Programmation - Printemps 2022

Loisirs du Vieux-Longueuil

Informations

- Session de 4 à 8 semaines, selon les cours. *Dates en dernière page.
- Inscriptions en ligne du 18 avril au 12 mai et par téléphone ensuite.
- Programmation en classe. Quelques cours offerts en hybride (H) ou en ligne (L).
- Aucun remboursement après le début des cours.
- Consultez notre site Web pour obtenir plus d'information sur les cours.

450 646-6720

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

CONDITIONNEMENT CARDIO

Zumba :

Zumba Gold (5 sem) 36$ + tx

Lundi	9h30	CAR	
Mardi	9h30	CAR	
Jeudi	9h30	CAR	
Vendredi	13h	CAR	

Zumba Toning (8 sem) 57$ + tx

Lundi	10h45	Zoom	(L)

Zumba Toning (5 sem) 36$ + tx

Mardi	10h45	CAR	
Jeudi	18h30	CAR	

Zumba (5 sem) 36$ + tx

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

Mise en forme aînés (5 sem) 36$ + tx

Mardi	9h	SDS

Djamboola (5 sem) 36$ + tx

Jeudi	18h	SDS

Pound (5 sem) 36$ + tx

Mardi	18h	CAR

Cardio-boxe (5 sem) 36$ + tx

Multi niveau

Lundi	17h15	CAR

Débutant

Mercredi	19h45	CAR

Intermédiaire

Mercredi	18h45	CAR

Multi-Fitness (5 sem) 36$ + tx

Mercredi	17h30	CAR

Course à pieds (6 sem) 65$ + tx

Mardi	18h30	CAR

CONDITIONNEMENT RENFORCEMENT

Stretching

Débutant (4 sem) 29$ + tx
Lundi 10h45 SDS

Multi niveaux (5 sem) 36$ + tx
Jeudi 19h CAR

Débutant/intermédiaire (4 sem) 29$ + tx
Mercredi 10h15 SDS

Intermédiaire/avancé (4 sem) 29$ + tx
Lundi 9h30 SDS

Abdo-Fessiers (5 sem) 36$ + tx
Mardi 10h30 CAR
Mardi 19h CAR
Jeudi 10h SDS

Pilates (5 sem) 36$ + tx
Lundi 18h SDS (H)

CONDITIONNEMENT DÉTENTE

Méditation (4 sem) 29$ + tx
Mercredi 9h SDS

Yoga Yin (5 sem) 36$ + tx
Lundi 19h SDS

ENFANTS

Soccer (4 sem) 22$

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

CULTURE

Espagnol (90 min)

Débutant 2-3 (4 sem) 40$ + tx
Mercredi 16h CAR

Intermédiaire(4 sem) 40$ + tx
Mercredi 14h CAR

Conversation (5 sem) 50$ + tx
Mardi 14h CAR

Italien (90 min)

Débutant 2 (5 sem) 50$ + tx
Mercredi 18h SDS (H)

Couture (120 min)

Initiation à la
couture (6 sem) 85$ + tx
Samedi 10h COU

Corps et Âme
en mouvement
Danse et musique du monde

Atelier Gumboots*

(90 min) 25$ + tx
30 avril 13h SDS

Initiation au piano*

(8 sem) 74$
Lundi 16h30 SDS
* Clavier à apporter

Guitare (5 sem) 46$

Lundi
Débutant 17h30 SDS
Inter/Av 18h30 SDS

Ukulélé Enfants (6 sem) 55$

Jeudi 16h30 SDS

Ukulélé Débutant (5 sem) 46$

Débutant 17h30 SDS

DANSE

Danse Country (5 sem) 32$ + tx

Débutant
Jeudi 13h CAR
Samedi 13h CAR

Intermédiaire
Jeudi 14h CAR
Samedi 14h CAR

Danse sociale (4 sem) 27$ + tx

Vendredi
Initiation 18h SDS
6e année 19h SDS
Deb - 2e* 20h SDS
* Salsa, merengue, batchata

Dimanche
4e - 5e 18h SDS

Date du début des cours selon la durée

Session de 8 semaines
Semaine du 25 avril

Session de 6 semaines*
Semaine du 3 mai
*sauf Ukulélé enfants le 12 mai

Session de 5 semaines
Semaine du 16 mai

Session de 4 semaines
Semaine du 23 mai

Couture (6 semaines)
Du 28 mai au 2 juillet

Soccer (4 semaines)
Du 21 mai au 11 juin

Bénévoles recherchés

Loisirs du Vieux-Longueuil est un organisme sans but lucratif indépendant de la ville de Longueil.

Notre succès repose sur l'implication des gens du milieu à la mise en oeuvre de notre mission.

Joignez-vous à nous!

Fier partenaire de la ville de

longueuil

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

NOS LIEUX

CAR
Chalet Armand-Racicot
735, rue Saint-Jean

SDS
Salles des Scouts, 2e 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