



**PRINTEMPS ET ÉTÉ 2024 - PROGRAMMATION ADULTE**  
**SPRING AND SUMMER 2024 - ADULT PROGRAM**  
 Session de printemps : 29 avril | inscription à compter du mardi 9 avril, 10 h  
 Spring session: April 29 | registration starting Tuesday, April 9, 10 a.m.  
 Session d'été : 8 juillet | inscription à compter du mardi 11 juin, 10 h  
 Summer session: July 8 | registration starting Tuesday, June 11, 10 a.m.

Activité   Activity	Description	Printemps Spring	Été Summer	Relâches No class on	Durée Duration	Professeur Teacher	Jour Day	Heure Time	Lieu Location	Prix Price
Peinture à l'huile Oil painting	Niveau 3 (9 à 12 ans d'expérience continue) Level 3 (9-12 years of continuous experience)	<b>Printemps :</b> Semaine du 29 avril	-		6 sem. / session 6 weeks / session	Dianne Larose	Mercredi Wednesday	13 h à 15 h 30 1 p.m. – 3:30 p.m.	Maison Hamilton House	86 \$ + matériel \$86 + materials
	Niveau 4 (12 ans et + d'expérience continue) Level 4 (12 or more years of continuous experience)	<b>Spring:</b> Week of April 29					Mardi Tuesday	9 h à 11 h 30 9 a.m. – 11:30 a.m.		
<b>Mise en forme   Fitness</b>	<b>Description</b>	<b>Printemps Spring</b>	<b>Été Summer</b>	<b>Relâches No class on</b>	<b>Durée Duration</b>	<b>Professeur Teacher</b>	<b>Jour Day</b>	<b>Heure Time</b>	<b>Lieu Location</b>	<b>Prix Price</b>
Puissance 50 Power 50	Recommandé pour les 50 ans et plus Recommended for 50-year-olds and over	<b>Printemps :</b> Semaine du 29 avril  <b>Spring:</b> Week of April 29	<b>Été :</b> Semaine du 8 juillet  *Cours non offerts en été  <b>Summer:</b> Week of July 8  * Courses not offered in summer	Lundi 20 mai  Monday, May 20  ***  Sem. du 27 mai et du 12 août pour le zumba seulement  Week of May 27 and August 12 for zumba only	6 sem. / session 6 weeks / session	Gabriela Loerincz	Lundi Monday	9 h à 10 h 9 a.m. – 10 a.m.	Centre communautaire Memorial Community Centre	37 \$ / 1x sem. \$37/ once a week  63 \$ / 2x sem. \$63 / 2x a week  84 \$ / 3x sem. \$84 / 3x a week  102 \$ / 4x sem. \$102 / 4x a week  111 \$ / 5x sem. \$111 / 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.		
Cardio-plus*						Leanna Ring	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.		
Cardio-plus*						Leanna Ring	Jeudi Thursday	18 h 30 à 19 h 45 6:30 p.m. – 7:45 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										