

**AUTOMNE 2023 ET HIVER 2024 – PROGRAMMATION
FALL 2023 AND WINTER 2024 – PROGRAM**



Session automne 2023 : début 11 septembre 2023 | inscription à compter du mardi 29 août, 19 h
Fall session 2023: starting September 11, 2023 | registration starting Tuesday, August 29, 7 p.m.
Session hiver 2024 : début 8 janvier 2024 | inscription à compter du mardi 21 novembre, 19 h
Winter session 2024: starting January 8, 2024 | registration starting Tuesday, November 21, 7 p.m.

Activité Activity	Description	Clientèle Age	Automne Fall	Hiver Winter	Relâches Breaks	Durée Duration	Professeur Teacher	Jour Day	Heure Schedule	Lieu Location	Prix Price
Pickleball		Adulte Adult	Semaine du 2 octobre Week of October 2	Semaine du 8 janvier Week of January 8	22 février February 22 Semaine du 4 mars Week of March 4 4 avril April 4	12 sem. / session 12 weeks / session		Mercredi Wednesday Récréatif Recreational Jeudi Thursday Compétitif Competitive	19 h 45 à 21 h 45 7:45 p.m. – 9:45 p.m. 20 h à 22 h 8 p.m. – 10 p.m.	École secondaire Rosemère High School Externat Sacré-Coeur	65 \$
Badminton parent-enfant Parent-child badminton	Jeu libre Free (unstructured) play	Famille Family	Semaine du 11 septembre Week of September 11	Semaine du 8 janvier Week of January 8	Semaine du 4 mars Week of March 4 30 mars March 30	12 sem. / session 12 weeks / session		Samedi Saturday	9 h à 10 h 15 9 a.m. - 10:15 a.m. 10 h 30 à 11 h 45 10:30 a.m.-11:45 a.m. 12 h à 13 h 15 noon - 1:15 p.m. 9 h à 10 h 15 9 a.m. - 10:15 a.m. 10 h 30 à 11 h 45 10:30 a.m.-11:45 a.m. 12 h à 13 h 15 noon - 1:15 p.m.	École Alpha School École Hubert- Maisonneuve School	84 \$ / famille / family Inscrire le payeur seulement. Register only the payer.
Badminton	Niveau avancé (lundi, ESC) Advanced level (Monday, ESC) Niveau régulier Regular level	Adulte Adult	Semaine du 11 septembre Week of September 11	Semaine du 8 janvier Week of January 8	22 février February 22 Semaine du 4 mars Week of March 4 1er avril April 1st 4 avril April 4 20 mai May 20	12 sem. / session 12 weeks / session		Lundi Monday Lundi Monday Mardi Tuesday Jeudi Thursday	20 h à 21 h 30 8 p.m. – 9:30 p.m. 20 h à 21 h 30 8 p.m. – 9:30 p.m. 20 h à 21 h 30 8 p.m. – 9:30 p.m. 20 h 15 à 21 h 45 8:15 p.m. – 9:45 p.m.	Externat Sacré-Coeur École Alpha School École Alpha School Externat Sacré-Coeur	65 \$
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. Learn basic first aid techniques and the skills needed to stay safe when alone at home or in the community.	9 à 13 ans Ages 9-13	Non offert à l'automne Not offered in fall	21 janvier January 21		1 jour 1 day	Croix-Rouge	Dimanche Sunday	9 h à 14 h 30 9 a.m. – 2:30 p.m.	Centre communautaire Memorial Community Centre	55 \$
Gardiens avertis	Cours de la Croix-Rouge pour acquérir les connaissances requises pour devenir un(e) gardien(ne) responsable. Red Cross course to learn how to become a responsible babysitter.	11 ans et plus 11 and over	Non offert à l'automne Not offered in fall	11 février February 11		1 jour 1 day	Croix-Rouge	Dimanche Sunday	8 h 30 à 16 h 8:30 a.m. – 4 p.m.	Centre communautaire Memorial Community Centre	65 \$
Aquarelle Watercolor	Niveaux : débutant et intermédiaire Beginner and intermediate levels Niveau avancé (atelier dirigé) Advanced level (guided workshop)	Adulte Adult		Non offert à l'hiver Not offered in winter			Isabelle Simard	Mardi Tuesday Mercredi Wednesday	12 h 30 à 15 h 30 12:30 p.m. – 3:30 p.m. 9 h 30 à 12 h 30 9:30 a.m. – 12:30 p.m.	Maison Hamilton House	185 \$ + 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) Niveaux 1 et 2 (0 à 8 ans d'expérience continue) Levels 1 & 2 (up to 8 years of continuous experience) Niveau 4 (12 ans et + d'expérience continue) Level 4 (12 or more years of continuous experience)	Adulte Adult	Semaine du 11 septembre Week of September 11	Semaine du 8 janvier Week of January 8	Semaine du 4 mars Week of March 4	12 sem. / session 12 weeks / session	Dianne Larose	Mercredi Wednesday Jeudi Thursday Mardi Tuesday	13 h à 15 h 30 1 p.m. – 3:30 p.m. 9 h à 11 h 30 9 a.m. – 11:30 a.m. 9 h à 11 h 30 9 a.m. – 11:30 a.m.	Maison Hamilton House	170 \$ + matériel / materials

Voir page suivante pour mise en forme | See next page for fitness

Mise en forme Fitness	Description	Clientèle Age	Automne Fall	Hiver Winter	Relâches Breaks	Durée Duration	Professeur Teacher	Jour Day	Heure Schedule	Lieu Location	Prix Price
Puissance 50 Power 50	Recommandé pour les 50 ans et plus Recommended for 50-year-olds and over	Adulte Adult	Semaine du 11 septembre Week of September 11	Semaine du 8 janvier Week of January 8	Semaine du 4 mars Week of March 4 29 mars March 29 1er avril April 1st 20 mai May 20	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	72 \$ / 1x sem. once a week 124 \$ / 2x sem. 2x a week 165 \$ / 3x sem. 3x a week 201 \$ / 4x sem. 4x a week 220 \$ / 5x sem. 5x 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 Non offert à l'hiver 2024 Not offered in winter 2024							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.		