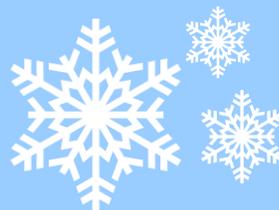


Programmation

Hiver 2023



INSCRIPTIONS
dès le 12 décembre

Les activités débutent
à partir du 15 janvier

durée de 12 semaines

Loisirs
Vieux-Longueuil



NOUS JOINDRE

735, rue St-Jean
Longueuil, QC
J4H 2Y4
450-646-6720

info@loisirsduvl.com

Visitez notre site internet pour plus
d'informations :

Loisirsduvieuxlongueuil.com

Suivez-nous sur les reseaux sociaux!



Les Loisirs du Vieux-Longueuil est un organisme à but non-lucratif établi dans la communauté depuis maintenant 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 en ligne.

INSCRIPTIONS :

En ligne

[Via la plateforme Amilia](#)

Par téléphone/en personne

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

Entre 9h et 15h du lundi au vendredi

Fermé du 20 décembre au 3 janvier inclusivement

MODE DE PAIEMENT :

En ligne et par téléphone : carte de crédit

En personne : comptant, Interac, carte de crédit

DATES IMPORTANTES

Inscriptions : dès le 12 décembre

Début de la session : à partir du 16 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



Activités Enfants & Famille

Des activités pour faire bouger les enfants et aussi, dans certains cas, leurs parents. Ainsi que des cours pour développer leurs aptitudes musicales ou linguistique.

Activité	Jour	Heure	Coût	Prof	Lieu
INITIATION À LA DANSE 3-5 ans (45 min)	Samedi	9h	68\$	Erika Marchand	CAR
	Dimanche	9h	68\$	Erika Marchand	CAR
PRE-BALLET 4-5 ans (45 min)	Samedi	10h	68\$	Erika Marchand	CAR
	Dimanche	10h	68\$	Erika Marchand	CAR
PRE-BALLET 6-8 ans	Samedi	11h	82\$	Erika Marchand	CAR
	Dimanche	11h	82\$	Erika Marchand	CAR
MISE EN FORME EN FAMILLE (Parent-Enfant)	Samedi	10h45	88\$	Soraya Rojo	CAR
YOGA MAMAN-BÉBÉ	Mardi	13h	87\$+tx	Ana Ramos Tena	CAR
DANSE AFRICAINE & CRÉOLE 2-3 ans (45 min)	Samedi	9h	108\$	Marie-Avila Pierre-Saint	CJF
DANSE AFRICAINE & CRÉOLE 4 ans+	Samedi	10h	120\$	Marie-Avila Pierre-Saint	CJF
SOCCER 4 ans	Samedi	9h	68\$	José de Maria Huaman	EDN
SOCCER 5-6 ans	Samedi	10h	68\$	José de Maria Huaman	EDN
	Samedi	11h	68\$	José de Maria Huaman	EDN
SOCCER 7-8 ans	Samedi	12h30	68\$	José de Maria Huaman	EDN
	Samedi	13h30	68\$	José de Maria Huaman	EDN
SOCCER 9-10 ans	Samedi	14h30	68\$	José de Maria Huaman	EDN
ANGLAIS 9-12 ans Débutant 2	Mardi	17h	93\$	Nidia J. Angarita Rivas	CJD
PIANO Débutant	Lundi	17h	108\$	Yves Jouan	MLC
PIANO Débutant 2	Lundi	16h	108\$	Yves Jouan	MLC
GUITARE ET UKULÉLÉ Débutant	Jeudi	16h30	108\$	Yves Jouan	MLC



Conditionnement 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	Dimanche	16h30	85\$+tx	Clémence Dufresne / Visam Académie	CAR
CARDIO-BOXE Multi-Niveaux	Lundi	17h30	87\$+ tx	Julie Slater	CAR
CARDIO-BOXE Débutant	Mercredi	19h45	87\$+ tx	Julie Slater	CAR
CARDIO-BOXE Intermédiaire	Mercredi	18h30	87\$+ tx	Caroline de Brouwer	CAR
DJAMBOOLA	Jeudi	18h	87\$+ tx	Nathalie Rivotiana	CAR
POUND	Mardi	18h	87\$+ tx	Guillaume Seguin	CAR
MULTI-FITNESS	Mardi	11h45	87\$+ tx	Julie Slater	CAR
	Mercredi	17h30	87\$+ tx	Julie Slater	CAR
	Jeudi	17h30	87\$+ tx	Julie Slater	CAR
	Lundi	18h45	87\$+ tx	Aline Porciuncula	CAR
	Lundi	19h45	87\$+ tx	Aline Porciuncula	CAR
	Mardi	19h	87\$+ tx	Ivonne Miranda	CAR
	Mercredi	18h	87\$+ tx	Mirabella Muj	CAR
	Mercredi	19h	87\$+ tx	Mirabella Muj	CAR
	Jeudi	19h30	87\$+ tx	Ivonne Miranda	CAR
CARDIO-DANSE	Jeudi	10h45	87\$+ tx	Soraya Rojo	CAR
	Samedi	9h30	87\$+ tx	Soraya Rojo	CAR
	Lundi	10h45	87\$+ tx	Ivonne Miranda	CAR
	Mardi	10h30	87\$+ tx	Ivonne Miranda	CAR
	Jeudi	18h30	87\$+ tx	Ivonne Miranda	CAR



Mise En Forme Pour 50 Ans+

Ideal pour travailler l'endurance, la force musculaire ainsi que la capacite 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	87\$+ tx	Ivonne Miranda	CAR
	Mardi	9h15	87\$+ tx	Ivonne Miranda	CAR
	Jeudi	9h30	87\$+ tx	Ivonne Miranda	CAR
MISE EN FORME POUR AINÉS	Lundi	13h	87\$+ tx	Soraya Rojo	CAR
	Mardi	9h	87\$+ tx	Soraya Rojo	CAR
	Mardi	11h30	87\$+ tx	Soraya Rojo	CAR
	Mercredi	9h	87\$+ tx	Soraya Rojo	SDS
	Jeudi	9h	87\$+ 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.

Activité	Jour	Heure	Prix	Endroit
BADMINTON (2h30)	Mardi	19h30	75\$+tx	EDN
	Mercredi	19h	75\$+tx	EDN
	Jeudi	19h	75\$+tx	EDN
BASKETBALL (2h)	Mardi	19h45	75\$+tx	ESC
VOLLEYBALL (2h)	Lundi	19h30	75\$+tx	ESC



Renforcement & Détente (16 ans+)

Développez votre endurance musculaire à travers une série d'exercices afin de travailler les abdominaux et autres muscles. Ou 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
ABDOS-FESSIERS	Mardi	18h30	87\$+tx	Julie Slater	CAR
	Jeudi	10h	87\$+tx	Julie Slater	CAR
PILATES	Lundi	18h30	87\$+tx	Violaine Morinville	EAR
STRETCHING Débutant	Lundi	11h30	87\$+tx	Helene Messier	CAR
	Mercredi	11h30	87\$+tx	Helene Messier	CAR
STRETCHING Intermédiaire	Mercredi	10h15	87\$+tx	Helene Messier	CAR
STRETCHING Inter-Avancé	Lundi	9h	87\$+tx	Helene Messier	CAR
STRETCHING Tous Niveaux	Jeudi	19h	87\$+tx	Julie Slater	CAR
MÉDITATION	Mercredi	9h	87\$+tx	Helene Messier	CAR
QI GONG	Jeudi	16h30	87\$+tx	Isabelle Courville	CAR
YOGA DOUX (90 min)	Vendredi	11h	\$105\$+tx	Nathalie Gareau-Chiasson	CAR
YOGA MAMAN-BÉBÉ	Mardi	13h	87\$+tx	Ana Ramos Tena	CAR
YOGA Hatha	Mercredi	18h30	87\$+tx	Chantal Mondoux	EAR
YOGA	Lundi	19h40	87\$+tx	Violaine Morinville	EAR
YOGA RESTAURATEUR	Lundi	10h15	87\$+tx	Helene Messier	CAR
YOGA PILATES (75 min)	Vendredi	9h30	98\$+tx	Nathalie Gareau-Chiasson	CAR
YOGA PILATES	Vendredi	13h30	87\$+tx	Nathalie Gareau-Chiasson	CAR



Langues & Musique (16 ans+)

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

Activité	Jour	Heure	Coût	Prof	Lieu
ANGLAIS Débutant (90min)	Mardi	19h30	125\$+tx	Johanna Ortega	CJD
ANGLAIS Débutant 2 (90min)	Mardi	18h	125\$+tx	Nidia J. Angarita-Rivas	CJD
ANGLAIS Intermédiaire (90min)	Jeudi	18h	125\$+tx	Nidia J. Angarita-Rivas	CJD
ESPAGNOL Débutant 2 (90min)	Jeudi	14h	125\$+tx	Maria Perez	CAR
	Jeudi	19h30	125\$+tx	Nidia J. Angarita-Rivas	CJD
ESPAGNOL Intermédiaire (90min)	Mercredi	14h	125\$+tx	Maria Perez	CAR
ESPAGNOL Conversation (90min)	Mardi	14h	125\$+tx	Maria Perez	CAR
ITALIEN Débutant (90min)	Lundi	18h	125\$+tx	Rossana Bruzzone	CJD
ITALIEN Débutant 2 (90min)	Mardi	18h	125\$+tx	Rossana Bruzzone	CJD
ITALIEN Intermédiaire (90min)	Mardi	19h45	125\$+tx	Rossana Bruzzone	CJD
PIANO Débutant	Lundi	18h	115\$+tx	Yves Jouan	MLC
GUITARE Débutant	Jeudi	18h30	115\$+tx	Yves Jouan	MLC
GUITARE Débutant 2	Lundi	19h	115\$+tx	Yves Jouan	MLC
UKULÉLÉ Débutant 2	Jeudi	17h30	115\$+tx	Yves Jouan	MLC
THÉORIE MUSICALE	Lundi	20h	115\$+tx	Yves Jouan	MLC
MUSIQUE ENSEMBLE (90 min)	Jeudi	19h30	115\$+tx	Yves Jouan	MLC
PERCUSSIONS AFRICAINES Débutant (90min)	Dimanche	11h30	243\$	Atna Njock	CAR
PERCUSSIONS AFRICAINES Débutant 2 (90min)	Dimanche	10h	243\$	Atna Njock	CAR



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	Prof	Endroit	Note
COUTURE Débutant (2h)	Samedi	10h	200\$+tx	Corinne Fougnyes	CSC	6 ateliers hebdomadaires. Session 1: 16 jan-20 fév Session 2: 6 mars-17 avr
COUTURE MODE RECYCLÉE (2h)	Lundi	11h	200\$+tx	Corinne Fougnyes	CSC	
ÉCRITURE OPTIMISTE (90 min)	Lundi	19h30	55\$+tx	Rossana Bruzzone	CJD	6 ateliers aux 2 semaines
ASTRONOMIE (90 min)	Mardi	19h30	82\$+tx	P. Lachambre/P. Lamarche	CAR	7 ateliers aux 2 semaines
DÉMYSTIFIER L'HISTOIRE: LES AMÉRICAINS, QUI SONT-ILS? (90 min)	Lundi	19h30	82\$+tx	Lloyd Bartlett	CAR	8 ateliers, hebdomadaire



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	70\$+tx	Monique Dupont	CAR
	Vendredi	19h40			
	Dimanche	13h			
DANSE EN LIGNE débutant 2	Mercredi	9h50			
	Vendredi	18h35			
	Dimanche	14h05			
DANSE EN LIGNE intermédiaire	Dimanche	15h10			
DANSE EN LIGNE inter-avancé	Mercredi	10h55			
	Vendredi	17h30			
DANSE COUNTRY Débutant	Jeudi	13h	75\$+tx	Daniel Chartier	CAR
	Samedi	13h			
DANSE COUNTRY Intermédiaire	Jeudi	14h15			
	Samedi	14h15			
DANSE SOCIALE 1ere année (2e session)	Vendredi	18h	85\$+tx	Danielle Nepveu	CJD
DANSE SOCIALE avancé (standard argent)	Vendredi	19h			
DANSE SOCIALE 1ere année latino (2e session)	Vendredi	20h15			



Danses 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. Pour un perfectionnement ou tout simplement pour le plaisir, l'ambiance, chez Corps et Âme en mouvement, demeure chaleureuse et amicale.

Activité	Jour	Heure	Coût	Prof	Endroit
BALADI Débutant	Mardi	19h45	162\$+tx	Patricia Rousseau	CJF
BALADI Intermédiaire (75 min)	Jeudi	18h30	205\$+tx	Marie-Claude Richard	CJF
BALADI Avancé (75 min)	Mardi	18h15	205\$+tx	Joséane Carrier	CJF
DANSE AFRICAINE Débutant	Lundi	18h30	162\$+tx	Claudine Malard	CJF
DANSE AFRICAINE Intermédiaire (90 min)	Lundi	18h30	243\$+tx	Claudine Malard	CJF
DANSE TAHITIENNE	Mercredi	19h15	162\$+tx	Rio Fazzioni	CJF
BOLLYWOOD	Mercredi	18h15	162\$+tx	Maryse Gauthier	CJF
DANSE COLOMBIENNE FOLKLORIQUE	Lundi	18h30	162\$+tx	Gina Parrado	CAR
SALSA LADYSTYLING	Vendredi	18h30	162\$+tx	Johanna Ortega	CAR



LIEUX

CAR: Chalet Armand Racicot
CJD: Centre Jeanne-Dufresnoy
CJF: Centre Culturel Jacques-Ferron
CSC: Eugenie CS Couture
EAR: École Armand-Racicot

EDN: École de Normandie
ESC: École St Claire
MLC: Maison LeCavalier
SDS: Locaux des Scouts de Longueuil