

AUTOMNE 2024 ET HIVER 2025 – PROGRAMMATION
FALL 2024 AND WINTER 2025 – PROGRAM



Session automne 2024 : début 9 septembre 2024 | inscription à compter du mardi 27 août, 19 h
Fall session 2024: starting September 9, 2024 | registration starting Tuesday, August 27, 7 p.m.
Session hiver 2025 : début 13 janvier 2025 | inscription à compter du mardi 19 novembre, 19 h
Winter session 2025: starting January 13, 2025 | registration starting Tuesday, November 19, 7 p.m.

Activité Activity	Description	Clientèle Age	Automne Fall	Hiver Winter	Relâches Breaks	Durée Duration	Professeur Teacher	Jour Day	Heure Schedule	Lieu Location	Prix Price
Pickleball		Adulte Adult	Semaine du 9 septembre Week of September 9	Semaine du 13 janvier Week of January 13	28 novembre November 28 Semaine du 3 mars Week of March 3 Semaine du 14 avril Week of March 14	12 sem. / session 12 weeks / session		Mercredi Wednesday Récréatif Recreational Jeudi Thursday Compétitif Competitive	20 h 15 à 22 h 15 8:15 p.m. – 10:15 p.m. 20 h 15 à 22 h 15 8:15 p.m. – 10:15 p.m.	Externat Sacré-Coeur Externat Sacré-Coeur	85 \$
Cardio jeunes Youth cardio	Complète et amusante, cette activité permettra aux enfants de développer des habiletés motrices, de l'endurance cardiovasculaire et musculaire, de plus grands réflexes ainsi que des habiletés reliées à la socialisation et au travail d'équipe. Complete and fun, this activity will enable children to develop motor skills, cardiovascular and muscular endurance, greater reflexes, as well as social and teamwork skills.	6-8 ans ages 6-8 9-11 ans ages 9-11	Semaine du 9 septembre Week of September 9	Semaine du 13 janvier Week of January 13	Semaine du 3 mars Week of March 3	8 sem. / session 8 weeks / session	Cardo plein air	Mardi Tuesday	6-8 ans ages 6-8 18 h 30 à 19 h 15 6:30 p.m. – 7:15 p.m. 9-11 ans ages 9-11 19 h 30 à 20 h 15 7:30 p.m. – 8:15 p.m.	École Alpha School	115 \$
Badminton parent-enfant Parent-child badminton	Jeu libre Free (unstructured) play	Famille Family	Semaine du 9 septembre Week of September 9	Semaine du 13 janvier Week of January 13	Semaine du 3 mars Week of March 3	12 sem. / session 12 weeks / session		Samedi Saturday	9 h à 10 h 15 9 a.m. - 10:15 a.m. 10 h 30 à 11 h 45 10:30 a.m.-11:45 a.m. 12 h à 13 h 15 noon - 1:15 p.m. 9 h à 10 h 15 9 a.m. - 10:15 a.m. 10 h 30 à 11 h 45 10:30 a.m.-11:45 a.m. 12 h à 13 h 15 noon - 1:15 p.m.	École Alpha School École Hubert- Maisonneuve School	86 \$ / famille / family Inscrire le payeur seulement. Register only the payer.
Badminton	Niveau avancé (lundi, ESC) Advanced level (Monday, ESC)	Adulte Adult	Semaine du 9 septembre Week of September 9	Semaine du 13 janvier Week of January 13	14 octobre October 14 28 novembre November 28 Semaine du 3 mars Week of March 3 Externat Sacré-Coeur seulement / only Semaine du 14 avril Week of March 14	12 sem. / session 12 weeks / session		Lundi Monday	20 h à 21 h 30 8 p.m. – 9:30 p.m.	Externat Sacré-Coeur	67 \$ Alpha 85\$ Externat Sacré-Coeur
	Lundi Monday							20 h à 21 h 30 8 p.m. – 9:30 p.m.	École Alpha School		
	Niveau régulier Regular level							Jeudi Thursday	20 h 00 à 21 h 30 8:00 p.m. – 9:30 p.m.	Externat Sacré-Coeur	
Aquarelle Watercolor	Niveau débutant Beginner level	Adulte Adult	Semaine du 9 septembre Week of September 9	Semaine du 13 janvier Week of January 13	Semaine du 3 mars Week of March 3	12 sem. / session 12 weeks / session	Dianne Larose	Mercredi Wednesday	9 h à 11 h 30 9 a.m. – 11:30 a.m.	Maison Hamilton House	187 \$ + matériel / materials
Peinture à l'huile Oil painting	Niveau 3 (9 à 12 ans d'expérience continue) Level 3 (9-12 years of continuous experience)	Adulte Adult	Semaine du 9 septembre Week of September 9	Semaine du 13 janvier Week of January 13	Semaine du 3 mars Week of March 3	12 sem. / session 12 weeks / session	Dianne Larose	Mercredi Wednesday	13 h à 15 h 30 1 p.m. – 3:30 p.m.	Maison Hamilton House	172 \$ + matériel / materials
	Jeudi Thursday							9 h à 11 h 30 9 a.m. – 11:30 a.m.			
	Mardi Tuesday							9 h à 11 h 30 9 a.m. – 11:30 a.m.			

Voir page suivante pour mise en forme | See next page for fitness

Mise en forme Fitness	Description	Clientèle Age	Automne Fall	Hiver Winter	Relâches Breaks	Durée Duration	Professeur Teacher	Jour Day	Heure Schedule	Lieu Location	Prix Price
Puissance 50 Power 50	Recommandé pour les 50 ans et plus Recommended for 50-year-olds and over	Adulte Adult	Semaine du 9 septembre Week of September 9	Semaine du 13 janvier Week of January 13	14 octobre October 14 Semaine du 3 mars Week of March 3	12 sem. / session 12 weeks / session	Gabriela Loerincz	Lundi Monday	9 h à 10 h 9 a.m. – 10 a.m.	Centre communautaire Memorial Community Centre	74 \$ / 1x sem. once a week 126 \$ / 2x sem. 2x a week 167 \$ / 3x sem. 3x a week 203 \$ / 4x sem. 4x a week 222 \$ / 5x sem. 5x a week
Étirements et tonus Stretching and Muscle Toning	Recommandé pour les 50 ans et plus Recommended for 50-year-olds and over						Gabriela Loerincz	Lundi Monday	10 h 15 à 11 h 15 10:15 a.m. – 11:15 a.m.		
Super trio (aérobie, step et tonus aerobics, step and toning)							Leanna Ring	Lundi Monday	18 h 15 à 19 h 30 6:15 p.m. – 7:30 p.m.		
Cardio-plus							Leanna Ring	Lundi Monday	19 h 45 à 21 h 7:45 p.m. – 9 p.m.		
Yoga Hatha Débutant beginners							Cécile Ligondé	Lundi Monday	18 h 30 à 19 h 45 6:30 p.m. – 7:45 p.m.		
Yoga Hatha Tous niveaux all levels							Cécile Ligondé	Lundi Monday	20 h à 21 h 15 8 p.m. – 9:15 p.m.		
Zumba							Hanya Yassir	Mardi Tuesday	9 h à 10 h 9 a.m. – 10 a.m.		
Zumba gold	Recommandé pour les 50 ans et plus Recommended for 50-year-olds and over						Hanya Yassir	Mardi Tuesday	10 h 15 à 11 h 15 10:15 a.m. – 11:15 a.m.		
Yoga Hatha méditation intégrée Hatha yoga with meditation							Firme En forme	Mercredi Wednesday	9 h à 10 h 9 a.m. – 10 a.m.		
Yoga stretching	Recommandé pour les 50 ans et plus Recommended for 50-year-olds and over						Firme En forme	Mercredi Wednesday	10 h 15 à 11 h 15 10:15 a.m. – 11:15 a.m.		
Zumba							Hanya Yassir	Jeudi Thursday	9 h à 10 h 9 a.m. – 10 a.m.		
Zumba gold	Recommandé pour les 50 ans et plus Recommended for 50-year-olds and over						Hanya Yassir	Jeudi Thursday	10 h 15 à 11 h 15 10:15 a.m. – 11:15 a.m.		
Super trio (aérobie, step et tonus aerobics, step and toning)							Leanna Ring	Jeudi Thursday	18 h 15 à 19 h 30 6:15 p.m. – 7:30 p.m.		
Cardio-plus							Leanna Ring	Jeudi Thursday	19 h 45 à 21 h 7:45 p.m. – 9 p.m.		
Puissance cardio Cardio Strength							Gabriela Loerincz	Vendredi Friday	9 h à 10 h 9 a.m. – 10 a.m.		
Étirements et tonus Stretching and Muscle Toning	Recommandé pour les 50 ans et plus Recommended for 50-year-olds and over						Gabriela Loerincz	Vendredi Friday	10 h 15 à 11 h 15 10:15 a.m. – 11:15 a.m.		
Club de marche Walking club		Cardio plein air	Vendredi Friday	10 h 30 à 11 h 30 10:30 a.m. – 11:30 a.m.	Stationnement de la bibliothèque Library's parking lot	Gratuit pour résidents Free for residents					