



**PRINTEMPS ET ÉTÉ 2023 - PROGRAMMATION ADULTE**  
**SPRING AND SUMMER 2023 - ADULT PROGRAM**

Session de printemps : 1<sup>er</sup> mai au 12 juin | inscription à compter du mardi 11 avril, 10 h

Spring session: May 1st to June 12 | registration starting Tuesday, April 11, 10 a.m.

Session d'été : 3 juillet au 11 août | inscription à compter du mardi 6 juin, 10 h

Summer session: July 3 to August 11 | registration starting Tuesday, June 6, 10 a.m.

| Activité   Activity   | Description  | Printemps<br>Spring  | Été<br>Summer  | Relâches<br>No class on  | Durée<br>Duration                     | Professeur<br>Teacher         | Jour<br>Day                          | Heure<br>Time                                | Lieu<br>Location                               | Prix<br>Price  |
|---|--|--|--|--|---------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|--|--|--|
| Aquarelle<br>Water colour painting                            | Tous les niveaux<br>All levels   | <b>Printemps :</b><br>Semaine du 1 <sup>er</sup> mai<br><br><b>Spring:</b><br>Week of May 1st  | -  |  | 6 sem. / session<br>6 weeks / session | Annelise Gadoury              | Mardi<br>Tuesday                     | 12 h 30 à 15 h 30<br>12:30 p.m. – 3:30 p.m.  | Maison Hamilton House                          | 93 \$ + matériel<br>\$93 + materials   |
| Peinture à l'huile<br>Oil painting                            | Niveau 3 (9 à 12 ans d'expérience continue)<br>Level 3 (9-12 years of continuous experience) | <b>Printemps :</b><br>Semaine du 1 <sup>er</sup> mai<br><br><b>Spring:</b><br>Week of May 1st  | -  |  | 6 sem. / session<br>6 weeks / session | Dianne Larose                 | Mercredi<br>Wednesday                | 13 h à 15 h 30<br>1 p.m. – 3:30 p.m.         | Maison Hamilton House                          | 85 \$ + matériel<br>\$85 + materials   |
|   | Jeudi<br>Thursday  |  |  |  |                                       |                               | 9 h à 11 h 30<br>9 a.m. – 11:30 a.m. |  |  |  |
|   | Mardi<br>Tuesday   |  |  |  |                                       |                               | 9 h à 11 h 30<br>9 a.m. – 11:30 a.m. |  |  |  |
| <b>Mise en forme   Fitness</b>                                | <b>Description</b>   | <b>Printemps<br/>Spring</b>  | <b>Été<br/>Summer</b>  | <b>Relâches<br/>No class on</b>  | <b>Durée<br/>Duration</b>             | <b>Professeur<br/>Teacher</b> | <b>Jour<br/>Day</b>                  | <b>Heure<br/>Time</b>                        | <b>Lieu<br/>Location</b>                       | <b>Prix<br/>Price</b>  |
| Puissance 50<br>Power 50                                      | Recommandé pour les 50 ans et plus<br>Recommended for 50-year-olds and over                  | <b>Printemps :</b><br>Semaine du 1 <sup>er</sup> mai, sauf pour Cardio-plus semaine du 15 mai<br><br><b>Spring:</b><br>Week of May 1 <sup>st</sup> except for Cardio-plus week of May 15 | <b>Été :</b><br>Semaine du 3 juillet<br><br>*Cours non offerts en été<br><br><b>Summer:</b><br>Week of July 3<br><br>* Courses not offered in summer | Lundi 22 mai<br>Monday, May 22<br><br>Sem. du 10 juillet pour le zumba seulement<br>Week of July 10 for zumba only | 6 sem. / session<br>6 weeks / session | Gabriela Loerincz             | Lundi<br>Monday                      | 9 h à 10 h<br>9 a.m. – 10 a.m.               | Centre communautaire Memorial Community Centre | 36 \$ / 1x sem.<br>\$36/ once a week<br><br>62 \$ / 2x sem.<br>\$62 / 2x a week<br><br>83 \$ / 3x sem.<br>\$83 / 3x a week<br><br>101 \$ / 4x sem.<br>\$101 / 4x a week<br><br>110 \$ / 5x sem.<br>\$110 / 5x a week |
| Étirements et tonus<br>Stretching and Muscle 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. |  |  |
| Cardio-plus*  |  |  |  |  |                                       | Leanna Ring                   | Lundi<br>Monday                      | 18 h 45 à 20 h<br>6:45 p.m. – 8 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 intégrée<br>Hatha yoga with meditation* |  |  |  |  |                                       | Laurence Bourgault-Martin     | Mercredi<br>Wednesday                | 9 h 15 à 10 h 15<br>9:15 a.m. – 10:15 a.m.   |  |  |
| Yoga stretching*  | Recommandé pour les 50 ans et plus<br>Recommended for 50-year-olds and over                  |  |  |  |                                       | Laurence Bourgault-Martin     | Mercredi<br>Wednesday                | 10 h 30 à 11 h 30<br>10:30 a.m. – 11:30 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. |  |  |
| Cardio-plus*  |  |  |  |  |                                       | Leanna Ring                   | Jeudi<br>Thursday                    | 18 h 45 à 20 h<br>6:45 p.m. – 8 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 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 15 à 11 h 15<br>10:15 a.m. – 11:15 a.m. |  |  |