

SPORTS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

Activité	Niveau	Âge min	Âge max	Journée	Heure	Date début et fin	Tarifs	Ressources
Cours parents enfants								
Bébé moteur Nouveau	Parent-enfant	0	2	mercredi	15:30 - 16:30	2025-01-15 - 2025-04-09	Tarif unique : 80.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Motricité en action Nouveau	Parent-enfant	2	4	mercredi	16:30 - 17:30	2025-01-15 - 2025-04-09	Tarif unique : 80.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Sportif en herbe Nouveau	Parent-enfant	2	3	dimanche	15:00 - 16:00	2025-01-11 - 2025-04-06	Tarif unique : 80.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Cours Ados - Adultes								
Zumba		10		mercredi	18:30 - 19:30	2025-01-15 - 2025-04-16	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Centre St-Vincent, 1111 Place Jean Eudes Blanchard Lavila Prud'homme
Zumba		10		vendredi	10:00 - 11:00	2025-01-17 - 2025-04-11	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Lavila Prud'homme Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Zumba		10		lundi	18:30 - 19:30	2025-01-13 - 2025-04-14	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Centre St-Vincent, 1111 Place Jean Eudes Blanchard Mélanie Ourique
Zumba Nouveau		10		mardi	13:00 - 14:00	2025-01-14 - 2025-04-15	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Lavila Prud'homme Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay),
Essentrics		13		mardi	18:00 - 19:00	2025-01-14 - 2025-04-15	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Christine Gauthier Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Essentrics Nouveau		13		vendredi	12:00 - 13:00	2025-01-17 - 2025-04-17	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Christine Gauthier Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Essentrics		15		jeudi	17:30 - 18:30	2025-01-16 - 2025-04-17	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Christine Gauthier Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Essentrics		15		lundi	18:00 - 19:00	2025-01-13 - 2025-04-14	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Christine Gauthier Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay),
Mise en forme et aérobie		15		lundi	10:00 - 11:00	2025-01-13 - 2025-04-14	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Line Cartier Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay),
Mise en forme et aérobie		15		mercredi	10:00 - 11:00	2025-01-15 - 2025-04-16	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Line Cartier Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay),
Mise en forme et aérobie		15		jeudi	18:30 - 19:45	2025-01-16 - 2025-04-17	Adultes : 135.00 Jeunes Adultes : 125.00	Carmen Trifan Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay),
Mise en forme et aérobie		15		mardi	18:30 - 19:45	2025-01-14 - 2025-04-15	Adultes : 135.00 Jeunes Adultes : 125.00	Carmen Trifan Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay),
Pilates Nouveau		16		Mardi	19:45 - 21:00	2025-01-14 - 2025-04-15	Adultes : 135.00 Jeunes Adultes : 125.00	Carmen Trifan Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay),
Stretching		15		jeudi	10:30 - 11:30	2025-01-16 - 2025-04-17	Adultes : 135.00 Jeunes Adultes : 125.00	Line Cartier Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay),
Stretching		15		jeudi	19:45 - 21:00	2025-01-16 - 2025-04-17	Adultes : 135.00 Jeunes Adultes : 125.00	Carmen Trifan Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay),
Bootcamp en circuit		16		mercredi	19:30 - 20:30	2025-01-15 - 2025-04-16	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Boisé Papineau 215 Sylvie Payette
Bootcamp en circuit Nouveau		16		vendredi	11:00 - 12:00	2025-01-17 - 2025-04-11	Tarif unique : 110.00	Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay), Sylvie Payette
Cardio-Boxe		16		mercredi	18:30 - 19:30	2025-01-15 - 2025-04-16	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Boisé Papineau 215, Sylvie Payette
Tai Chi Nouveau	Débutant	18		jeudi	09:30 - 10:30	2025-01-16 - 2025-04-17	Tarif unique : 110.00	Jean Maurice Lépine Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Tai-chi	Intermédiaire	18		mardi	11:00 - 12:00	2025-01-14 - 2025-04-15	Tarif unique : 110.00	Jean Maurice Lépine Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Tai-chi	Avancé	18		mardi	09:45 - 10:45	2025-01-14 - 2025-04-15	Tarif unique : 110.00	Jean Maurice Lépine Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Yoga		18		mardi	13:15 - 14:30	2025-01-14 - 2025-04-15	Tarif unique : 135.00	Boisé Papineau 215, Josée Goyette
Yoga		18		mercredi	10:00 - 11:15	2025-01-15 - 2025-04-16	Tarif unique : 135.00	Boisé Papineau 215, Josée Goyette
Yoga Hatha		18		lundi	19:30 - 20:30	2025-01-13 - 2025-04-14	Tarif unique : 125.00	Centre St-Vincent, 1111 Place Jean Eudes Blanchard Mélanie Ourique
Yoga Nouveau		18		Mercredi	19:00 - 20:15	2025-01-15 - 2025-04-16	Tarif unique : 135.00	Boisé Papineau 109 Josée Goyette
Power Yoga		18		mardi	19:00 - 20:30	2025-01-14 - 2025-04-08	Tarif unique : 160.00	Boisé Papineau 009, Lia Rapsomanikis