

# ADULTES

## Cardio-boxe 96\$

<b>Abdos-fessiers</b>		
Lundi	18:40	CAR
Mardi	10:30	CAR
Mardi	18:00	CAR
Jeudi	10:00	CAR
Jeudi	12:00	CAR
Jeudi	14:00	PL



## Cardio-boxe 96\$

<b>Cardio-boxe multiniveau</b>		
Lundi	17:30	CAR
<b>Cardio-boxe multiniveau</b>		
Mardi	15:30	CAR
<b>Cardio-Boxe intermédiaire</b>		
Mercredi	18:40	CAR
<b>Cardio-Boxe débutant</b>		
Mercredi	19:40	CAR



## Cardio-danse 96\$

Jeudi	10:30	CAR
Samedi	10:00	CAR

## Djamboula 96\$

Mardi	17:00	CAR
Jeudi	18:00	CAR

## MultiFitness 96\$

Mardi	11:45	CAR
Mercredi	17:30	CAR
Jeudi	17:30	CAR

## Pound 96\$

Mardi	18:00	CAR
-------	-------	-----

## StepFit 96\$

Mardi	19:00	CAR
Jeudi	11:00	CAR

## Zumba 96\$

Lundi	18:40	CAR
Lundi	19:40	CAR
Mardi	19:00	CAR
Mercredi	18:00	CAR
Mercredi	19:00	CAR
Jeudi	19:30	CAR

## Zumba Gold 96\$

Lundi	09:30	CAR
Lundi	17:00	CAR
Mardi	09:30	CAR
Mercredi	17:00	PL
Jeudi	09:30	CAR

## Zumba Toning 96\$

Lundi	10:30	CAR
Jeudi	18:30	CAR

## Plein Air 64\$

<b>Marche Nordique</b>		
Mercredi	10:00	ParcMC



## Renforcement 96\$

<b>Mise en forme aînés</b>		
Lundi	11:15	PL
<b>Mise en forme aînés doux</b>		
Lundi	13:00	CAR
<b>Mise en forme aînés</b>		
Mardi	09:00	CAR
<b>Mise en forme aînés toning</b>		
Mardi	10:30	CAR
<b>Mise en forme aînés</b>		
Mardi	11:30	CAR
<b>Mise en forme aînés</b>		
Mercredi	09:00	PL
<b>Mise en forme aînés</b>		
Jeudi	09:00	CAR
<b>Mise en forme aînés</b>		
Vendredi	10:30	CAR
<b>Mise en forme aînés</b>		
Vendredi	12:00	PL



## 100% Tonus 96\$

Lundi	10:00	PL
-------	-------	----

## Essentrics 96\$

<b>Essentrics doux</b>		
Lundi	09:00	PL
<b>Essentrics</b>		
Jeudi	09:00	PL

## Mobilité stretching (1h.15) 98\$

<b>Mobilité stretching inter-avancé</b>		
Lundi	09:00	CAR
<b>Mobilité stretching débutant-inter</b>		
Lundi	11:00	CAR
<b>Mobilité stretching inter-avancé</b>		
Mercredi	10:15	CAR

## Pilates 96\$

Lundi	18:30	ÉAR
Vendredi	16:00	CAR

## Stretching 96\$

Mardi	17:30	PL
<b>Multi-Stretching</b>		
Jeudi	15:05	PL
<b>Stretching</b>		
Jeudi	19:00	CAR
Vendredi	10:30	PL



## Détente 96\$

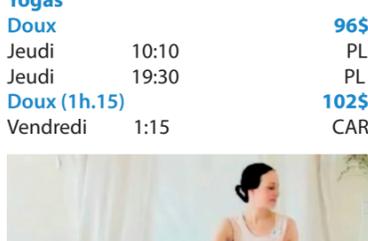
<b>Méditation</b>		
Mercredi	09:00	CAR
<b>Méditation en mouvement (1h.15)</b>		
Mercredi	11:45	CAR

## Qigong 96\$

<b>Qigong Shibashi</b>		
Mercredi	15:45	CAR
<b>Qigong Shibashi avancé</b>		
Mercredi	16:45	CAR
<b>Qi gong Shibashi</b>		
Jeudi	12:30	PL

## Yogas 96\$

<b>Doux</b>		
Jeudi	10:10	PL
Jeudi	19:30	PL
<b>Doux (1h.15)</b>		
Vendredi	1:15	CAR



## Hatha 96\$

Mercredi	18:30	PL
Jeudi	11:15	PL

## Maman-Bébé 98\$

Mardi	13:30	CAR
-------	-------	-----



## Pilates 96\$

<b>Pilates</b>		
Lundi	19:40	ÉAR
<b>Pilates (1h15)</b>		
Vendredi	09:30	CAR
<b>Pilates (1h15)</b>		
Vendredi	13:30	CAR

## Sur chaise 96\$

Mardi	14:30	CAR
Mercredi	10:10	PL
Mercredi	11:15	PL

## Vinyasa 96\$

Mardi	19:40	ÉAR
-------	-------	-----

## Yin Yoga 96\$

Mardi	18:30	ÉAR
-------	-------	-----



## Culture - Langues - Adultes 130\$

<b>Anglais (1h.30)</b>		
<b>Anglais débutant 1</b>		
Lundi	17:30	PO
<b>Anglais intermédiaire - conversation</b>		
Vendredi	13:15	PL
<b>Anglais débutant 1</b>		
Vendredi	15:00	PL
<b>Anglais débutant 2</b>		
Vendredi	16:45	PL



## Espagnol (1h.30) 130\$

<b>Espagnol débutant 3</b>		
Lundi	19:00	PO
<b>Espagnol conversation</b>		
Mardi	14:00	CAR
<b>Espagnol conversation intermédiaire(2 hs.)</b>		
Mardi	18:00	PO
<b>Espagnol intermédiaire 1</b>		
Mercredi	12:30	PL
<b>Espagnol conversation avancée(2 hs.)</b>		
Mercredi	14:00	PL
<b>Espagnol intermédiaire</b>		
Mercredi	14:00	CAR
<b>Espagnol débutant 1</b>		
Jeudi	17:30	PO
<b>Espagnol débutant2</b>		
Jeudi	19:00	PO
<b>Espagnol débutant 1</b>		
Jeudi	14:00	CAR

## Italien (1h.30) 130\$

<b>Italien intermédiaire 3</b>		
Lundi	18:00	CCSFDS
<b>Italien intermédiaire 1</b>		
Lundi	19:40	CCSFDS

## Culture-Art-Adultes (1h.30) 120\$

<b>Atelier art adulte</b>		
Lundi	16:00	PO
<b>Zentangle (2 h)</b>		
Vendredi	18:30	PL



## Culture-Chant-Adultes 130\$

<b>Chant niveau 2</b>		
Lundi	15:30	PL
<b>Chant niveau 1</b>		
Lundi	16:30	PL



## Culture-Musique-Adultes 123\$

<b>Guitare niveau 1</b>		
Lundi	17:30	PL
<b>Guitare niveau 2</b>		
Lundi	18:30	PL



## Culture-Couture-Adultes (2 h) 206\$

<b>Couture - Mode recyclée</b>		
Lundi	18:00	ACC
<b>Couture inter-avancé</b>		
Samedi	10:15	ACC
<b>Initiation à la couture</b>		
Samedi	12:45	ACC



## Culture-Rencontres

<b>Café-discussions en français (2 h)</b>		
Mardi	13:30	PL

## Vivons-Jasons-Culture (1 h30) ZJ

Jeudi	13h30	ZJ
-------	-------	----



## Danses Adultes

<b>Danse créative</b>		
Lundi	10:30	CAR
<b>Country</b>		
Lundi	14:30	CAR
<b>Danse Country débutant</b>		
Jeudi	13:00	CAR
<b>Danse Country intermédiaire</b>		
Jeudi	14:15	CAR
<b>Danse Country débutant</b>		
Samedi	13:00	CAR
<b>Danse Country intermédiaire</b>		
Samedi	14:15	CAR
<b>Danse Country partenaire débutant</b>		
Dimanche	18:30	CAR
<b>Danse Country partenaire intermédiaire</b>		
Dimanche	19:30	CAR



## En Ligne 80\$

<b>Danse en ligne Débutant</b>		
Mercredi	08:45	CAR
<b>Danse en ligne Débutant 2</b>		
Mercredi	09:50	CAR
<b>Danse en ligne Inter/Avancé</b>		
Mercredi	10:55	CAR
<b>Danse en ligne Inter-avancé</b>		
Vendredi	17:30	CAR
<b>Danse en ligne Débutant 2</b>		
Vendredi	18:35	CAR
<b>Danse en ligne Débutant</b>		
Vendredi	19:40	CAR
<b>Danse en ligne Débutant</b>		
Dimanche	13:00	CAR
<b>Danse en ligne Débutant 2</b>		
Dimanche	14:05	CAR
<b>Danse en ligne Inter/Avancé</b>		
Dimanche	15:10	CAR



## Konpa 92\$

<b>Konpa solo</b>		
Lundi	19:45	CAR
<b>Konpa duo</b>		
Lundi	20:45	CAR

## Latine 92\$

<b>Danse latine niveau 3</b>		
Mardi	18:30	PL
<b>Danse latine niveau 1</b>		
Jeudi	17:30	PL
<b>Danse latine niveau 2</b>		
Jeudi	18:30	PL

## Sociale 92\$

<b>Danse sociale, 4ème année</b>		
Vendredi	18:00	PO
<b>Danse sociale avancée</b>		
Vendredi	19:00	PO
<b>Danse sociale Latino, inter-avancé</b>		
Vendredi	20:15	PO
<b>Danse sociale débutant</b>		
Dimanche	13:45	CAR
<b>Danse sociale débutant, 2ème session</b>		
Dimanche	14:45	CAR

## Sports Adultes

<b>Badminton (2h30)</b>		
<b>Badminton</b>		
Mardi	19:00	ÉPE
<b>Badminton</b>		
Mercredi	19:00	ÉPE
<b>Badminton</b>		
Vendredi	19:00	ÉPE

## Basketball (2h) 87\$

Mardi	20:00	ÉSJB
Jeudi	20:00	ÉSJB

## Pickleball (2h) 87\$

<b>Pickleball</b>		
Lundi	20:30	ÉPE
<b>Pickleball</b>		
Mardi	18:30	ÉDS
<b>Pickleball niveau 2 (1h.30)</b>		
Jeudi	18:30	ÉSJB
<b>Initiation Pickleball niveau 1</b>		
Jeudi	20:30	ÉPE
<b>Pickleball inter-avancé</b>		
Vendredi	18:30	ÉDS

## Volleyball 87\$

<b>Volleyball</b>		
Lundi	19:30	ÉSC
<b>Volleyball niveau intermédiaire</b>		
Jeudi	19:30	ÉSC