



Bienvenue à la session **d'Hiver 2024**,

Nous nous retrouvons pour cette session de 12 semaines, de **janvier à avril 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 24h 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

Fermé du 20 décembre au 8 janvier

MODE DE PAIEMENT :

En ligne et par téléphone : carte de crédit

En personne : comptant, Interac, carte de crédit

DATES IMPORTANTES

Inscriptions : dès le 27 novembre (pré-inscriptions du 20 au 26 novembre)

Début de la session : à partir 15 janvier

Durée de la session : 12 semaines, 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



LIEUX*

ACC : Atelier de couture Corinne

CAR: Chalet Armand Racicot

CIC : Centre Immaculée-Conception

CJD: Centre Jeanne-Dufresnoy

CJF: Centre Culturel Jacques-Ferron

CLI : 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)

SFS : Saint-François-de-Sales

*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	72\$	Fernando Gaertner	ESC
BASKETBALL FÉMININ 8-12 ans	Mardi	19h15	80\$	Fernando Gaertner	ESC
BASKETBALL MIXTE 8-10 ans	Mercredi	18h30	80\$	Fernando Gaertner	ESC
BASKETBALL MIXTE 11-15 ans	Mercredi	19h30	80\$	Fernando Gaertner	ESC
SOCCER 4 ans	Samedi	9h	80\$	José de Maria Huaman	EDN
	Dimanche	9h	80\$	<i>Prof à déterminer</i>	EDN
SOCCER 5-6 ans	Samedi	10h	80\$	José de Maria Huaman	EDN
	Dimanche	10h	80\$	<i>Prof à déterminer</i>	EDN
SOCCER 7-8 ans 1ère année	Samedi	11h	80\$	José de Maria Huaman	EDN
	Dimanche	11h	80\$	<i>Prof à déterminer</i>	EDN
SOCCER 7-8 ans 2e année	Samedi	12h30	80\$	José de Maria Huaman	EDN
	Dimanche	12h30	80\$	<i>Prof à déterminer</i>	EDN
SOCCER 9-10 ans	Samedi	13h30	80\$	José de Maria Huaman	EDN
	Dimanche	13h30	80\$	<i>Prof à déterminer</i>	EDN
SOCCER 11-12 ans	Samedi	14h30	80\$	José de Maria Huaman	EDN
	Dimanche	14h30	80\$	<i>Prof à déterminer</i>	EDN
YOGA PARENT-ENFANT (5-13ans) (45min)	Samedi	9h30	92\$	Ana Ramos Tena	PL
MISE EN FORME EN FAMILLE (Parent-Enfant)	Samedi	10h45	92\$	Soraya Rojo	CAR



Activités Enfants culturelles

Des activités pour développer leurs aptitudes linguistiques ou manuelles.

Activité	Jour	Heure	Coût	Prof	Lieu
ANGLAIS débutant 9-12 ans	Mardi	17h	92\$	Nidia J. Angarita Rivas	CJD
ANGLAIS avancé 9-12 ans	Mardi	18h	92\$	Nidia J. Angarita Rivas	CJD
ACTIVITÉS ART PLASTIQUE 6-7 ans	Samedi	10h30	60\$	Mahélie Godin Cloutier	PL
ACTIVITÉS ART PLASTIQUE 8-11 ans	Samedi	11h45	60\$	Mahélie Godin Cloutier	PL
INITIATION À LA DANSE 3-5 ans (45 min)	Samedi	9h	76\$	Erika Marchand	CAR
	Dimanche	9h	76\$	Erika Marchand	CAR
	Dimanche	9h	76\$	Justine St-Onge	PL
PRE-BALLET 4-5 ans (45 min)	Samedi	10h	76\$	Erika Marchand	CAR
	Dimanche	10h	76\$	Erika Marchand	CAR
	Dimanche	10h	76\$	Justine St-Onge	PL
PRE-BALLET 6-8 ans	Samedi	11h	90\$	Erika Marchand	CAR
	Dimanche	11h	90\$	Erika Marchand	CAR
	Dimanche	11h	90\$	Justine St-Onge	PL
MUSIQUE <i>Informations à venir</i>				Recherche prof	

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	Mardi	10h30	92\$+tx	Julie Slater	CAR
	Mardi	18h30	92\$+tx	Julie Slater	CAR
	Jeudi	10h	92\$+tx	Julie Slater	CAR
	Jeudi	14h	92\$+tx	Julie Slater	PL
ESSETRICS	Jeudi	9h	92\$+ tx	Nadia Zemmouri	PL
STRETCHING Débutant	Lundi	12h45	92\$+tx	Hélène Messier	CAR
	Lundi	16h30	92\$+tx	Hélène Messier	PL
	Mardi	11h30	92\$+tx	Hélène Messier	PL
	Mercredi	9h	92\$+tx	Nayelli Gonzalez	PL
	Mercredi	12h45	92\$+tx	Hélène Messier	CAR
STRETCHING Inter-Avancé	Lundi	15h15	92\$+tx	Hélène Messier	PL
	Mardi	10h15	92\$+tx	Hélène Messier	PL
	Mercredi	10h15	92\$+tx	Hélène Messier	CAR
STRETCHING Avancé	Lundi	9h	92\$+tx	Hélène Messier	CAR
STRETCHING Tous Niveaux	Jeudi	19h	92\$+tx	Julie Slater	CAR
MULTI-STRETCHING	Jeudi	15h15	92\$+tx	Julie Slater	PL



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	92\$+tx	Hélène Messier	CAR
MÉDITATION	Mardi	9h	92\$+tx	Hélène Messier	PL
QI GONG	Jeudi	16h30	92\$+tx	Isabelle Courville	CAR
YOGA DOUX (60 mins)	Jeudi	10h10	92\$+tx	Nayelli Gonzalez	PL
YOGA DOUX (90 mins)	Vendredi	11h	\$115\$+tx	Nathalie Gareau-Chiasson	CAR
YOGA MAMAN-BÉBÉ	Mardi	13h	92\$+tx	Ana Ramos Tena	CAR
	Mercredi	11h15	92\$+tx	Ana Ramos Tena	PL
YOGA Hatha	Mercredi	18h30	92\$+tx	Chantal Mondoux	EAR
	Jeudi	11h15	92\$+tx	Nayelli Gonzalez	PL
YIN YOGA	Mardi	18h	92\$+tx	Ana Ramos Tena	PL
YOGA Vinyasa	Mardi	19h30	92\$+tx	Ana Ramos Tena	EAR
PILATES	Lundi	18h30	92\$+tx	Violaine Morinville	EAR
YOGA PILATES	Lundi	19h40	92\$+tx	Violaine Morinville	EAR
	Vendredi	13h30	92\$+tx	Nathalie Gareau-Chiasson	CAR
YOGA PILATES (75 min)	Vendredi	9h30	98\$+tx	Nathalie Gareau-Chiasson	CAR
YOGA sur chaise	Mardi	14h15	92\$+tx	Ana Ramos Tena	CAR
	Mercredi	10h10	92\$+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 1 (90min)	Mardi	19h	127\$+tx	Nidia J. Angarita-Rivas	CJD
ANGLAIS intermédiaire-conversation (90min)	Vendredi	13h15	127\$+tx	Jane Nicholson	PL
ANGLAIS débutant 1 (90min)	Vendredi	15h	127\$+tx	Jane Nicholson	PL
ANGLAIS débutant 2 (90min)	Vendredi	16h45	127\$+tx	Jane Nicholson	PL
ESPAGNOL conversation (90min)	Mardi	14h	127\$+tx	Maria Perez	SFS
ESPAGNOL intermédiaire 1 (90min)	Mardi	19h	127\$+tx	Johanna Ortega	CJD
ESPAGNOL débutant 1 (90min)	Mercredi	12h30	127\$+tx	Johanna Ortega	PL
ESPAGNOL débutant 2 et 3 (90min)	Mercredi	14h	127\$+tx	Maria Perez	SFS
ESPAGNOL intermédiaire-avancé (120min)	Mercredi	14h	165\$+tx	Johanna Ortega	PL
ESPAGNOL conversation (120min)	Mercredi	17h	165\$+tx	Nidia J. Angarita-Rivas	CJD
ESPAGNOL intermédiaire 2 (90min)	Mercredi	19h	127\$+tx	Nidia J. Angarita-Rivas	CJD
ESPAGNOL débutant 1 (90min)	Jeudi	14h	127\$+tx	Maria Perez	SFS
ESPAGNOL débutant 2 (90min)	Jeudi	19h	127\$+tx	Johanna Ortega	CJD
ITALIEN débutant 2 (90min)	Lundi	18h	127\$+tx	Carolina Laurenzi	CJD
ITALIEN intermédiaire 2 (90min)	Lundi	19h45	127\$+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 sont les activités qui comptent moins que 12 semaines de cours. Les ateliers se déroulent donc soit au 2 semaines ou en sessions hebdomadaires de 6 semaines.

Activité	Jour	Heure	Coût	Animateur.trice	Lieu	Note
ART PLASTIQUE adulte débutant	Samedi	13h30	76\$+tx	Mahélie Godin Cloutier	PL	
ATELIER LA FRESQUE DU CLIMAT (3h)	Dimanche	13h	12\$+tx	S.Cantin et C.Mainville	PL	1 date : Dimanche 18 février
ATELIER LA FRESQUE DE LA BIODIVERSITÉ (3h)	Dimanche	13h30	12\$+tx	S.Cantin et C.Mainville	PL	1 date : Dimanche 21 janvier
INITIATION À L'ASTRONOMIE (90min)	Mardi	19h30	82\$+tx	P. Lachambre/P. Lamarche	CIC	6 ateliers aux 2 semaines : 16 et 30 janv., 13 et 27 fév., 12 et 26 mars
COUTURE intermédiaire (2h) https://cscouture.ca/	Samedi	10h15	200\$+tx	Corinne Fougnes	CSC	Session 1: 13 jan-17 fév. /Session 2: 2 mars-13 avr.
COUTURE débutant (2h)	Samedi	12h45	200\$+tx	Corinne Fougnes	CSC	
COUTURE MODE RECYCLÉE (2h)	Lundi	11h	200\$+tx	Corinne Fougnes	CSC	Session 1: 15 jan-19 fév. /Session 2: 11 mars- 15 avr.
COUTURE multi-niveau (2h)	Lundi	17h	200\$+tx	Corinne Fougnes	CSC	
INTRODUCTION : LES AMÉRICAINS, QUI SONT-ILS? (90 min)	Jeudi	18h30	12\$+tx	Lloyd Bartlett	PL	1 date : jeudi 29 février Autres à venir par la suite
ZENTANGLE (2h)	Vendredi	18h40	150\$	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	92\$+tx	Clémence Dufresne	CAR
CARDIO-BOXE Multi-Niveaux	Lundi	17h30	92\$+ tx	Julie Slater	CAR
	Mardi	15h30	92\$+ tx	Julie Slater	CAR
CARDIO-BOXE Débutant	Mercredi	19h45	92\$+ tx	Julie Slater	CAR
CARDIO-BOXE Intermédiaire	Mercredi	18h30	92\$+ tx	Caroline de Brouwer	CAR
CARDIO-DANSE Toning	Mardi	10h30	92\$+ tx	Soraya Rojo	CAR
CARDIO-DANSE	Jeudi	10h45	92\$+ tx	Soraya Rojo	CAR
	Samedi	10h	92\$+ tx	Soraya Rojo	CAR
DJAMBOOLA	Mardi	17h	92\$+ tx	Nathalie Rivotiana	PL
	Jeudi	18h	92\$+ tx	Nathalie Rivotiana	CAR
REMISE EN FORME MAMAN	Lundi	10h	92\$+ tx	Soraya Rojo	PL
POUND	Mardi	18h	92\$+ tx	Guillaume Séguin	CAR
MULTI-FITNESS	Mardi	11h45	92\$+ tx	Julie Slater	CAR
	Mercredi	17h30	92\$+ tx	Julie Slater	CAR
	Jeudi	17h30	92\$+ tx	Julie Slater	CAR
STEP FIT	Mardi	19h30	92\$+ tx	Julie Slater	CAR
	Jeudi	11h	92\$+ tx	Julie Slater	CAR
	Lundi	18h40	92\$+ tx	Mirabella Muj	CAR
	Lundi	19h40	92\$+ tx	Mirabella Muj	CAR
	Mardi	19h	92\$+ tx	Ivonne Miranda	CAR
	Mercredi	18h	92\$+ tx	Mirabella Muj	CAR
	Mercredi	19h	92\$+ tx	Mirabella Muj	CAR
	Jeudi	19h30	92\$+ tx	Ivonne Miranda	CAR
	Lundi	10h45	92\$+ tx	Ivonne Miranda	CAR
	Jeudi	18h30	92\$+ 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	92\$+ tx	Ivonne Miranda	CAR
	Mardi	9h15	92\$+ tx	Ivonne Miranda	CAR
	Mercredi	17h	92\$+ tx	Nathalie Rivotiana	PL
	Jeudi	9h30	92\$+ tx	Ivonne Miranda	CAR
MISE EN FORME POUR AINÉS doux	Lundi	13h	92\$+ tx	Soraya Rojo	CAR
MISE EN FORME POUR AINÉS	Lundi	10h15	92\$+ tx	Soraya Rojo	PL
	Mardi	9h	92\$+ tx	Soraya Rojo	CAR
	Mardi	11h30	92\$+ tx	Soraya Rojo	CAR
	Mercredi	9h	92\$+ tx	Soraya Rojo	MUT
	Jeudi	9h	92\$+ tx	Soraya Rojo	CAR
	Vendredi	10h30	92\$+ tx	Soraya Rojo	CAR



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.

Activité*	Jour	Heure	Prix	Lieu
BADMINTON (2h30)	Mardi	19h	82\$+tx	EDN
	Mercredi	19h	82\$+tx	EDN
	Jeudi	19h	82\$+tx	EDN
BASKETBALL (2h)	Mardi	20h	82\$+tx	ESJB
	Jeudi	20h	82\$+tx	ESJB
PICKELBALL (2h)	Lundi	19h	82\$+tx	ESA
	Lundi	20h	82\$+tx	ELI
	Mercredi	19h	82\$+tx	ESA
VOLLEYBALL (2h)	Lundi	19h30	82\$+tx	ESC
	Jeudi	19h30	82\$+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	75\$+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	82\$+tx	Daniel Chartier	CAR
	Jeudi	13h			
	Samedi	13h			
DANSE COUNTRY intermédiaire	Jeudi	14h15			
	Samedi	14h15			
DANSE SOCIALE 2e année (4 ^{ème} session)	Vendredi	18h			
DANSE SOCIALE avancé	Vendredi	19h			
DANSE SOCIALE 2e année latino (4 ^{ème} session)	Vendredi	20h15			
DANSE SOCIALE débutant (2 ^{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/>



Salsa Styling



Baladi



Danse folklorique colombienne



Danse africaine et créole pour enfants



Danse africaine adulte



Percussions africaines