

Activité	Description	Âge	Début automne 2021	Début hiver 2022	Relâches	Durée	Professeur / animateur	Jour	Heure	Lieu	Coût 2021
Badminton parent-enfant	Jeu libre	Famille	Sem. du 13 sept.	Sem. du 14 février	6 novembre 5 mars	12 sem.		Samedi	9 h à 10 h 15	École Alpha	80 \$ / famille
									10 h 30 à 11 h 45		
									12 h à 13 h 15	École Hubert-Maisonneuve	
									9 h à 10 h 15		
									10 h 30 à 11 h 45		
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	À confirmer	À confirmer	5 mars	8 sem.		Samedi	9 h	École Terre-Soleil (Sainte-Thérèse)	À confirmer
		3 à 4 ans Parent-enfant							9 h 50		À confirmer
		4 à 6 ans							11 h		À confirmer
Prêt à rester seul(e)	Apprentissage des techniques de base en secourisme et des compétences nécessaires pour assurer sa sécurité lorsqu'il(e) est à la maison ou dans la collectivité.	9 à 13 ans	3 octobre	27 mars		1 jour	Croix-Rouge		9 h à 14 h 30	Centre communautaire Memorial	54 \$
Gardiens avertis	Cours de la Croix-Rouge pour acquérir les connaissances requises pour devenir un(e) gardien(ne) responsable.	11 ans	10 octobre	10 avril		1 jour	Croix-Rouge		8 h 30 à 16 h	Centre communautaire Memorial	65 \$
Peinture à l'huile	Niveau 3 (9 à 12 ans d'expérience continue)	Adulte	Sem. du 13 sept.	Sem. du 14 février	11 octobre 28 février au 3 mars	12 sem.	Dianne Larose	Mercredi	13 h à 15 h 30	Maison Hamilton	166 \$ + matériel
	Jeudi							9 h à 11 h 30			
	Mardi							9 h à 11 h 30			
Aquarelle	Niveau débutant	Adulte	Sem. du 13 sept.	Sem. du 14 février	1 ^{er} au 3 mars	12 sem.	Annelise Gadoury	Jeudi	12 h 30 à 15 h 30	Maison Hamilton	181 \$ + matériel
	Niveau intermédiaire							Mardi	12 h 30 à 15 h 30		
	Niveau avancé							Mercredi	9 h 30 à 12 h 30		
Vitrail	Niveau débutant : réalisation d'un vitrail en deux dimensions (10 x 16 pouces) + un attrape-soleil. Niveau intermédiaire : réalisation d'un abat-jour de 36 morceaux. Niveau avancé : lampe ou projet spécial (à confirmer).	Adulte	Session d'automne annulée		3 mars	12 sem.	Lydia Borecki	Jeudi	19 h à 21 h 30	Maison Hamilton	168 \$ + matériel (50 \$ débutant 60 \$ intermédiaire 70 \$ avancé)
Pickleball		Adulte	Sem. du 13 sept.	Sem. du 14 février	2 mars	12 sem.		Mercredi	19 h 45 à 21 h 45	École secondaire Rosemère	62 \$
Badminton	Niveau compétitif (lundi, ESC)	Adulte	Sem. du 13 sept. Sem. du 20 sept. pour mardi Alpha Sem. du 18 oct. pour SC	Sem. du 14 février	20 septembre 11 octobre 18 novembre (pour jeudi Alpha) 28 février au 3 mars	12 sem.		Lundi	20 h à 21 h 30	Externat Sacré-Cœur	62 \$
	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	
								Jeudi	20 h à 21 h 30	École Alpha	

Mise en forme	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 13 sept.	Sem. du 14 février	20 septembre 11 octobre 28 février au 4 mars	12 sem.	Gabriela Loerincz	Lundi	9 h à 10 h	Centre communautaire Memorial	68 \$ / 1 x sem. 117 \$ / 2 x sem. 155 \$ / 3 x sem. 189 \$ / 4 x sem. 207 \$ / 5 x sem.
Étirements et tonus	Recommandé pour les 50 ans et plus						Gabriela Loerincz	Lundi	10 h 15 à 11 h 15		
Cardio-plus							Leanna Ring	Lundi	18 h 15 à 19 h 30		
Yoga Hatha débutant							Cécile Ligondé	Lundi	18 h 30 à 19 h 45		
Cardio-plus							Leanna Ring	Lundi	19 h 45 à 21 h		
Yoga Hatha intermédiaire-avancé							Cécile Ligondé	Lundi	20 h à 21 h 15		
Zumba toning							Hanya Yassir	Mardi	9 h à 10 h		
Zumba gold	Recommandé pour les 50 ans et plus						Hanya Yassir	Mardi	10 h 15 à 11 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		
Zumba gold	Recommandé pour les 50 ans et plus						Hanya Yassir	Jeudi	10 h 15 à 11 h 15		
Cardio-plus							Leanna Ring	Jeudi	18 h 15 à 19 h 30		
Cardio-plus							Leanna Ring	Jeudi	19 h 45 à 21 h		
Puissance cardio							Gabriela Loerincz	Vendredi	9 h à 10 h		
Étirements et tonus	Recommandé pour les 50 ans et plus						Gabriela Loerincz	Vendredi	10 h 15 à 11 h 15		