

Programmation été 2024

Inscriptions : A partir du, **lundi 4 JUIN 2025, à 9h.**

Durée du cours : **55 minutes** sauf avis contraire

(* = 1h15, ** = 1h30, *** = 2h)



Activité	Heure	Nb Sem	Lieu	Prix	Professeur.e
LUNDI Du 7 juillet au 4 août					
Yoga sur chaise	9h	5	Place Longueuil	40\$	Ana
Yoga maman-bébé	10h	5	Place Longueuil	43\$	Ana
Essentrics	15h30	5	Place Longueuil	40\$	Nadia
100% Tonus	16h30	5	Place Longueuil	40\$	Nadia
Chant/chorale	17h30	5	Place Longueuil	55\$	Francis
Guitare	18h30	5	Place Longueuil	53\$	Francis
Zumba gold	17h30	5	Chalet RDC	40\$	Nathalie R.
Atelier découverte danse Konpa solo <i>Inscription à l'unité possible</i> <i>7/07 ; 14/07 ; 21/07 ; 28/07 ; 04/08</i>	18h30	1 5	Chalet RDC	10\$ 50\$	Lynn et Akim
Atelier découverte danse Konpa duo <i>Inscription à l'unité possible</i> <i>7/07 ; 14/07 ; 21/07 ; 28/07 ; 04/08</i>	19h30	1 5	Chalet RDC	10\$ 50\$	Lynn et Akim
Cardio-boxe Multi niveaux	17h30	5	Chalet 2 ^{ème} étage	40\$	Julie
Stepfit	18h35	5	Chalet 2 ^{ème} étage	40\$	Julie
MARDI Du 8 juillet au 5 août					
Zumba toning	9h30	5	Place Longueuil	40\$	Ivonne
Abdos-fessiers	10h30	5	Place Longueuil	40\$	Julie
Stretching	11h30	5	Place Longueuil	40\$	Julie
Atelier Art Adulte** <i>Inscription à l'unité possible</i> <i>08/07 ; 15/07 ; 22/07 ; 05/08</i>	13h***	4	Place Longueuil	60\$	Caroline
Anglais Adulte débutant**	15h**	4	Place Longueuil	45\$	Caroline
Djamboola	17h	5	Place Longueuil	40\$	Sheila
Zumbini 0-5 ans (45 mins)	18h	5	Place Longueuil	34\$	Ludmila
Yoga Yin	18h	5	Chalet RDC	40\$	Ana
Yoga Vinyasa	19h	5	Chalet RDC	40\$	Ana
Abdos-fessiers	17h30	5	Chalet 2 ^{ème} étage	40\$	Julie
Stretching	18h35	5	Chalet 2 ^{ème} étage	40\$	Julie
Pickelball** <i>Jusqu'au 12 août</i>	18h**	6	Centre Multisport Collège Français (Extérieur)	42\$	Marie-Claude
Pickelball** <i>Jusqu'au 12 août</i>	19h30**	6	Centre Multisport Collège Français (Extérieur)	42\$	Marie-Claude

MERCREDI					
Du 9 juillet au 5 août					
Yoga sur chaise	10h	5	Place Longueuil	40\$	Ana
Abdos-fessiers	11h10	5	Place Longueuil	40\$	Julie
Multifitness	12h15	5	Place Longueuil	40\$	Julie
Espagnol conv inter**	15h***	5	Place Longueuil	70\$	Johanna
Zumba gold	17h	5	Place Longueuil	40\$	Nathalie R.
Zumba toning	18h	5	Place Longueuil	40\$	Nathalie R.
Yoga parent-enfant	17h30	5	Chalet RDC	45\$	Ana
Zumbini 5-8 ans	18h30	5	Chalet RDC	38\$	Ludmila
Multifitness	17h30	5	Chalet 2 ^{ème} étage	40\$	Julie
Cardio-boxe multi	18h35	5	Chalet 2 ^{ème} étage	40\$	Julie
JEUDI					
Du 10 juillet au 7 août					
Zumba gold	9h30	5	Place Longueuil	40\$	Ivonne
Zumba toning	10h30	5	Place Longueuil	40\$	Ivonne
Stretching	11h30	5	Place Longueuil	40\$	Nayelli
Anglais Adulte deb 1**	13h15**	5	Place Longueuil	56\$	Johanne
Anglais Adulte deb 2**	14h45**	5	Place Longueuil	56\$	Johanne
Danse Latine Niv 1	17h30	5	Place Longueuil	42\$	Nayelli
Danse latine Niv 2	18h30	5	Place Longueuil	42\$	Nayelli
Zumba	17h30	5	Chalet 2 ^{ème} étage	40\$	Ivonne
Zumba Toning	18h30	5	Chalet 2 ^{ème} étage	40\$	Ivonne
Pickelball** Jusqu'au 14 août	18h**	6	Centre Multisport Collège Français (Extérieur)	42\$	Marie-Claude
Pickelball** Jusqu'au 14 août	19h30**	6	Centre Multisport Collège Français (Extérieur)	42\$	Marie-Claude
VENDREDI					
Du 11 juillet au 8 août					
Yoga-Pilates*	9h30*	5	Place Longueuil	42\$	Nathalie G.
Yoga doux*	11h*	5	Place Longueuil	42\$	Nathalie G.
Yoga-Pilates*	13h30*	5	Place Longueuil	42\$	Nathalie G.
Initiation à la danse 3-5 ans (45 mins)	17h	5	Place Longueuil	34\$	Justine
Hip-Hop 6-10 ans	18h	5	Place Longueuil	38\$	Justine

Pour plus d'informations : info@loisirsduvl.com ou 450 646 6720