

Activité	Description	Âge	Début automne 2020	Début hiver 2021	Relâches	Durée	Professeur / animateur	Jour	Heure	Lieu	Coût automne 2020	Coût hiver 2021
Badminton parent-enfant	Jeu libre	Famille	Sem. du 10 oct.	À déterminer	6 mars	10 sem.		Samedi	9 h à 10 h 15	École Alpha	64 \$ / famille	À déterminer
									10 h 30 à 11 h 45			
									12 h à 13 h 15			
									9 h à 10 h 15			
									10 h 30 à 11 h 45	École Hubert-Maisonneuve		
12 h à 13 h 15												
Multisport - Sportball	Motricité et confiance en s'initiant à différents sports. Inscription à la Ville de Sainte-Thérèse : 450 434-1440, poste 2540	2 à 3 ans Parent-enfant	17 sept.	À déterminer	6 mars	8 sem.		Samedi	9 h	École Terre-Soleil (Sainte-Thérèse)	135 \$	135 \$
		3 à 4 ans Parent-enfant							9 h 50		135 \$	135 \$
		4 à 6 ans							11 h		135 \$	135 \$
Prêt à rester seul(e)	Apprentissage des techniques de base en secourisme et des compétences nécessaires pour assurer sa sécurité lorsque seul(e) à la maison ou dans la collectivité.	9 à 13 ans	10 octobre	28 mars				Croix-Rouge	Journée complète (horaire à confirmer)	Centre communautaire Memorial	52 \$	53 \$
Gardiens avertis	Cours de la Croix-Rouge pour acquérir les connaissances requises pour devenir un(e) gardien(ne) responsable.	11 ans	24 octobre	11 avril				Croix-Rouge	Journée complète (horaire à confirmer)	Centre communautaire Memorial	62 \$	63 \$
Peinture à l'huile	Niveaux 1 et 2 (0 à 8 ans d'expérience continue)	Adulte	Sem. du 14 sept.	Sem. du 11 janv.	12 octobre 2 au 4 mars	12 sem.	Dianne Larose	Lundi	13 h à 15 h 30	Maison Hamilton	160 \$ + matériel	163 \$ + matériel
	Niveau 3 (9 à 12 ans d'expérience continue)							Mercredi	13 h à 15 h 30			
	Niveau 3 (9 à 12 ans d'expérience continue)							Jeudi	9 h à 11 h 30			
	Niveau 4 (12 ans et + d'expérience continue)							Mardi	9 h à 11 h 30			
Aquarelle	Niveau débutant	Adulte	Sem. du 14 sept.	Sem. du 11 janv.	2 au 4 mars	12 sem.	Annelise Gadoury	Jeudi	12 h 30 à 15 h 30	Maison Hamilton	174 \$ + matériel	177 \$ + matériel
	Niveau intermédiaire							Mardi	12 h 30 à 15 h 30			
	Niveau avancé							Mercredi	9 h 30 à 12 h 30			
Djembé	Apporter son instrument.	Adulte	Sem. du 14 sept.	Sem. du 11 janv.	12 oct. et 1 <sup>er</sup> mars	12 sem.	Paul Ahern	Lundi	18 h 30 à 20 h	Centre communautaire Memorial	63 \$	64 \$
Pickleball		Adulte	Sem. du 14 sept.	Sem. du 11 janv.	3 mars	12 sem.		Mercredi	19 h 30 à 21 h 30	École secondaire Rosemère	60 \$	61 \$
Badminton	Niveau compétitif (lundi, ESC)	Adulte	Sem. du 5 oct.	À déterminer	12 octobre 1 <sup>er</sup> au 4 mars	10 sem.		Lundi	20 h à 21 h 30	Externat Sacré-Cœur ANNULÉ	50 \$	À déterminer
	Niveau régulier							Lundi	20 h à 21 h 30	École Alpha		
								Mardi	20 h à 21 h 30	École Alpha		
								Jeudi	20 h à 21 h 30	Externat Sacré-Cœur ANNULÉ		
								Jeudi	20 h à 21 h 30	École Alpha		

### Mise en forme

Activité	Description	Âge	Début automne 2020	Début hiver 2021	Relâches	Durée	Professeur ou animateur	Jour	Heure	Lieu	Coût / session	
Puissance 50	Recommandé pour les 50 ans et plus	Adulte	Sem. du 14 sept.	Sem. du 11 janv.	12 octobre 1 <sup>er</sup> au 5 mars	12 sem.	Gabriella Loerincz	Lundi	9 h 15 à 10 h 15	Centre communautaire Memorial	65 \$ / 1 x sem. 112 \$ / 2 x sem. 149 \$ / 3 x sem. 182 \$ / 4 x sem. 199 \$ / 5 x sem.	66 \$ / 1 x sem. 114 \$ / 2 x sem. 152 \$ / 3 x sem. 186 \$ / 4 x sem. 203 \$ / 5 x sem.
Étirements et tonus	Recommandé pour les 50 ans et plus						Gabriella Loerincz	Lundi	10 h 30 à 11 h 30			
Aérobic cardio-plus							Leanna Ring	Lundi	18 h 15 à 19 h 30			
Yoga Hatha débutant							Véronique Pierre	Lundi	18 h 30 à 19 h 45			
Aérobic cardio-plus							Leanna Ring	Lundi	19 h 45 à 21 h			
Yoga Hatha intermédiaire-avancé							Véronique Pierre	Lundi	20 h à 21 h 15			
Zumba toning							Hanya Yassir	Mardi	9 h à 10 h 15			
Zumba gold	Recommandé pour les 50 ans et plus						Hanya Yassir	Mardi	10 h 30 à 11 h 30			
Yoga douceur avec méditation intégrée							Véronique Pierre	Mardi	13 h à 14 h 15			
Yoga Hatha avec méditation intégrée							Véronique Pierre	Mercredi	9 h à 10 h 15			
Yoga Stretching	Recommandé pour les 50 ans et plus						Véronique Pierre	Mercredi	10 h 30 à 11 h 30			
Zumba toning							Hanya Yassir	Jeudi	9 h à 10 h 15			
Zumba gold	Recommandé pour les 50 ans et plus						Hanya Yassir	Jeudi	10 h 30 à 11 h 30			
Aérobic cardio-plus							Leanna Ring	Jeudi	18 h 15 à 19 h 30			
Aérobic cardio-plus							Leanna Ring	Jeudi	19 h 45 à 21 h			
Puissance cardio							Gabriella Loerincz	Vendredi	9 h 15 à 10 h 15			
Étirements et tonus	Recommandé pour les 50 ans et plus						Gabriella Loerincz	Vendredi	10 h 30 à 11 h 30			