \$ \$175 7x sem. 7x a week 199 \$ \$199 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.		
Cardio-plus				Leanna Ring	Lundi Monday	18 h 30 à 19 h 30 6:30 p.m. – 7:30 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.		
Cardio-plus				Leanna Ring	Jeudi Thursday	18 h 30 à 19 h 30 6:30 p.m. – 7:30 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		Semaine du 20 avril Week of April 20	6 sem. / session 6 weeks / session	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