

programmation printemps 2024



Un beau printemps
avec nous !

Loisirs
Vieux-Longueuil

450.646.6720

735, rue Saint-Jean,
Longueuil, Québec J4H 2Y8

info@loisirsduvl.com



Bienvenue à la session **du printemps 2024**,

Nous nous retrouvons pour cette session de 8 semaines, **d'avril à juin 2024*** !

Quelques informations utiles à lire avant de s'inscrire afin que votre expérience se déroule dans les meilleures conditions :

- Veuillez nous permettre de vous écrire via Amilia, pour cela activez votre compte.
- Il y a prise des présences par le professeur à chaque cours. Seuls les élèves inscrits ou ayant l'autorisation pour rattraper un cours ou pour l'essayer (10\$/cours d'essai) seront acceptés dans l'activité;
- La tenue d'une activité ou d'un cours dépend de l'atteinte du nombre d'inscriptions nécessaires;
- Nous vous recommandons, si le cours est complet, de mettre votre nom sur la liste d'attente;
- Politique de REMBOURSEMENT :
 - ✓ Toute demande doit être faite par écrit, à info@loisirsduvl.com. Le remboursement sera fait pour le cours suivant la date de réception de l'avis;
 - ✓ Si vous désirez annuler votre inscription avant le début de la session : faire la demande au moins 48h avant le début de la session, afin de laisser une chance à une autre personne d'y participer;
 - ✓ Après le début de la session, le remboursement est au prorata des cours restants, moins 10\$ de frais d'administration et les frais de service Amilia. Prévoir 3 semaines avant la réception du montant remboursé. Vous recevrez une confirmation par courriel;
 - ✓ Après le 3^e cours de la session, nous n'effectuons plus de remboursement. Nous vous proposerons une note de crédit sur votre compte Amilia. Le crédit peut être utilisé dans les 2 années suivantes;
 - ✓ Aucun remboursement pour les ateliers de six semaines et moins.
- Il est fortement recommandé que vous ayez votre propre matériel identifié pour la tenue de l'activité. Chacun sera responsable de désinfecter son matériel avant et après l'utilisation (incluant le matériel prêté par l'organisme);
- Les participants sont encouragés à arriver pour l'heure de leur cours et à quitter immédiatement après celui-ci;

Nous vous remercions de votre habituelle compréhension et collaboration. Merci de nous ENCOURAGER !! Et profitez bien de chaque moment avec nous !

L'équipe des Loisirs du Vieux-Longueuil

Pour toutes questions, vous pouvez nous contacter par téléphone au 450-646-6720 ou par courriel à info@loisirsduvl.com

Les Loisirs du Vieux-Longueuil est un organisme à but non-lucratif établi dans la communauté depuis plus de 25 ans. Notre but est d'offrir des activités récréatives aux résidents du Vieux-Longueuil ainsi qu'à tous ceux qui veulent se joindre à notre communauté peu importe leur lieu de résidence.

Inscription en ligne

Le plus rapide et efficace

L'inscription en ligne requiert la création d'un compte.

Des frais de transaction s'appliquent pour les achats.

INSCRIPTIONS :

En ligne

Via la [plateforme Amilia](#)

Par téléphone/en personne

(450) 646-6720 / 735, rue St-Jean, Longueuil

Entre 9h et 16h30 du lundi au jeudi et entre 9h et 12h30 le vendredi

MODE DE PAIEMENT :

En ligne et par téléphone : carte de crédit

En personne : comptant, Interac, carte de crédit

DATES IMPORTANTES

Inscriptions : dès le 18 mars 2024 (pré-inscriptions du 11 au 17 mars)

Début de la session : à partir 22 avril 2024

Durée de la session : 8 semaines¹, sauf pour ateliers

RESSOURCES

Pour plus d'infos sur les modalités d'inscriptions : [cliquez ici](#)

Visitez notre [site web](#) pour plus d'infos sur les cours

Contactez-nous : info@loisirsduvl.com



¹ Pour certaines activités, la durée sera plus courte car il s'agit d'une prolongation de la session d'hiver. Aussi, des activités débiteront plus tard dû aux blocages scolaires qui ont un impact pour le début de certaines activités.

LIEUX*

ACC : Atelier de couture Corinne

CAR : Chalet Armand Racicot

CIC : Centre Immaculée-Conception

CJD : Centre Jeanne-Dufresnoy

CJF: Centre Culturel Jacques-Ferron

ELI : CEA Lemoyne d'Iberville

EAR : École Armand-Racicot

EAG : École Adrien Gamache

EDN : École de Normandie

ESA : École Secondaire l'Agora

ESC : École Sainte-Claire

ESJB : École Saint-Jean Baptiste

MUT : Les Mutins

PGF : Polyvalente Gérard Filion

PL : Place Longueuil (local 109)

*L'adresse précise sera détaillée sur Amelia et inscrite sur la facture au moment de l'inscription



Activités Enfants sportives

Des activités pour faire bouger les enfants et aussi, dans certains cas, leurs parents.

Activité	Jour	Heure	Coût	Prof	Lieu
PRE-BASKET MIXTE 6-7 ans (45min)	Mardi	18h30	48\$	Fernando Gaertner	ESC
BASKETBALL FÉMININ 8-12 ans	Mardi	19h15	54\$	Fernando Gaertner	ESC
BASKETBALL MIXTE 8-10 ans	Mercredi	18h30	54\$	Fernando Gaertner	ESC
BASKETBALL MIXTE 11-15 ans	Mercredi	19h30	54\$	Fernando Gaertner	ESC
SOCCER 4 ans	Samedi	8h30	20\$	José de Maria Huaman	EDN
	Dimanche	9h	34\$	Rodney Robles	EDN
SOCCER 5-7 ans	Samedi	9h30	20\$	José de Maria Huaman	EDN
SOCCER 5-6 ans	Dimanche	10h	34\$	Rodney Robles	EDN
SOCCER 7-9 ans	Samedi	10h30	20\$	José de Maria Huaman	EDN
SOCCER 7-8 ans 1ère année	Dimanche	11h	34\$	Rodney Robles	EDN
SOCCER 10-12 ans	Samedi	11h30	20\$	José de Maria Huaman	EDN
SOCCER 7-8 ans 2e année	Dimanche	12h30	34\$	Rodney Robles	EDN
SOCCER 9-10 ans	Dimanche	13h30	34\$	Rodney Robles	EDN
YOGA PARENT-ENFANT 5-13 ans (45min)	Samedi	9h30	51\$	Ana Ramos Tena	PL
MISE EN FORME EN FAMILLE	Samedi	11h15	62\$	Soraya Rojo	CAR



Activités Enfants culturelles

Des activités pour développer leurs aptitudes linguistiques ou manuelles.

Activité	Jour	Heure	Coût	Prof	Lieu
ANGLAIS débutant niveau 2 - 9-12 ans	Mardi	17h	62\$	Caroline St-Onge	CJD
ANGLAIS avancé 9-12 ans	Mardi	18h	62\$	Caroline St-Onge	CJD
ACTIVITÉS ART PLASTIQUE 6-7 ans	Samedi	10h30	40\$	Mahélie Godin Cloutier	PL
ACTIVITÉS ART PLASTIQUE 8-11 ans	Samedi	11h45	40\$	Mahélie Godin Cloutier	PL
INITIATION À LA DANSE 3-5 ans (45 min)	Samedi	9h	51\$	Erika Marchand	CAR
	Dimanche	9h	51\$	Erika Marchand	CAR
	Dimanche	9h	51\$	Justine St-Onge	PL
	Dimanche	11h	51\$	Erika Marchand	CAR
PRE-BALLET 4-5 ans (45 min)	Samedi	10h	51\$	Erika Marchand	CAR
	Dimanche	10h	51\$	Erika Marchand	CAR
	Dimanche	10h	51\$	Justine St-Onge	PL
PRE-BALLET 6-8 ans	Samedi	11h	60\$	Erika Marchand	CAR
HIP-HOP 5-7 ans	Dimanche	11h	60\$	Justine St-Onge	PL
GUITARE enfant débutant	Vendredi	17h15	76\$	Francis Bouchard	CAR
UKULÉLÉ enfant débutant 7-10 ans	Lundi	17h	76\$	Francisco Tarazona	PL
ZUMBINI 0-5 ans	Jeudi	17h	45\$	Ludmila Vicol	PL
	Samedi	9h	45\$	Ludmila Vicol	CAR

Une drôle de ville en perspective



Projet d'arts plastiques



Renforcement (16 ans+)

Développez votre endurance musculaire à travers une série d'exercices afin de travailler les abdominaux et autres muscles.

Activité	Jour	Heure	Coût	Prof	Lieu
ABDOS-FESSIERS	Lundi	18h10	62\$+tx	Nadia Zemmouri	PL
	Lundi	19h30	62\$+tx	Nadia Zemmouri	CAR
	Mardi	10h30	62\$+tx	Julie Slater	CAR
	Mardi	18h30	62\$+tx	Julie Slater	CAR
	Jeudi	10h	62\$+tx	Julie Slater	CAR
	Jeudi	14h	62\$+tx	Julie Slater	PL
ESSETRICS	Lundi	9h	62\$+tx	Nadia Zemmouri	PL
	Jeudi	9h	62\$+tx	Nadia Zemmouri	PL
STRETCHING débutant	Lundi	16h30	62\$+tx	Hélène Messier	PL
STRETCHING inter-avancé	Lundi	9h	62\$+tx	Hélène Messier	CAR
	Lundi	11h30	62\$+tx	Hélène Messier	CAR
	Mercredi	10h15	62\$+tx	Hélène Messier	CAR
	Mercredi	11h30	62\$+tx	Hélène Messier	CAR
MULTI-STRETCHING	Jeudi	15h15	62\$+tx	Julie Slater	PL
STRETCHING Tous Niveaux	Jeudi	19h	62\$+tx	Julie Slater	CAR



DÉTENTE

(16 ans+)

Offrez-vous un moment de détente afin d'apprendre à être à l'écoute de votre corps et de renforcer votre concentration.

Activité	Jour	Heure	Coût	Prof	Lieu
DANSE CRÉATIVE	Lundi	10h15	62\$+tx	Hélène Messier	CAR
MÉDITATION	Mercredi	9h	62\$+tx	Hélène Messier	CAR
YOGA DOUX (60 mins)	Jeudi	10h10	62\$+tx	Nayelli Gonzalez	PL
YOGA DOUX (90 mins)	Vendredi	11h	77\$+tx	Nathalie Gareau-Chiasson	CAR
YOGA MAMAN-BÉBÉ	Mardi	13h	62\$+tx	Ana Ramos Tena	CAR
YOGA Hatha	Jeudi	11h15	62\$+tx	Nayelli Gonzalez	PL
YIN YOGA	Mardi	18h10	62\$+tx	Ana Ramos Tena	PL
YOGA Vinyasa	Mardi	19h30	62\$+tx	Ana Ramos Tena	EAR
PILATES	Lundi	18h30	54\$+tx	Violaine Morinville	EAR
PILATES	Mercredi	19h40	62\$+tx	Audrey Mercier	EAR
YOGA PILATES	Lundi	19h40	54\$+tx	Violaine Morinville	EAR
YOGA PILATES (75 min)	Vendredi	9h30	65\$+tx	Nathalie Gareau-Chiasson	CAR
	Vendredi	13h30	65\$+tx	Nathalie Gareau-Chiasson	CAR
YOGA sur chaise	Mardi	14h15	62\$+tx	Ana Ramos Tena	CAR
	Mercredi	10h10	62\$+tx	Ana Ramos Tena	PL



CULTURE : Langues (16 ans+)

Ces activités sont parfaites pour ceux qui désirent s'initier ou perfectionner leurs compétences linguistiques.

Activité*	Jour	Heure	Coût	Prof	Lieu**
ANGLAIS intermédiaire 2 (90min)	Mardi	19h	85\$+tx	Caroline St-Onge	CJD
ANGLAIS intermédiaire-conversation (90min)	Vendredi	13h15	85\$+tx	Johanne Richard	PL
ANGLAIS débutant 1 (90min)	Vendredi	15h	85\$+tx	Johanne Richard	PL
ANGLAIS débutant 2 (90min)	Vendredi	16h45	85\$+tx	Johanne Richard	PL
ESPAGNOL conversation (90min)	Mardi	14h	85\$+tx	Ana Maria Ocampo	CAR
ESPAGNOL intermédiaire 1 (90min)	Mardi	19h	85\$+tx	Johanna Ortega	CJD
ESPAGNOL débutant 2 (90min)	Mercredi	12h30	74\$+tx	Johanna Ortega	PL
ESPAGNOL intermédiaire (90min)	Mercredi	14h	85\$+tx	Ana Maria Ocampo	CAR
ESPAGNOL conversation avancée (120min)	Mercredi	14h	98\$+tx	Johanna Ortega	PL
ESPAGNOL conversation (120min)	Mercredi	17h	112\$+tx	Ana María Ocampo	CJD
ESPAGNOL intermédiaire 2 (90min)	Mercredi	19h	98\$+tx	Ana María Ocampo	CJD
ESPAGNOL débutant 2 (90min)	Jeudi	14h	85\$+tx	Johanna Ortega	CAR
ESPAGNOL conversation débutant 2 (90min)	Jeudi	19h	85\$+tx	Johanna Ortega	CJD
ITALIEN débutant 2 (90min)	Lundi	18h	64\$+tx	Carolina Laurenzi	CJD
ITALIEN intermédiaire 2 (90min)	Lundi	19h45	64\$+tx	Carolina Laurenzi	CJD



*Nos professeures de langues peuvent faire votre évaluation pour savoir quel est votre niveau !

**Le nom de la salle sera indiqué sur votre facture que vous recevrez au moment de l'inscription.

Ateliers Culturels (16 ans+)

Les ateliers vous permettent d'attiser votre curiosité sur divers sujets. Ils se déroulent soit au 2 semaines, soit en session de 6 semaines ou bien 1 date ponctuelle.

Activité	Jour	Heure	Coût	Animateur.trice	Lieu	Note
ATELIER LA FRESQUE DU CLIMAT (3h)			6\$+tx	S.Cantin et C.Mainville	PL	Date à venir
ATELIER LA FRESQUE DE LA BIODIVERSITÉ (3h)			6\$+tx	S.Cantin et C.Mainville	PL	Date à venir
ATELIER CONVERSATION EN FRANÇAIS (120min)	Mardi	13h30	gratuit	Louiselle Harvey	PL	8 semaines – début le 23 avril
COUTURE débutant (2h) https://cscouture.ca/	Samedi	12h45	200\$+tx	Corinne Fougnes	ACC	6 semaines : 27 avril au 8 juin (pas le 18 mai)
COUTURE MODE RECYCLÉE (2h)	Lundi	11h	200\$+tx	Corinne Fougnes	ACC	6 semaines : 6 mai au 17 juin (pas le 20 mai)
COUTURE multi-niveau (2h)	Lundi	17h	200\$+tx	Corinne Fougnes	ACC	
GUITARE adulte débutant	Mardi	17h15	80\$	Francis Bouchard	CAR	
ZENTANGLE (2h)	Jeudi	18h30	64\$+tx	Sophie Normand	PL	



Mise en forme Cardio (16 ans+)

Idéal pour travailler l'endurance, la force musculaire ainsi que la capacité cardio-respiratoire. Les activités offrent un entraînement général travaillant plusieurs composantes.

Activité	Jour	Heure	Coût	Prof	Lieu
AUTO-DÉFENSE femmes et ados	Mercredi	20h	62\$+tx	Clémence Dufresne	CAR
CARDIO-BOXE Multi-Niveaux	Lundi	17h30	62\$+tx	Julie Slater	CAR
	Mardi	15h30	62\$+tx	Julie Slater	CAR
CARDIO-BOXE Débutant	Mercredi	19h45	62\$+tx	Julie Slater	CAR
CARDIO-BOXE Intermédiaire	Mercredi	18h30	62\$+tx	Caroline de Brouwer	CAR
CARDIO-DANSE Toning	Mardi	10h30	62\$+tx	Soraya Rojo	CAR
CARDIO-DANSE	Jeudi	10h45	62\$+tx	Soraya Rojo	CAR
	Samedi	10h	62\$+tx	Soraya Rojo	CAR
DJAMBOOLA	Mardi	17h	62\$+tx	Sheila Cherenfant Sturge	PL
	Jeudi	18h	62\$+tx	Tanya Cherenfant Sturge	CAR
REMISE EN FORME MAMAN	Lundi	10h10	62\$+tx	Soraya Rojo	PL
POUND	Mardi	18h	62\$+tx	Guillaume Séguin	CAR
MULTI-FITNESS	Mardi	11h45	62\$+tx	Julie Slater	CAR
	Mercredi	17h30	62\$+tx	Julie Slater	CAR
	Jeudi	17h30	62\$+tx	Julie Slater	CAR
STEP FIT	Mardi	19h30	62\$+tx	Julie Slater	CAR
	Jeudi	11h	62\$+tx	Julie Slater	CAR
	Lundi	18h40	62\$+tx	Mirabella Muj	CAR
	Lundi	19h40	62\$+tx	Mirabella Muj	CAR
	Mardi	19h	62\$+tx	Ivonne Miranda	CAR
	Mercredi	18h	62\$+tx	Mirabella Muj	CAR
	Mercredi	19h	62\$+tx	Mirabella Muj	CAR
	Jeudi	19h30	62\$+tx	Ivonne Miranda	CAR
	Lundi	10h45	62\$+tx	Ivonne Miranda	CAR
	Jeudi	18h30	62\$+tx	Ivonne Miranda	CAR



Mise En Forme Pour 50 Ans+

Idéal pour travailler l'endurance, la force musculaire ainsi que la capacité cardio-respiratoire. Les activités offrent des mouvements légers qui sont adaptés aux personnes qui ont une condition physique limitée.

Activité	Jour	Heure	Coût	Prof	Lieu
ZUMBA GOLD (50 ans+)	Lundi	9h30	62\$+tx	Ivonne Miranda	CAR
	Lundi	17h	62\$+tx	Nathalie Rivotiana	CAR
	Mardi	9h15	62\$+tx	Ivonne Miranda	CAR
	Mercredi	17h	62\$+tx	Nathalie Rivotiana	PL
	Jeudi	9h30	62\$+tx	Ivonne Miranda	CAR
MISE EN FORME POUR AINÉS doux	Lundi	13h	62\$+tx	Soraya Rojo	CAR
MISE EN FORME POUR AINÉS	Lundi	11h15	62\$+tx	Soraya Rojo	PL
	Mardi	9h	62\$+tx	Soraya Rojo	CAR
	Mardi	11h30	62\$+tx	Soraya Rojo	CAR
	Mercredi	9h	62\$+tx	Soraya Rojo	MUT
	Jeudi	9h	62\$+tx	Soraya Rojo	CAR
	Vendredi	10h30	62\$+tx	Soraya Rojo	CAR
	Vendredi	12h	62\$+tx	Soraya Rojo	PL



Sports (16 ans+)

Les activités sportives sont ouvertes à tous ceux qui désirent pratiquer le sport de façon récréative, pour le plaisir de bouger.

Il ne s'agit pas d'un cours mais d'une pratique libre en groupe et accessible à tous les niveaux sauf avis contraire.

Activité*	Jour	Heure	Prix	Lieu
BADMINTON (2h30)	Mercredi	19h	21\$+tx	EDN
	Jeudi	19h	21\$+tx	EDN
BASKETBALL (2h)	Mardi	20h	41\$+tx	ESJB
PICKLEBALL (2h)	Lundi	19h	41\$+tx	ESA
	Lundi	20h	41\$+tx	ELI
	Mercredi	19h15	55\$+tx	ESJB
VOLLEYBALL (2h)	Lundi	19h30	48\$+tx	ESC
	Jeudi	19h30	55\$+tx	ESC
HOCKEY COSOM (2h)	Les équipes sont déjà formées pour la majorité, nous appeler pour plus de renseignements, si cela vous intéresse.			

*les activités sportives adultes au Loisirs du Vieux-Longueuil, sont animées par un coordinateur-bénévole qui est le référent du groupe et explique les règles du jeu si besoin.



Cours de Danse (16 ans+)

Que vous soyez débutant, intermédiaire ou avancé, venez apprendre à danser dans une ambiance relaxe et sympathique ! Rien de mieux pour garder la forme tout en s'amusant.

Activité	Jour	Heure	Coût	Prof	Lieu
DANSE EN LIGNE débutant	Mercredi	8h45	25\$+tx	Monique Dupont	CAR
	Vendredi	19h40			
	Dimanche	13h			
DANSE EN LIGNE débutant 2	Mercredi	9h50			
	Vendredi	18h35			
	Dimanche	14h05			
DANSE EN LIGNE inter-avancé	Mercredi	10h55			
	Vendredi	17h30			
	Dimanche	15h10			
DANSE COUNTRY débutant	Lundi	14h30	55\$+tx	Daniel Chartier	CAR
	Jeudi	13h			
	Samedi	13h			
DANSE COUNTRY intermédiaire	Jeudi	14h15			
	Samedi	14h15			
DANSE SOCIALE 2e année (5 ^{ème} session)	Vendredi	18h			
DANSE SOCIALE avancé	Vendredi	19h			
DANSE SOCIALE 2e année latino (5 ^{ème} session)	Vendredi	20h15			
DANSE SOCIALE débutant (3 ^{ème} session)	Dimanche	14h30			



Danses et Musique Du Monde

(Par Corps & Âme En Mouvement)

L'école de danse et musique du monde Corps et Âme en mouvement offre une grande variété de cours pour **adultes** de niveaux débutants à avancés et **enfants**.
Pour un perfectionnement ou tout simplement pour le plaisir, l'ambiance, chez Corps et Âme en mouvement, demeure chaleureuse et amicale.

Programmation détaillée, cliquez sur le lien ci-dessous :

<https://corps-et-ame-en-mouvement.org/cours-danse-Longueuil-Rive-Sud-Montreal/horaire-et-tarifs-calendrier-de-l-annee/>

Pour la session printemps 2024, l'inscriptions à tous les cours (sauf percussions débutant 1) nécessitent d'avoir suivi la session d'hiver 2024



Salsa Styling



Baladi



Danse folklorique colombienne



Danse africaine et créole pour enfants



Danse africaine adulte



Percussions africaines