



CENTRE
MULTI LOISIRS
SHERBROOKE

PROGRAMMATION AUTOMNE 2024

INSCRIPTIONS
dès le

20
août!

En ligne, par téléphone ou au secrétariat.

Un monde
de loisir pour tous!

Le fun
est ici!



Fière entreprise
d'économie sociale

Tél. : 819 821-5601

1010, rue Fairmount, Sherbrooke

info@loisirsherbrooke.com

www.loisirsherbrooke.com

Éducation,
Loisir et Sport

Québec

Ville de
Sherbrooke

Merci à nos partenaires

Éducation,
Loisir et Sport
Québec 



Gouvernement
du Canada

 **Desjardins**



Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

Ville de
Sherbrooke




TARIFICATION

Les prix indiquent les taxes lorsque applicables.



RABAIS

Rabais accessibilité (rabais-famille et rabais-revenu)

Contactez-nous pour obtenir plus d'informations.

Coupon du guide épargne **MON RESTO PLUS**

Pour utiliser le coupon applicable sur une activité physique de 70 \$ et plus de la programmation adulte, vous devez obligatoirement vous présenter au secrétariat. Veuillez noter que le rabais est applicable seulement au moment de l'inscription.



Promotion automnale pour les étudiants et les étudiantes

Joue au billard gratuitement pendant une heure (valide en tout temps sur présentation d'une carte étudiante) !

Rabais pour activités multiples de même catégorie (activités physiques seulement)

Applicable en une seule transaction, uniquement sur les inscriptions aux activités physiques pour adultes des sections « Activités physiques douces » et « Activités physiques d'effort modéré à intense ».

2 activités : 5 % de rabais | 3 activités : 7 % de rabais | 4 activités et + : 10 % de rabais

ANNULATION ET REMBOURSEMENT

Le Centre se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant. Les participants aux activités seront avisés de l'annulation 3 jours avant le début prévu de l'activité. Les modalités de remboursement sont disponibles au www.loisirsherbrooke.com ou par téléphone.

Les conférences, les cours du volet alimentation et les activités se déroulant sur une seule journée ne sont pas remboursables.

STATIONNEMENT / TRANSPORT

Pour vous rendre au Centre, nous vous encourageons à privilégier les déplacements durables lorsque possible (marche, vélo, autobus et/ou covoiturage) !

Plusieurs places de stationnement sont disponibles au Centre et dans les rues avoisinantes. Il est également possible d'utiliser le stationnement du Centre de services Desjardins du Mont-Bellevue de Sherbrooke (1100, rue Galt Ouest) les lundis, mardis et vendredis dès 17 h, les mercredis et jeudis dès 20 h, ainsi que les samedis et dimanches toute la journée.

SALLE PUBLIQUE

Plusieurs activités gratuites ou à prix modique sont offertes sur place : bibliotroc, parties de cartes, soccer sur table, ping-pong, billard, jeux de société, coin enfant et wifi (réseau Zap Sherbrooke).

QUILLES

Jeu libre : spéciaux pour l'âge d'or, les familles et les groupes.

Ligues de quilles : activité accessible à tous les groupes d'âge

Tarif étudiant : voir à la page 3

2@5 en famille : voir à la page 8

Matinée des grands-parents : voir à la page 8

Contactez le comptoir des quilles au **819 821-5601, poste 222** ou consultez notre site internet pour plus de détails.

Une rampe est disponible pour les personnes à mobilité réduite.

CASSE-CROÛTE CAFÉ D'À CÔTÉ

Venez nous voir au casse-croûte Café d'à côté ! Retrouvez un menu de repas complets, collations et breuvages. Belle occasion pour profiter de notre salle publique et prendre une petite bouchée ! Heures spécifiques pour le service des repas complets (informez-vous auprès de notre personnel).

LOCATION DE SALLES

- 8 salles pouvant accueillir de 10 à 250 personnes, selon vos besoins.
- Service personnalisé et professionnel pour la tenue de réceptions et d'activités variées.
- Plusieurs services et équipements sont disponibles tels que bar, collations, breuvages, système de sonorisation, éclairage, écran et projecteur.

DANSE COUNTRY



Les vendredis soirs et les dimanches après-midi, venez danser avec le Club Danse Country Estrie !

Informations : Manon Lévesque (tél. : 819 636-0505)



RUCHE D'ART (PARENTS-ENFANTS)

Les samedis de 9 h à 11 h à la salle publique

(du 28 septembre au 23 novembre 2024 – congé le 2 novembre)

Atelier gratuit. Nul besoin de vous procurer quoi que ce soit : le matériel vous est fourni gracieusement. Exprimez votre créativité à travers les arts !
Pour ne rien manquer, visitez facebook.com/essaimart.

▶ **Veillez prendre note que les enfants de moins de 12 ans doivent être accompagnés pour participer aux ateliers.**



LOCAL VIE DE QUARTIER

Situé au Centre Multi Loisirs Sherbrooke, le local Vie de quartier est ouvert à tous et à toutes! Nous vous attendons pour avoir vos idées et construire ensemble un lieu qui vous ressemble. Vous y trouverez des activités variées (et toujours gratuites).



Venez nous rencontrer du mardi au vendredi entre 10 h et 16 h!

ÉPICERIE SOLIDAIRE



Chaque jeudi de 10 h à 17 h.

Située au 2^e étage du Centre Multi Loisirs Sherbrooke, l'Épicerie Solidaire vous offre une très grande sélection de produits frais, congelés et non périssables à petits prix grâce à ses bénévoles chercheurs d'aubaines! Découvrez un milieu de vie et des opportunités d'implication.

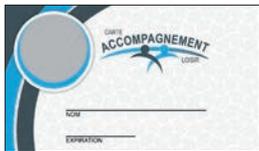
Ouverte à tous et à toutes. Argent comptant seulement.

CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIR (CAL)

Le Centre Multi Loisirs Sherbrooke fait partie des organisations partenaires de la Carte accompagnement loisir.

Avec la CAL, en tant que personne handicapée, vous n'avez pas à payer pour l'entrée de votre accompagnateur ou de votre accompagnatrice dans les lieux touristiques, culturels ou de loisir qui sont partenaires. Par contre, vous devez payer votre propre entrée.

La carte violette et la carte bleue sont acceptées.



VENDREDIS CAFÉ-RENCONTRE

Le Local Vie de Quartier organise des activités gratuites de nature ludique, physique, artistique et culturelle pour les 50 ans et plus tous les vendredis matins. Accueil dès 9 h.

Pour plus de détails et pour vous inscrire, visitez www.loisirsherbrooke.com/aines



SECTION JEUNESSE

Sauf avis contraire, les activités se déroulent dans les locaux du Centre Multi Loisirs Sherbrooke. Les parents ne sont pas autorisés à participer aux activités, sauf s'il s'agit d'une activité parent-enfant. L'enfant doit avoir atteint l'âge indiqué au moment du premier cours. Les adolescents âgés de 15 ans et plus peuvent aussi participer à toutes les activités du volet Adultes.

Le frais de matériel (5 \$ non remboursable) est inclus dans les frais d'inscription, lorsqu'applicable.

ZONE 0-5 ANS (bambins et préscolaire)

JE BOUGE

3-4 ans	Samedi du 28 septembre au 23 novembre* (8 séances)	10 h 15 à 11 h	48 \$
---------	--	----------------	-------

* Aucune activité le 2 novembre (locaux non disponibles).

SOCCER

3-4 ans	Samedi du 28 septembre au 16 novembre (8 séances)	8 h 30 à 9 h 15	48 \$
---------	---	-----------------	-------

Lieu : école Sylvestre (1020, rue de Kingston).

DANSE BOUT'CHOU

3-5 ans	Vendredi du 27 septembre au 15 novembre (8 séances)	18 h à 18 h 45	48 \$
	Samedi du 28 septembre au 23 novembre* (8 séances)	9 h 15 à 10 h	

* Aucune activité le 2 novembre (locaux non disponibles).

ZONE 5-17 ANS (enfants et ados)

DANSE POP

5-7 ans	Samedi du 28 septembre au 23 novembre* (8 séances)	10 h 15 à 11 h	48 \$
---------	--	----------------	-------

* Aucune activité le 2 novembre (locaux non disponibles).

MANDARIN DÉBUTANT **NOUVEAU!**

5-7 ans	Vendredi du 27 septembre au 15 novembre (10 séances)	17 h à 17 h 45	48 \$
---------	--	----------------	-------

SOCCER

5-7 ans	Samedi du 28 septembre au 15 novembre (8 séances)	9 h 30 à 10 h 15	48 \$
---------	---	------------------	-------

Lieu : école Sylvestre (1020, rue de Kingston).

DANSE CRÉATIVE

6-8 ans	Vendredi du 27 septembre au 15 novembre (8 séances)	19 h à 19 h 45	48 \$
---------	---	----------------	-------

MINIS SCIENTIFIQUES

6-8 ans	Samedi du 28 septembre au 23 novembre* (8 séances)	9 h à 10 h	60 \$
---------	--	------------	-------

* Aucune activité le 2 novembre (locaux non disponibles).

SOCCER

8-10 ans	Samedi du 28 septembre au 16 novembre (8 séances)	10 h 30 à 11 h 30	48 \$
----------	---	-------------------	-------

Lieu : école Sylvestre (1020, rue de Kingston).

BASKETBALL

8-12 ans	Jeudi du 3 octobre au 21 novembre (8 séances)	19 h à 20 h	64 \$
----------	---	-------------	-------

Lieu : école Sylvestre (1020, rue de Kingston).

DANSE POP

8-12 ans	Samedi du 28 septembre au 23 novembre* (8 séances)	11 h 15 à 12 h 15	48 \$
----------	--	-------------------	-------

* Aucune activité le 2 novembre (locaux non disponibles).

Pour la description
complète des activités,
consultez notre site
[loisirs.herbroke.com!](http://loisirs.herbroke.com)

ZONE 5-17 ANS (enfants et ados – suite)

DESSIN ET BANDE DESSINÉE

Angie Harvey

8-12 ans	Mercredi du 2 octobre au 20 novembre (8 séances)	17 h 45 à 18 h 45	56 \$
----------	--	-------------------	-------

MANDARIN DÉBUTANT **NOUVEAU!**

8-12 ans	Vendredi du 27 septembre au 15 novembre (10 séances)	18 h à 19 h	48 \$
----------	--	-------------	-------

EXPÉRIENCES SCIENTIFIQUES

9-12 ans	Samedi du 28 septembre au 23 novembre* (8 séances)	10 h 30 à 11 h 30	60 \$
----------	--	-------------------	-------

* Aucune activité le 2 novembre (locaux non disponibles).

ATELIER DE UKULÉLÉ **NOUVEAU!**

Étienne Lacasse

9-15 ans	Lundi du 23 septembre au 2 décembre* (10 séances)	18 h à 19 h	75 \$
----------	---	-------------	-------

* Aucune activité le 14 octobre.

DÉFIS CULINAIRES

9-15 ans	Samedi du 28 septembre au 23 novembre* (8 séances)	10 h 30 à midi	72 \$
----------	--	----------------	-------

* Aucune activité le 2 novembre (locaux non disponibles).

BASKETBALL

13-17 ans	Jeudi du 3 octobre au 21 novembre (8 séances)	18 h à 19 h	64 \$
-----------	---	-------------	-------

Lieu : école Sylvestre (1020, rue de Kingston).

ATELIER DE GUITARE*

Étienne Lacasse

14 ans et +	Lundi du 23 septembre au 2 décembre* (10 séances)	19 h 15 à 20 h 15	100 \$
-------------	---	-------------------	--------

* Voir la section ARTS de la programmation adulte à la page 13. Aucune activité le 14 octobre.

CONGÉS SCOLAIRES

Prévoir un repas froid et des collations. Vêtements adéquats pour des sorties à l'extérieur.

JE ME GARDE SEUL (CROIX-ROUGE)

8-12 ans	Vendredi 8 nov. (service de garde inclus de 8 h à 9 h et de midi à 17 h)	9 h à midi	40 \$
----------	--	------------	-------

Chaque enfant recevra une trousse de premiers soins.

COURS DE GARDIENNAGE (CROIX-ROUGE)

11-15 ans	Vendredi 22 nov. (service de garde inclus de 8 h à 9 h et de 16 h à 17 h)	9 h à 16 h	50 \$
-----------	---	------------	-------

Prévoir un toutou ou une poupée de la taille d'un bébé, du papier et des crayons. Chaque enfant recevra une trousse ainsi qu'une carte de premiers soins.

ZONE FAMILIALE

LES SAMEDIS ENTRE-NOUS

Activités gratuites dans la salle publique
tous les samedis matins du 28 septembre
au 23 novembre 2024 entre 8 h 30 et 11 h 30



Chaque samedi matin, du bricolage libre et des jeux sont mis à la disposition des familles. Une personne responsable de l'animation est également présente pour amuser les enfants, ce qui laisse aux parents le temps de profiter d'un répit bien mérité à notre casse-croûte !

ACTIVITÉS QUILLES GRATUITES

MATINÉE DES GRANDS-PARENTS

Samedi 19 octobre
Samedi 16 novembre
Samedi 14 décembre

De 9 h à midi

Les enfants et leurs grands-parents sont invités à jouer aux quilles gratuitement. De plus, lors de cette demi-journée, les tables de ping-pong et de babyfoot sont mises à votre disposition. N'oubliez pas notre Café d'à côté! **Aucune réservation. Maximum 6 personnes par allée de quilles. Location de souliers sans frais.**

2 À 5 EN FAMILLE

Dimanche 29 septembre
Dimanche 27 octobre
Dimanche 24 novembre

De 14 h à 17 h

Passez un moment de qualité avec vos enfants en profitant de nos 2 à 5 en famille pour vous divertir. En plus des quilles, les tables de ping-pong et de babyfoot sont mises à votre disposition. N'oubliez pas notre Café d'à côté! **Aucune réservation. Maximum 6 personnes par allée de quilles. Location de souliers sans frais.**



FÊTE D'ARRONDISSEMENT

14 septembre de 11 h à 16 h - parc du
Mont-Bellevue (1440, rue Brébeuf)

L'Arrondissement des Nations invite la population sherbrookoise à sa grande fête annuelle. Plusieurs activités incontournables sont au programme et une thématique country vous attend... Venez vivre une belle journée seul(e), en famille ou entre amis! En cas de mauvais temps, l'événement se déroulera au Centre Multi Loisirs Sherbrooke avec une programmation modifiée.



Fêtes d'enfants

Tous les détails au
www.loisirsherbrooke.com/nos-services



Pour la description
complète des activités,
consultez notre site
[loisirsherbrooke.com!](http://loisirsherbrooke.com)



ACTIVITÉS EN PLEIN AIR

Venez bouger dehors ! Nous aurons du plaisir à marcher, courir et s'entraîner au grand air. Prévoir des vêtements selon le type d'entraînement et la température.

CLUB DE MARCHÉ DE L'OUEST

Pauline Leclerc : 819 346-1580

Mardi et jeudi	13 h 30 à 15 h	Gratuit
----------------	----------------	---------

Pour le plaisir de marcher en groupe. Départ de la rue Lincoln, près de la rue Galt Ouest, en face du Centre Multi Loisirs Sherbrooke.

ACTIVITÉS FIN D'ÉTÉ EXTÉRIEUR



TABATA DU MIDI – EXTÉRIEUR **ANNULÉ**

Jessica Bertrand, kinésiologue

Jeudi du 15 août au 19 septembre (6 séances)	11 h 45 à 12 h 15	50 \$
--	-------------------	-------

Apportez votre tapis. Lieu : préau du parc Jacques-Cartier (100, rue Marchant).

YOGA DU MIDI – EXTÉRIEUR **ANNULÉ**

Jessica Bertrand, kinésiologue

Jeudi du 15 août au 19 septembre (6 séances)	12 h 20 à 12 h 50	50 \$
--	-------------------	-------

Apportez votre tapis. Lieu : préau du parc Jacques-Cartier (100, rue Marchant).

VOLLEYBALL EXTÉRIEUR EN FAMILLE **ANNULÉ**

Jeudi du 15 août au 19 septembre (6 séances)	18 h à 20 h	25 \$
--	-------------	-------

Équipes formées sur place chaque semaine. Lieu : à confirmer.

SECTION ADULTE

Sauf avis contraire, les activités pour les adultes se déroulent dans les locaux du Centre. Des vestiaires et des casiers sont disponibles. Apportez un cadenas. Notez que tous les cadenas doivent être retirés des casiers à la fin de chaque journée.

ACTIVITÉS EN GYMNASÉ

Parties amicales de différents sports d'équipe sans supervision. Une connaissance des techniques et des règles du jeu est requise. Équipes formées sur place.

AUCUNE ACTIVITÉ le lundi 14 octobre 2024 (congé férié de l'Action de grâce).

BADMINTON LOCATION TERRAIN

Lundi du 23 septembre au 25 novembre (10 séances)	18 h 15 à 19 h 15	180 \$ / terrain/ session
	19 h 15 à 20 h 15	
Mercredi du 25 septembre au 27 novembre (10 séances)	19 h à 20 h	
	20 h à 21 h	
	21 h à 22h	

Formez votre équipe de 2 ou 4 personnes et réservez votre terrain pour la session. Vous devez apporter vos volants et votre raquette. **Aucun prêt de matériel. Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.**

HOCKEY COSOM

Lundi du 23 septembre au 25 novembre (10 séances)	20 h 30 à 22 h	90 \$ / joueur
Jeudi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	20 h 30 à 22 h	

Apportez votre équipement et vos balles. **Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.**

PICKLEBALL

Lundi du 23 septembre au 2 décembre (10 séances)	14 h à 16 h	100 \$
Jeudi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	16 h 15 à 18 h 15	
Vendredi du 27 septembre au 29 novembre (10 séances)	14 h 15 à 16 h 15	

Vous devez apporter vos balles et votre raquette. **Aucun prêt de matériel. Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.**

VOLLEYBALL

Mardi du 24 septembre au 26 nov. (10 séances - au 1010, rue Fairmount)	20 h à 21 h 45	90 \$
Jeudi du 26 septembre au 28 nov. (10 séances - au 1625, rue du Rosaire)	19 h 15 à 21 h	

Les activités du mardi se déroulent au Centre Multi Loisirs Sherbrooke (1010, rue Fairmount) et les activités du jeudi ont lieu à l'école Notre-Dame-du-Rosaire (1625, rue du Rosaire). Équipes formées sur place chaque semaine. **Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.**



ACTIVITÉS PHYSIQUES DOUCES

Exercices de renforcement d'intensité faible à modérée qui visent l'amélioration de la posture, le raffermissement de la ceinture abdominale ainsi que l'assouplissement de tout votre corps.

AUCUNE ACTIVITÉ le lundi 14 octobre 2024 (congé férié de l'Action de grâce).

ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ *Nancy Letendre, entraîneuse certifiée*

Jeudi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	10 h 45 à 11 h 45	100 \$
---	-------------------	--------

Apportez votre tapis.

ESSENTRICS - étirement et tonification en douceur *Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée*

Lundi du 23 septembre au 2 décembre (10 séances)	15 h à 16 h	100 \$
--	-------------	--------

Apportez votre tapis.

ÉTIREMENTS ET BIEN-ÊTRE *Nancy Letendre, entraîneuse certifiée*

Lundi du 23 septembre au 25 novembre (10 séances)	18 h 30 à 19 h 30	100 \$
Mardi du 24 septembre au 26 novembre (10 séances)	9 h 30 à 10 h 30	
Mercredi du 25 septembre au 27 novembre (10 séances)	18 h à 19 h	
Jeudi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	9 h 30 à 10 h 30	

Apportez votre tapis.

PILA-DOUX *Jean-Sébastien Bachand*

Mercredi du 18 septembre au 20 novembre (10 séances)	15 h 45 à 16 h 45	100 \$
--	-------------------	--------

Contre-indications : hernie discale, entorse lombaire et ostéoporose. Apportez votre tapis.

PILATES DÉBUTANT *Émilie Véronneau, entraîneuse certifiée*

Lundi du 23 septembre au 2 décembre (10 séances)	9 h à 10 h	100 \$
--	------------	--------

Apportez votre tapis.

QI GONG *Lionel Langlais, instructeur certifié*

Mercredi du 25 septembre au 27 novembre (10 séances)	9 h 15 à 10 h 30	110 \$
Jeudi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	17 h 15 à 18 h 30	

Apportez votre tapis.

TAI CHI CHUAN *Jean-Pierre Raiche, instructeur certifié et membre du Tai Chi Club*

Mardi du 24 septembre au 26 novembre (10 séances)	10 h 45 à 11 h 45	100 \$
Mardi du 24 septembre au 26 novembre (10 séances)	18 h 45 à 19 h 45	

YOGA DÉBUTANT *Geneviève Guindon, instrutrice certifiée*

Mercredi du 25 septembre au 27 novembre (10 séances)	9 h à 10 h 15	115 \$
--	---------------	--------

Apportez votre tapis.

YOGA DU MIDI **NOUVEAU!** *Geneviève Guindon, instrutrice certifiée*

Vendredi du 27 septembre au 6 décembre* (10 séances)	Midi à 13 h	100 \$
--	-------------	--------

* Apportez votre tapis. Aucune activité le 29 novembre (locaux non disponibles).

YOGA DU RIRE *Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée*

Jeudi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	18 h 45 à 19 h 45	100 \$
---	-------------------	--------

Apportez votre tapis.

YOGA ET RELAXATION *Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée*

Lundi du 23 septembre au 2 décembre (10 séances)	18 h 45 à 19 h 45	100 \$
--	-------------------	--------

Apportez votre tapis.

YOGA SUR CHAISE **NOUVEAU!** *Geneviève Guindon, instrutrice certifiée*

Vendredi du 27 septembre au 6 décembre* (10 séances)	10 h 30 à 11 h 45	100 \$
--	-------------------	--------

* Apportez votre tapis. Aucune activité le 29 novembre (locaux non disponibles).

ACTIVITÉS PHYSIQUES D'EFFORT MODÉRÉ À INTENSE

Exercices de renforcement ou cardiovasculaires d'intensité modérée à intense qui visent l'amélioration de la condition physique générale. Adapté au rythme et aux besoins de chacun.

AUCUNE ACTIVITÉ le lundi 14 octobre 2024 (congé férié de l'Action de grâce).

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 55+

Lundi du 23 septembre au 2 déc. (10 séances)	Ariane Bernard, kinésiologue	12 h 45 à 13 h 45	100 \$
Mercredi du 25 sept. au 27 nov. (10 séances)	Nancy Letendre, entraîneuse		

Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.

ENTRAÎNEMENT MIX

Nancy Letendre, entraîneuse certifiée

Lundi du 23 septembre au 2 déc. (10 séances)	17 h 15 à 18 h 15	100 \$
--	-------------------	--------

ESSETRICS® ÉTIREMENT ET TONIFICATION

Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée

Mercredi du 25 septembre au 27 novembre (10 séances)	18 h 15 à 19 h 15	100 \$
--	-------------------	--------

JUMPING FITNESS

Lise Lambert, instructrice certifiée

Mardi du 24 septembre au 26 novembre (10 séances)	18 h 30 à 19 h 30	140 \$
---	-------------------	--------

30 \$ de frais de matériel inclus. Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.

KANGOO JUMPS®

Lise Lambert, instructrice certifiée

Jeudi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	19 h 30 à 20 h 30	130 \$*
---	-------------------	---------

* Ce montant inclut la location des bottes rebondissantes. Contactez-nous après le premier cours pour vous faire rembourser le montant de location (20 \$) si vous apportez vos propres bottes. Semelles non tachantes. Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.

PILATES

Émilie Véronneau, entraîneuse certifiée

Intermédiaire/avancé – Lundi du 23 sept. au 2 déc. (10 séances)	10 h 15 à 11 h 15	100 \$
Multi-niveaux – Mardi du 24 septembre au 26 nov. (10 séances)	16 h 15 à 17 h 15	

Apportez votre tapis.

PILA-YOGA

Jean-Sébastien Bachand

Mercredi du 18 septembre au 20 novembre (10 séances)	17 h à 18 h	100 \$
--	-------------	--------

Contre-indications : hernie discale, entorse lombaire et ostéoporose. Apportez votre tapis.

POUND®

Lise Lambert, instructrice certifiée

Jeudi du 26 septembre au 24 octobre (5 séances)	18 h 30 à 19 h 25	50 \$
---	-------------------	-------

Apportez votre tapis.

REMISE EN FORME **NOUVEAU!**

Jessica Bertrand, kinésiologue

Jeudi du 26 septembre au 5 décembre (9 séances*)	19 h 15 à 20 h	90 \$
--	----------------	-------

* Aucune activité le 10 octobre et le 31 octobre. Lieu : école primaire Champlain (2985, rue Galt Ouest).

STEP-TONUS

Nancy Letendre, entraîneuse certifiée

Mercredi du 25 septembre au 27 novembre (10 séances)	19 h 15 à 20 h 15	100 \$
--	-------------------	--------

TABATA (HIIT)

Jessica Bertrand, kinésiologue

Jeudi du 26 septembre au 5 décembre (9 séances*)	18 h 15 à 19 h	90 \$
--	----------------	-------

* Aucune activité le 10 octobre et le 31 octobre. Lieu : école primaire Champlain (2985, rue Galt Ouest).

YOGA REVIVIFIANT ET ÉNERGIQUE (niveau intermédiaire)

Geneviève Guindon, instructrice certifiée

Lundi du 23 septembre au 2 décembre (10 séances)	17 h 30 à 18 h 30	100 \$
--	-------------------	--------

ZUMBA FITNESS

Lise Lambert, instructrice certifiée

Mardi du 24 septembre au 26 novembre (10 séances)	17 h 15 à 18 h 15	110 \$
---	-------------------	--------

Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.



DANSE

DANSE AFRO PÉRUVIENNE NOUVEAU!		<i>Stéphanie Trépanier</i>
Jeu. du 26 sept. au 28 nov. (10 séances)	10 h à 11 h	100 \$

DANSE COUNTRY EN LIGNE		<i>Lyse Bolduc, professeure de danse</i>
Initiation-débutant - Jeu. du 26 sept. au 28 nov. (10 séances)	13 h à 14 h	100 \$
Intermédiaire - Jeu. du 26 sept. au 28 nov. (10 séances)	14 h 15 à 15 h 15	

DANSE NEW COUNTRY		<i>Lyse Bolduc, professeure de danse</i>
Partenaire - Jeu. du 26 sept. au 28 nov. (10 séances)	17 h à 18 h	100 \$
Intermédiaire - Jeu. du 26 sept. au 28 nov. (10 séances)	18 h 15 à 19 h 15	

DANSE NIA		<i>Céline Jacques, instrutrice certifiée</i>
Mardi du 24 sept. au 26 nov. (10 séances)	17 h 30 à 18 h 30	100 \$
Mercredi du 25 sept. au 27 nov. (10 séances)	13 h à 14 h	
Vendredi du 27 sept. au 6 déc. (10 séances)*	10 h à 11 h	

* Aucune activité le 29 novembre (locaux non disponibles).

DANSE SOCIALE		<i>Mario Dion, professeur de danse</i>
Débutant - Mardi du 24 sept. au 26 nov. (10 séances)	18 h 15 à 19 h 45	200 \$ / duo
Débutant 2 - Mardi du 24 sept. au 26 nov. (10 séances)	20 h à 21 h 30	

ARTS

Le matériel artistique doit être fourni par les participant(e)s. Votre professeur(e) pourra vous conseiller sur le matériel à acheter lors du premier cours. Le coût des documents et du prêt de matériel (10 \$ non remboursable) est inclus dans les frais d'inscription.

ATELIER D'AQUARELLE INTERMÉDIAIRE NOUVEAU!		<i>Angie Harvey</i>
Mercredi du 25 septembre au 27 novembre (10 séances)	15 h à 17 h	100 \$

ATELIER D'ART PLEINE CONSCIENCE NOUVEAU!		<i>Michelle Normandeau</i>
Jeu. du 31 oct. au 28 nov. (5 séances)	13 h 30 à 15 h 30	50 \$
Jeu. du 31 oct. au 28 nov. (5 séances)	18 h à 20 h	

ATELIER DE GUITARE (14 à 99 ans)		<i>Étienne Lacasse</i>
Lundi du 23 sept. au 2 déc. (10 séances)*	19 h 15 à 20 h 15	100 \$

* Aucune activité le 14 octobre.

INITIATION À L'AQUARELLE		<i>Angie Harvey</i>
Mercredi du 25 septembre au 27 novembre (10 séances)	19 h à 21 h	100 \$



ALIMENTATION

Le port d'un tablier et d'un accessoire pour retenir les cheveux est requis pour les ateliers de cuisine. Apportez des contenants en plastique pour rapporter la nourriture cuisinée.

Les activités de cuisine ne sont pas remboursables.

CHOUROUTE, KIMCHI ET COMPAGNIE NOUVEAU! <i>David Lavergne, propriétaire de Fervent Ferment</i>		
Mercredi 2 octobre	18 h à 21 h	65 \$
SOUPE ET POTAGES À LA MAROCAINE NOUVEAU! <i>Fatima Hmamouchi</i>		
Jeudi 10 octobre	18 h à 21 h	65 \$
PÂTES FRAÎCHES NOUVEAU! <i>Professeur(e) à confirmer</i>		
Mardi 22 octobre	18 h à 21 h	65 \$
FAIRE SON KOMBUCHA MAISON NOUVEAU! <i>David Lavergne, propriétaire de Fervent Ferment</i>		
Mercredi 6 novembre	18 h à 21 h	65 \$
MACARONS ET PÂTISSERIES NOUVEAU! <i>Professeur(e) à confirmer</i>		
Mercredi 13 novembre	18 h à 21 h	65 \$
DES SAUCES À TOUTES LES SAUCES ! NOUVEAU! <i>Professeur(e) à confirmer</i>		
Jeudi 21 novembre	18 h à 21 h	65 \$
CRÊPES MAROCAINES ET AUTRES MIGNARDISES NOUVEAU! <i>Fatima Hmamouchi</i>		
Mardi 26 novembre	18 h à 21 h	65 \$

TECHNO

DÉMYSTIFIER LES TECHNOLOGIES DE L'INFORMATIQUE ANNULÉ <i>Flavio Alba</i>		
Jeudi du 26 septembre au 24 octobre (5 séances)	13 h 30 à 15 h 30	100 \$
Jeudi du 26 septembre au 24 octobre (5 séances)	18 h à 20 h	
EXCEL : PRÉSENTATION, GRAPHIQUES ET FORMULES NOUVEAU! <i>Nil Goyette</i>		
Mardi 15 octobre	18 h à 20 h 30	25 \$
SE PROTÉGER SUR INTERNET <i>Nil Goyette, programmeur informatique senior</i>		
Mardi 5 novembre	18 h à 20 h 30	25 \$

**** Il est fortement recommandé d'apporter votre portable. ****

LANGUES

Il n'y a pas de test de classement pour les ateliers de langue. Il est possible de changer de niveau au début de la session (demander au professeur lors du premier cours). Le coût des documents (10 \$ non remboursable) est inclus dans les frais d'inscription.

AUCUNE ACTIVITÉ le lundi 14 octobre 2024 (congé férié de l'Action de grâce).

ANGLAIS

DÉBUTANT		Barbara Aboagye
Lundi du 23 septembre au 2 décembre (10 séances)	Midi à 14 h	150 \$
INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ		Barbara Aboagye
Lundi du 23 septembre au 2 décembre (10 séances)	14 h 15 à 16 h 15	150 \$

ESPAGNOL

DÉBUTANT		Elvira Marquez
Mardi du 24 septembre au 26 novembre (10 séances)	18 h à 20 h	150 \$
Mercredi du 25 septembre au 27 novembre (10 séances)	13 h à 15 h	
INTERMÉDIAIRE		Elvira Marquez
Mercredi du 25 septembre au 27 novembre (10 séances)	17 h à 19 h	150 \$
Jeudi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	10 h à midi	
INTERMÉDIAIRE PLUS		Elvira Marquez
Mardi du 24 septembre au 26 novembre (10 séances)	13 h à 15 h	150 \$
Mercredi du 25 septembre au 27 novembre (10 séances)	19 h 15 à 21 h 15	
AVANCÉ		Elvira Marquez
Mardi du 24 septembre au 26 novembre (10 séances)	9 h 30 à 11 h 30	150 \$
Jeudi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	18 h à 20 h	
CONVERSATION		Elvira Marquez
Jeudi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	13 h à 15 h	150 \$

Ouvert aux gens de niveau avancé.

MANDARIN

DÉBUTANT (ADULTE) NOUVEAU!		Fan Zhou
Lundi du 23 septembre au 2 décembre (10 séances)	17 h 30 à 19 h 30	150 \$



