



PRINTEMPS 2025 | PROGRAMMATION ADULTE
SPRING 2025 | ADULT PROGRAM
Session de printemps : inscription à compter du mardi 8 avril, 13 h 30
Spring session: registration starting Tuesday, April 8, 1:30 p.m.

Activité Activity	Description	Printemps Spring	Durée Duration	Professeur Teacher	Jour Day	Heure Time	Lieu Location	Prix Price
Peinture à l’huile Oil painting	Niveau 3 (9 à 12 ans d’expérience continue) Level 3 (9-12 years of continuous experience)	Printemps : Semaine du 22 avril Spring: Week of April 22	8 sem. / session 8 weeks / session	Dianne Larose	Mercredi Wednesday	13 h à 15 h 30 1 p.m. – 3:30 p.m.	Maison Hamilton House	128 \$ + matériel \$128 + materials
	Niveau 4 (12 ans et + d’expérience continue) Level 4 (12 or more years of continuous experience)				Mardi Tuesday	9 h à 11 h 30 9 a.m. – 11:30 a.m.		
Mise en forme Fitness	Description	Printemps Spring	Durée Duration	Professeur Teacher	Jour Day	Heure Time	Lieu Location	Prix Price
Puissance 50 Power 50	Recommandé pour les 50 ans et plus Recommended for 50-year-olds and over	Printemps : Semaine du 28 avril Spring: Week of April 28	8 sem. / session 8 weeks / session	Gabriela Loerincz	Lundi Monday	9 h à 10 h 9 a.m. – 10 a.m.	Centre communautaire Memorial Community Centre	50 \$ / 1x sem. \$50/ once a week 86 \$ / 2x sem. \$86 / 2x a week 113 \$ / 3x sem. \$113 / 3x a week 138 \$ / 4x sem. \$138 / 4x a week 151 \$ / 5x sem. \$151 / 5x a week 181 \$ / 6x sem. \$181 / 6x a week 211 \$ / 7x sem. \$211 / 7x a week 241 \$ / 8x sem. \$241 / 8x 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.		
Cardio-plus				Leanna Ring	Lundi Monday	18 h 30 à 19 h 30 6:30 p.m. – 7:30 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.		
Cardio-plus				Leanna Ring	Jeudi Thursday	18 h 30 à 19 h 30 6:30 p.m. – 7:30 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		Printemps : Semaine du 21 avril Spring: Week of April 21	8 sem. / session 8 weeks / session	Cardio plein air	Vendredi Friday	10 h 30 à 11 h 30 10:30 a.m. – 11:30 a.m.	Stationnement de la bibliothèque Library’s Parking lot	Gratuit pour résidents Free for residents

Mois de l’activité physique / Physical Activity Month								
Cardio-Vitalité OR Cardio-Vitality Gold		7 mai May 7		Cardio plein air	Mercredi Wednesday	10 h 15 à 11 h 10:15 a.m. – 11 a.m.	Parc Charbonneau Charbonneau Park	Gratuit pour résidents Free for residents
Plein Air tonus		14 mai May 14		Cardio plein air	Mercredi Wednesday	18 h 45 à 19 h 30 6:45 p.m. – 7:30 p.m.	Parc Charbonneau Charbonneau Park	Gratuit pour résidents Free for residents
Initiation à la course - Débutant Introduction to running - Beginner		15 mai May 15	4 sem. / session 4 weeks / session	Cardio plein air	Jeudi Thursday	19 h à 20 h 7 p.m. – 8 p.m.	Stationnement de la bibliothèque Library’s Parking lot	Gratuit pour résidents Free for residents
*** Nouveau / New ***								
COURS - COURSE Pickleball - Initiation	18 ans et plus 18-year-olds and over	Printemps : Semaine du 13 mai Spring: Week of May 13	6 sem. / session 6 weeks / session	Tennis évolution	Mardi Tuesday	18 h à 19 h 6 p.m. – 7 p.m.	Parc Hamilton Hamilton Park	90 \$ \$90
COURS - COURSE Pickleball – Senior	65 ans et plus 65-year-olds and over	Printemps : Semaine du 13 mai Spring: Week of May 13	6 sem. / session 6 weeks / session	Tennis évolution	Mardi Tuesday	19 h à 20 h 7 p.m. – 8 p.m.	Parc Hamilton Hamilton Park	90 \$ \$90
COURS - COURSE Pickleball – Intermédiaire Pickleball – Intermediate	18 ans et plus 18-year-olds and over	Printemps : Semaine du 13 mai Spring: Week of May 13	6 sem. / session 6 weeks / session	Tennis évolution	Mardi Tuesday	20 h à 21 h 8 p.m. – 9 p.m.	Parc Hamilton Hamilton Park	90 \$ \$90
COURS - COURSE Pickleball – Avancé Pickleball – Advanced	18 ans et plus 18-year-olds and over	Printemps : Semaine du 13 mai Spring: Week of May 13	6 sem. / session 6 weeks / session	Tennis évolution	Jeudi Thursday	18 h à 19 h 6 p.m. – 7 p.m.	Parc Hamilton Hamilton Park	90 \$ \$90
Ligue pickleball – Débutant Pickleball league - Beginner	18 ans et plus 18-year-olds and over	Printemps : Semaine du 13 mai Spring: Week of May 13	6 sem. / session 6 weeks / session	Tennis évolution	Jeudi Thursday	19 h à 20 h 7 p.m. – 8 p.m.	Parc Hamilton Hamilton Park	55 \$ \$55
Ligue pickleball – Intermédiaire Pickleball league - Intermediate	18 ans et plus 18-year-olds and over	Printemps : Semaine du 13 mai Spring: Week of May 13	6 sem. / session 6 weeks / session	Tennis évolution	Jeudi Thursday	20 h à 21 h 8 p.m. – 9 p.m.	Parc Hamilton Hamilton Park	55 \$ \$55
Volleyball	18 ans et plus 18-year-olds and over	Été : Semaine du 3 juillet Summer: Week of July 3rd	10 sem. / session 10 weeks / session		Jeudi Thursday	19 h 30 à 21 h 30 7:30 p.m. – 9:30 p.m.	Parc Hamilton Hamilton Park	55 \$ \$55