



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)

Corps et Âme en mouvement

Danse et musique du monde

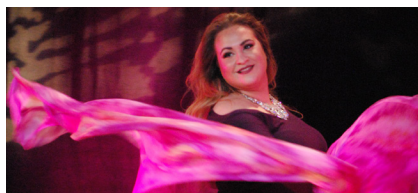


Baladi

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 Gumbots*	
(90 min)	25\$ + tx
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)

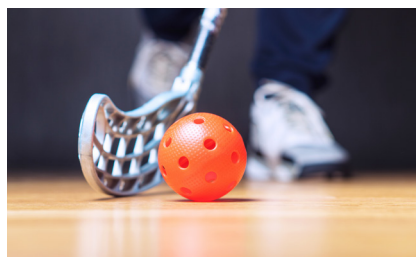


Autodéfense pour femmes 85\$ + tx
Dimanche 16h30 SDS (C)

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

		85\$ + tx	
Mardi	9h	SDS	(C)
Jeudi	9h	SDS	(C)

Djamboola

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



Pound

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

Cardio-boxe

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

Débutant

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

Intermédiaire

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

Multi-Fitness

		85\$ + tx	
Mercredi	17h30	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)

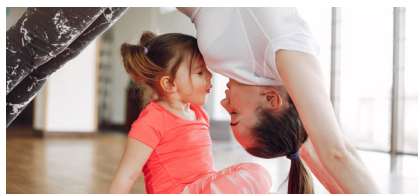
Pilates 85\$ + tx

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 85\$ + tx
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)



Soccer 65\$ (C)
4 ans
Samedi 9h ÉDN

5-6 ans (U-6)
Samedi 10h ÉDN

7-8 ans (U-8)
Samedi 11h ÉDN

7-8 ans (U-8)
Samedi 12h30 ÉDN

9-10 ans (U-10)
Samedi 13h30 ÉDN

11-12 ans (U-12)
Samedi 14h30 ÉDN



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

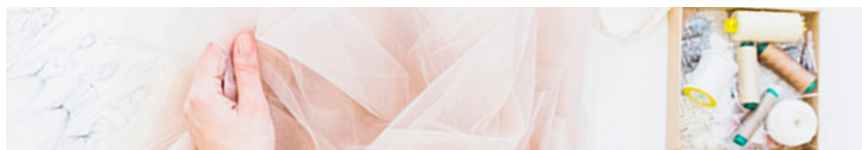
Guitare 110\$

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



Ukulélé 110\$

Jeudi
Enfants 16h30 SDS (C)
Débutant 17h30 SDS (C)
Inter 18h30 SDS (C)



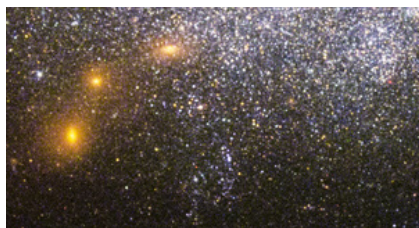
CULTURE

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