



25^e anniversaire!

**On fait
peau neuve!**

**Programmation
Automne 2022**

Loisirs
Vieux-Longueuil

735, rue Saint-Jean, Longueuil - **450 646-6720**
www.loisirsduvieuxlongueuil.com

NOUVEAUTÉS

Spike Ball/ Jeux de société

60\$ + tx

Lundi	15h45	CAR
Mardi	15h45	CAR
Mercredi	15h45	CAR

Cartes / jeux de société

Lundi	13h	CAR
Mercredi	10h30	CAR

Basketball

Mardi	19h30	70\$ + tx PGF
-------	-------	------------------

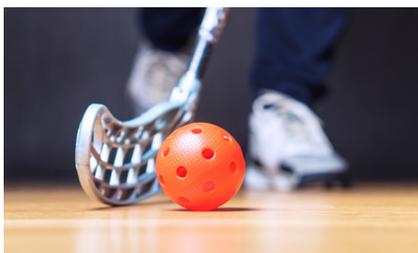


SPORTS

Hockey-Cosom

75\$ + tx

Lundi	19h	PGF
Mardi	19h45	PGF
Mercredi	19h	PGF
Mercredi	19h45	PGF
Dimanche	19h15	PGF



Volleyball

Lundi	19h30	70\$ + tx ÉSC
-------	-------	------------------

Autodéfense pour femmes

Dimanche	16h30	82\$ + tx CAR
----------	-------	------------------

Badminton

70\$ + tx

Mardi	19h30	ÉDN
Mercredi	19h	ÉDN
Jedi	19h	ÉDN



DANSE

Danse en ligne 70\$ + tx

Débutant

Mercredi	8h45	CAR
Vendredi	19h40	CAR
Dimanche	13h	CAR

Débutant 2

Mercredi	9h50	CAR
Vendredi	18h35	CAR
Dimanche	14h05	CAR

Intermédiaire/avancé

Mercredi	10h55	CAR
Vendredi	17h30	CAR
Dimanche	15h10	CAR

Danse Country 70\$ + tx

Débutant

Judi	13h	CAR
Samedi	13h	CAR

Intermédiaire

Judi	14h15	CAR
Samedi	14h15	CAR



Danse sociale 80\$ + tx

Vendredi		
Initiation	17h45	CAR
6^e année	19h	CAR
Deb - 2^e *	20h15	CAR
* Salsa, merengue, batchata		

Dimanche		
4^e - 5^e année	17h45	CAR
9^e - 11^e année	19h	CAR

Corps et Âme en mouvement

Danse et musique du monde



Baladi

Débutant		162\$ + tx
Mardi	19h45	CCJF

Intermédiaire (75 min)		205\$ + tx
Judi	18h30	CCJF

Avancé (75 min)		205\$ + tx
Mardi	18h30	CCJF



Bollywood		162\$ + tx
Mercredi	18h	CCJF

Tahitien		162\$ + tx
Mercredi	19h	CCJF

Danse Colombienne		162\$ + tx
Lundi	18h30	CAR

Danse africaine		
Débutant		162\$ + tx
Lundi	18h	CCJF

Intermédiaire (90 min)		243\$ + tx
Lundi	19h	CCJF

Percussions africaines		
Débutant (90 min)		243\$
Dimanche	10h	CAR

Intermédiaire (90 min))		243\$
Dimanche	11h30	CAR

CONDITIONNEMENT CARDIO

Zumba : 82\$ + tx

Zumba Gold

Lundi	9h30	CAR
Mardi	9h15	CAR
Jeudi	9h30	CAR

Zumba Toning

Lundi	10h45	CAR
Mardi	10h30	CAR
Jeudi	18h30	CAR



Zumba

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



Mise en forme aînés

Mardi	9h	82\$ + tx CAR
Jeudi	9h	CAR

Djamboola

Jeudi	18h	82\$ + tx CAR
-------	-----	------------------

Pound

Mardi	18h	82\$ + tx CAR
-------	-----	------------------



Cardio-Boxe

82\$ + tx

Débutant

Mercredi	19h45	CAR
----------	-------	-----

Intermédiaire

Mercredi	18h30	CAR
----------	-------	-----

Tous niveaux

Lundi	17h30	CAR
-------	-------	-----



Multi-Fitness

82\$ + tx

Mardi	11h45	CAR
Mercredi	17h30	CAR

CONDITIONNEMENT RENFORCEMENT

Stretching 82\$ + tx

Débutant

Lundi 10h45 SDS

Mercredi 11h30 SDS

Tous niveaux

Jeudi 19h CAR

Intermédiaire

Mercredi 10h15 SDS

Intermédiaire/avancé

Lundi 9h30 SDS



Abdo-Fessiers 82\$ + tx

Mardi 10h30 CAR

Mardi 19h CAR

Jeudi 10h CAR

Pilates 82\$ + tx

Lundi 18h30 EAR



CONDITIONNEMENT DÉTENTE

Méditation 82\$ + tx

Mercredi 9h SDS

Yoga 82\$ + tx

Lundi 19h30 EAR



Yoga Pilates

Vendredi 9h30 CAR

92\$ + tx (75 min)

Vendredi 13h30 CAR

82\$ + tx (1h)

Yoga doux (90 min) 95\$ + tx

Vendredi 11h CAR

Hatha Yoga 82\$ + tx

Mercredi 18h30 EAR

Yoga

maman-bébé 82\$ + tx

Mercredi 14h CAR



CULTURE

Espagnol (90 min)

Débutant		120\$ + tx
Jeu	14h	CAR
Jeu	18h	CJD

Débutant 3		120\$ + tx
Mercredi	16h	CAR

Intermédiaire		120\$ + tx
Mercredi	14h	CAR

Conversation		110\$ + tx
Mardi	14h	CAR
Mardi	18h	CJD



Anglais (90 min)

5^e et 6^e années (1h)		90\$
Mardi	17h	CJD

Débutant		120\$ + tx
Mardi	18h	CJD

Intermédiaire 1		120\$ + tx
Jeu	18h	CJD

Italien (90 min)

Débutant		120\$ + tx
Mercredi	18h	CJD

Intermédiaire		120\$ + tx
Mercredi	19h45	CJD

Couture (120 min)

Mode recyclée		200\$ + tx
Lundi	18h	COU

Initiation couture		200\$ + tx
Samedi	10h	COU

Initiation au piano*		100\$
Lundi	16h	MLC

* Clavier à apporter



Guitare	Lundi	105\$
----------------	-------	-------

Débutant		
Enfants	17h	MLC
Adultes	19h	MLC

Intermédiaire		
Enfants	18h	MLC

Intermédiaire-avancé		
Adultes	20h	MLC

Ukulélé	Jeu	105\$
----------------	-----	-------

Débutant		
Enfants	16h30	MLC
Adultes	18h30	MLC

Intermédiaire		
Enfants	17h30	MLC

Intermédiaire-avancé		
Adultes	19h30	MLC

CULTURE

Écriture

optimiste* (90 min) 50\$ + tx

Lundi 19h30 CAR

* 26 sept, 10 et 24 oct, 7 et 21 nov

Astronomie*(90 min) 82\$ + tx

Lundi 19h30 CAR

*19 sept, 3, 17 et 31 oct, 14 et 28 nov,
12 déc



ENFANTS et/ou FAMILLE



Fitness Kids 82\$

Samedi 10h45 CAR

Initiation danse (45 min) 65\$

Samedi 9h CAR

Pré-ballet

4-5 ans (45 min) 65\$

Samedi 10h CAR

6-8 ans 82\$

Samedi 11h CAR



Soccer 65\$

4 ans

Samedi 9h ÉDN

5-6 ans (U6)

Samedi 10h ÉDN

7-8 ans (U8)

Samedi 11h ÉDN

Samedi 12h30 ÉDN

9-10 ans (U10)

Samedi 13h30 ÉDN

11-12 ans (U12)

Samedi 14h30 ÉDN



Danse africaine et créole*

2-3 ans (45 min) 108\$

Samedi 9h CCJF

4-6 ans 120\$

Samedi 10h CCJF

*cours de Corps et Âme en mouvement



INFORMATIONS

- Session de 12 semaines débutant le 19 septembre 2022.
- **Dès le 29 août, inscriptions et journées portes ouvertes.**
- Consultez notre site Web pour obtenir plus d'information sur les cours.

Partenaire de la ville de



Membre de



NOS LIEUX

CAR

Chalet Armand-Racicot
735, rue Saint-Jean

SDS

Salle des scouts (RDC)
780, rue Saint-Jean

ÉDN

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

ÉSC

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

PGF

Polyvalente Gérard-Fillon
1330, boulevard Curé-Poirier O
ou 2000 Lasalle

EAR

École Armand-Racicot
965, rue Saint-Thomas
(entrée Sainte-Catherine)

MLC

Maison LeCavalier
2027, rue Daniel

CCJF

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

COU

Atelier de couture de Corinne
371, de Gentilly

CJD

Centre Jeanne-Dufresnoy
1 boul. Curé-Poirier E

Loisirs du Vieux-Longueuil est un organisme appartenant à ses membres!

