



Programmation - Hiver 2022



Informations

- Session de 12 semaines débutant le 17 janvier 2022.
- Inscriptions dès le 22 novembre 2021.
- Programmation en classe. Quelques cours offerts en hybride ou en ligne. Passeport vaccinal obligatoire.
- Aucun remboursement après le 3^e cours.
- Au besoin, des classes additionnelles seront ouvertes. Laissez votre nom sur la liste d'attente!
- Consultez notre site Web pour obtenir plus d'information sur les cours.

450 646-6720

735, rue Saint-Jean, Longueuil, Qc - www.loisirsduvieuxlongueuil.com



DANSE

Danse en ligne 75\$ + tx

Débutant

Mercredi	8h50	CAR	(C)
Vendredi	19h50	CAR	(C)
Dimanche	13h	CAR	(C)

Débutant 2

Mercredi	10h	CAR	(C)
Vendredi	18h40	CAR	(C)
Dimanche	14h10	CAR	(C)

Intermédiaire/avancé

Mercredi	11h10	CAR	(C)
Vendredi	17h30	CAR	(C)
Dimanche	15h20	CAR	(C)

Danse Country 75\$ + tx

Débutant

Jeudi	13h	CAR	(C)
Samedi	13h	CAR	(C)

Intermédiaire

Jeudi	14h	CAR	(C)
Samedi	14h	CAR	(C)



Danse sociale 80\$ + tx

Vendredi			
Initiation	18h	SDS	(C)
6^e année	19h	SDS	(C)
Deb - 2^{e*}	20h	SDS	(C)

* Salsa, merengue, batchata

Dimanche			
4^e - 5^e	18h	SDS	(C)
9^e - 11^e	19h	SDS	(C)



Baladi

Débutant (75 min)	205\$ + tx
Mercredi 19h15	SDS (C)

Inter/av (75 min)	205\$ + tx
Mardi 18h30	SDS (C)

Cardio	85\$ + tx
Mardi 20h	SDS (C)



Danse Colombienne	162\$ + tx
Lundi 18h15	CCJF (C)

Tahitien	162\$ + tx
Mercredi 18h30	CCJF (C)

Atelier Gumboots*	25\$ + tx
(90 min) 12 mars 22	13h SDS (C)

Danse africaine

Débutant (60 min)	230\$ + tx
Lundi 18h	CAR (C)

Inter (90 min)	345\$ + tx
Lundi 18h	CAR (C)

Percussions africaines

Débutant (60 min)	162\$
Dimanche 11h	SDS (C)

Inter (90 min)	243\$
Dimanche 12h15	SDS (C)

SPORTS



Volleyball (120 min) 70\$ + tx
Lundi 19h30 ÉSC (C)

Badminton (150 min) 70\$ + tx
Mardi 19h30 ÉDN (C)
Mercredi 19h ÉDN (C)
Jeudi 19h ÉDN (C)

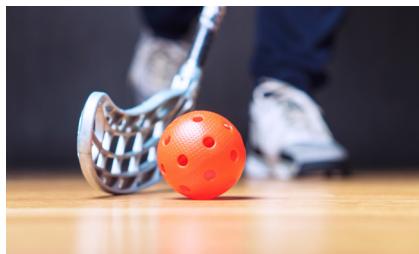


Autodéfense pour femmes 85\$ + tx
Dimanche 16h30 SDS (C)

Hockey-Cosom (120 min) 75\$ + tx
Dimanche 19h15 ÉPE (C)

Groupe 1 – H-001
Mercredi 19h45 PGF (C)

Groupe 2 – B-138
Mardi 19h45 PGF (C)
Mercredi 19h45 PGF (C)



Fier partenaire de la ville de

longueuil



CONDITIONNEMENT CARDIO

Zumba : 85\$ + tx

Zumba Gold

Lundi	9h30	CAR	(C)
Lundi	13h	Zoom	(L)
Mardi	9h30	CAR	(C)
Jeudi	9h30	CAR	(C)
Vendredi	13h	CAR	(C)

Zumba Toning

Lundi	10h45	Zoom	(L)
Mardi	10h45	CAR	(C)
Jeudi	18h30	CAR	(C)



Zumba

Lundi	18h30	CAR	(C)
Lundi	19h30	CAR	(C)
Mardi	19h	CAR	(H)
Mercredi	18h	CAR	(H)
Mercredi	19h	CAR	(H)
Jeudi	10h45	CAR	(C)
Samedi	9h30	CAR	(C)

Mise en forme

aînés

Mardi	9h	SDS	(C)
Jeudi	9h	SDS	(C)

Djamboola

Jeudi	18h	85\$ + tx	SDS	(C)
-------	-----	-----------	-----	-----



Pound

Mardi	18h	85\$ + tx	CAR	(C)
-------	-----	-----------	-----	-----

Cardio-boxe

Multi niveau	85\$ + tx
Lundi 17h15	CAR (C)

Débutant

Mercredi 19h45	CAR (C)
----------------	---------

Intermédiaire

Mercredi 18h45	CAR (C)
----------------	---------

Multi-Fitness

Mercredi 17h30	85\$ + tx	CAR	(C)
----------------	-----------	-----	-----

CONDITIONNEMENT RENFORCEMENT

Stretching 85\$ + tx

Débutant

Lundi 10h45 SDS (C)

Tous niveaux

Mercredi 11h30 Zoom (L)

Jeudi 19h CAR (C)

Débutant/intermédiaire

Mercredi 10h15 SDS (C)

Intermédiaire/avancé

Lundi 9h30 SDS (C)



Abdo-Fessiers

85\$ + tx

Mardi 10h30 CAR (C)

Mardi 19h CAR (C)

Jeudi 10h SDS (C)

Pilates

85\$ + tx

Lundi 18h SDS (H)



CONDITIONNEMENT DÉTENTE

Méditation 85\$ + tx
Mercredi 9h SDS (C)



Yoga Yin (1h) 85\$ + tx
Lundi 19h SDS (C)

Yoga Pilates

Jeudi 9h30 Zoom (L)
95\$ + tx (75 min)

Vendredi 9h30 SDS (C)
95\$ + tx (75 min)

Vendredi 13h30 SDS (C)
85\$ + tx (60 min)

Yoga doux

Jeudi 11h Zoom (L)
(75 min) 95\$ + tx

Vendredi 11h SDS (C)
(90 min) 100\$ + tx

Yoga Vinyasa

Mercredi 18h SDS (C)

Tai-Chi 85\$ + tx
Mardi 13h SDS (C)

Qi-Gong 85\$ + tx
Jeudi 15h SDS (C)
Jeudi 16h05 Zoom (L)

Fier partenaire de la ville de

longueuil

ENFANTS et/ou FAMILLE



Zumba Kids (45 min) 75\$
Samedi 9h SDS (H)



Pré-ballet
4-5 ans (45 min) 65\$
Samedi 10h SDS (C)

6-8 ans 75\$
Samedi 10h45 SDS (C)

*Corps et Âme
en mouvement*
Danse et musique du monde

Danse africaine et créole
2-3 ans (45 min) 80\$
Samedi 9h SDS (C)

4 ans + 108 \$
Samedi 9h45 SDS (C)

CULTURE

Espagnol (90 min)

Débutant		120\$ + tx
Jeudi	20h	SFS (C)
Débutant 1		120\$ + tx
Jeudi	14h	CAR (C)
Jeudi	18h30	SFS (C)
Débutant 2-3		120\$ + tx
Mercredi	16h	CAR (C)
Intermédiaire		120\$ + tx
Mercredi	14h	CAR (C)
Conversation		120\$ + tx
Mardi	14h	CAR (C)
Mardi	18h30	SFS (C)



Anglais (90 min)

5 ^e et 6 ^e années (1h)		100\$
Mardi	17h15	SFS (C)
Débutant		120\$ + tx
Mardi	18h30	SFS (C)
Intermédiaire 1		120\$ + tx
Jeudi	18h	SFS (C)



Italien (90 min)

Débutant 2		120\$ + tx
Mercredi	18h	SDS (H)

Intermédiaire		120\$ + tx
Mercredi	19h30	SDS (H)

Couture (120 min)

Mode recyclée		170\$ + tx
Lundi	18h	COU (C)

*Savoir utiliser sa machine

Initiation à la couture		170\$ + tx
Samedi	10h	COU (C)

Initiation au piano*		110\$
Lundi	16h30	SDS (C)

* Clavier à apporter

Guitare

Lundi		110\$
Débutant	17h30	SDS (C)
Inter/Av	18h30	SDS (C)



Ukulélé		110\$
Jeudi		
Enfants	16h30	SDS (C)
Débutant	17h30	SDS (C)
Inter	18h30	SDS (C)



CULTURE

Les Américains :

Qui sont-ils ? 75\$ + tx
1^{re} rencontre 120 min (C) + 6 rencontres de 90 min (L)
Mercredi 18h30 CJD (L)



Astronomie*(90 min) 85\$ + tx
Mardi 19h30 SDS (H)
* 18 jan, 1 et 15 fév, 1, 15 et 29 mars,
12 avril



Fier partenaire de la ville de

longueuil

Code de type de cours
(C) : Classe/gymnase uniquement
(H) : Hybride (classe et vidéo)
(L) : En ligne uniquement

NOS LIEUX

CAR

Chalet Armand-Racicot
735, rue Saint-Jean

SDS

Salles des Scouts, 2^e étage
780, rue Saint-Jean

ÉDN

École de Normandie
450, rue De Normandie
(entrée Saint-Laurent)

ÉPE

École Les Petits-Explorateurs
1711, rue Bourassa
(entrée Front)

ÉSC

École Sainte-Claire
805, rue Gardenville
(entrée Perrault)

PGF

Polyvalente Gérard-Filion
1330, boulevard Curé-Poirier O

CCJF

Centre culturel Jacques-Ferron
100, rue Saint-Laurent O

COU

École de couture de Corinne
371, de Gentilly

SFS

Centre Communautaire
Saint-François-de-Sales
1545, Boul. Jacques-Cartier E