



PROGRAMMATION HIVER 2023

Activité	Description	Clientèle	Début	Relâches	Durée	Professeur / animateur	Jour	Heure	Lieu	Coût
Badminton parent-enfant	Jeu libre	Famille	Sem. du 9 janvier	4 mars 8 avril	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		
								9 h à 10 h 15	École Hubert-Maisonneuve	
								10 h 30 à 11 h 45		
12 h à 13 h 15										
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	12 février		1 jour	Croix-Rouge	Dimanche	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	12 mars		1 jour	Croix-Rouge	Dimanche	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 9 janvier	28 février 1 ^{er} et 2 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	Niveaux débutant et intermédiaire	Adulte	Sem. du 9 janvier	28 février 1 ^{er} mars	12 sem.	Annelise Gadoury	Mardi	12 h 30 à 15 h 30	Maison Hamilton	181 \$ + matériel
	Niveau avancé						Mercredi	9 h 30 à 12 h 30		
Pickleball		Adulte	Sem. du 9 janvier	1 ^{er} mars	12 sem.		Mercredi	19 h 45 à 21 h 45	École secondaire Rosemère	62 \$
Club de marche		Adulte	Sem. du 9 janvier	3 mars 7 avril	12 sem.	Cardio plein air	Vendredi	10 h 15 à 11 h 15	Stationnement de la bibliothèque	Gratuit
Badminton	Niveau avancé (lundi, ESC)	Adulte	Sem. du 9 janvier Excepté pour le lundi : 16 janvier	27 et 28 février 2 mars 10 avril	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	Clientèle	Début	Relâches	Durée	Professeur / animateur	Jour	Heure	Lieu	Coût
Puissance 50	Recommandé pour les 50 ans et plus	Adulte	Sem. du 9 janvier	16 janvier (cours de Leanna seulement) 27 et 28 février 1 ^{er} , 2 et 3 mars 7 et 10 avril	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		
Zumba						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						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						Laurence Bourgault-Martin	Mercredi	9 h 15 à 10 h 15		
Yoga Stretching	Recommandé pour les 50 ans et plus					Laurence Bourgault-Martin	Mercredi	10 h 30 à 11 h 30		
Zumba						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		
Zumba						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		