

CENTRE COMMUNAUTAIRE



Jean-Noël Trudel

DEPUIS 1982

DE LOISIRS

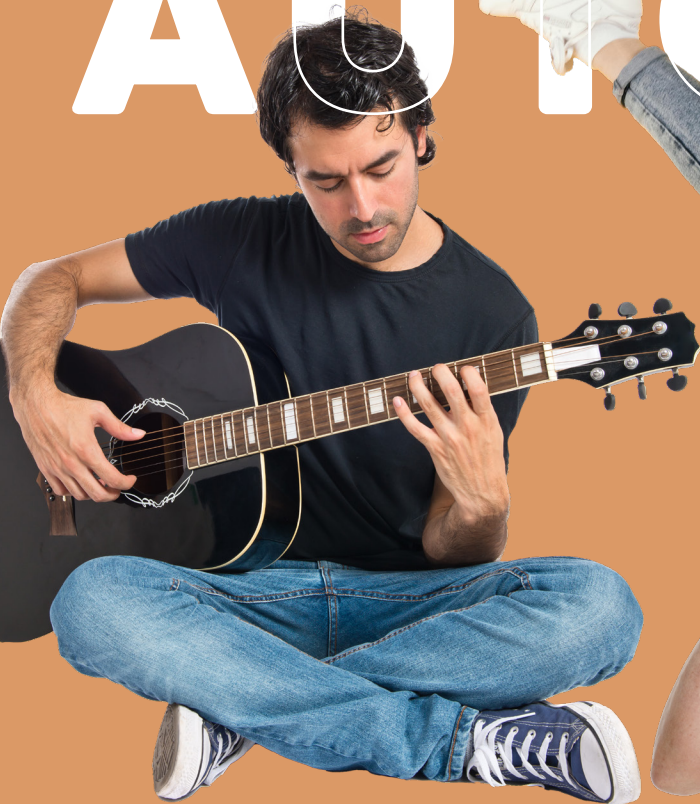
2021



Inscriptions jusqu'au :  
3 septembre 2021

# PROGRAMMATION AUTOMNE

Début des activités :  
13 septembre 2021




Canada Québec



Fédération québécoise  
des centres communautaires  
de loisir

# 2 PARENTS ENFANTS


## Yoga parents-enfants

 Les dimanches de 9 h à 9 h 45  
19 septembre  
17 octobre  
14 novembre  
5 décembre

 10 \$ / cours (1 parent, 1 enfant de 4 ans et +)

 Marie-Pierre Gauthier, accréditée CTY

## Trampoline

 Débute le jeudi 16 septembre  
17 h 15 à 18 h (3-4 ans)  
18 h 15 à 19 h 15 (5-7 ans)  
19 h 30 à 20 h 30 (8-12 ans)


Débute le vendredi 17 septembre

17 h 15 à 18 h (3-5 ans)  
18 h 15 à 19 h 15 (6-8 ans)


Débute le samedi 18 septembre

9 h à 10 h (5-7 ans)  
10 h 15 à 11 h 15 (8-12 ans)


Débute le dimanche 19 septembre  
9 h à 9 h 45 (3-5 ans)  
10 h à 11 h (6-8 ans)

 55 \$ (3-5 ans) 75 \$ (5-12 ans)

*Les bas blancs sont obligatoires. Tout objet métallique et bijoux sont interdits.*

 Sauf indication contraire, tous nos cours sont d'une durée de 11 semaines.

## Psychomotricité et jeux

 Débute le samedi 18 septembre  
10 h à 10 h 45 (1-2 ans)  
Débute le dimanche 19 septembre  
10 h à 10 h 45 (1-2 ans)


 55 \$ (les enfants doivent être accompagnés de leur parent)

## Contes et bougeoles

 Débute le samedi 18 septembre  
9 h à 9 h 45 (2-4 ans)


 55 \$

## Mini défi - défi sportif

 Débute le vendredi 17 septembre  
17 h à 17 h 45 (2-4 ans)  
Débute le dimanche 19 septembre  
12 h 45 à 13 h 30 (2-4 ans)


 55 \$

## Danse

 Débute le samedi 18 septembre  
9 h à 9 h 45 (3-4 ans)  
10 h à 11 h (5-7 ans)  
11 h 15 à 12 h 15 (8-12 ans)


 55 \$ (3-4 ans) 75 \$ (5-12 ans)

## Multi sports

 Vendredi 17 septembre  
18 h à 19 h (5-7 ans)  
Dimanche 19 septembre  
13 h 45 à 14 h 45 (8-12 ans)


 75 \$

## Parkour ninja

 Dimanche 19 septembre  
10 h 15 à 11 h 15 (5-7 ans)  
11 h 30 à 12 h 30 (8-12 ans)

 75 \$

## Flag football

 Samedi 18 septembre  
10 h 15 à 11 h 15 (6-8 ans)  
11 h 30 à 12 h 30 (9-13 ans)


 75 \$

## Soccer

 Samedi 18 septembre  
9 h à 10 h (5-9 ans)


 75 \$

## Hockey cosom

 Jeudi 16 septembre  
18 h 15 à 19 h 15 (5-7 ans)  
19 h 30 à 20 h 30 (8-12 ans)


 75 \$

## Théâtre

 Dimanche 19 septembre  
12 h 30 à 13 h 30 (6-12 ans)


 75 \$

## Cuistots en herbe

 Samedi 18 septembre  
11 h à 12 h 15 (6-12 ans)


 100 \$

## Gymnastique


 Jeudi 16 septembre  
17 h à 18 h (5-7 ans)  
Vendredi 17 septembre  
19 h 30 à 20 h 30 (8-12 ans)

Samedi 18 septembre  
11 h 30 à 12 h 15 (3 à 5 ans)  
12 h 30 à 13 h 30 (6-8 ans)

Dimanche 19 septembre  
11 h 15 à 12 h (3-5 ans)

 55 \$ (3-5 ans) 75 \$ (5-12 ans)

## Skateboard


 Initiation - Samedi 18 septembre  
8 h à 8 h 45 (4-5 ans)

Débutant et intermédiaire - Samedi 18 septembre  
9 h à 10 h (6-7 ans)  
10 h 15 à 11 h 15 (8 ans et +)

Avancé - Samedi 18 septembre  
11 h 30 à 12 h 30 (8 ans et +)


 55 \$ (4-5 ans) 75 \$ (6 ans et +)

## Créations artistiques

 Samedi 18 septembre  
13 h à 14 h (6-12 ans)


 75 \$

## Sciences en folie

 Dimanche 19 septembre  
11h à 12 h (5-7 ans)  
12 h 30 à 13 h 30 (8-12 ans)

 75 \$

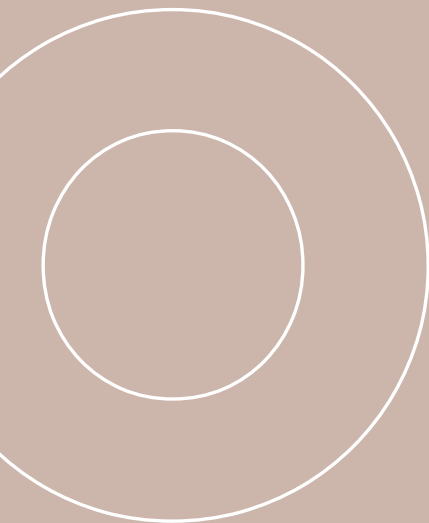
## Musique

 Samedi 13 septembre  
17 h 30 à 18 h 30 (5-7 ans)  
18h 45 à 19 h 45 (8 ans et +)

 85 \$

# JEU NESSE





# 4

## AÉROBIE

Centre Jean-Noël Trudel

Centre des Ormeaux

Centre St-Louis-de-France

	Centre Jean-Noël Trudel	Centre des Ormeaux	Centre St-Louis-de-France
Lundi	<b>CARDIO EN DOUCEUR 50 +</b> 9 h 30 à 10 h 25 <i>Stéphanie Trudel</i>	<b>CARDIO MULTI 50 +</b> 9 h à 9 h 55 <i>Doris St-Arnaud</i>	
	<b>STRETCHING</b> 10 h 45 à 11 h 40	<b>YOGA AVEC CHAISE</b> 10 h 30 à 11 h 25 <i>Doris St-Arnaud</i>	
Mardi		<b>CARDIO MULTI 50 +</b> 9 h à 9 h 55 <i>Doris St-Arnaud</i>	
	<b>ZUMBA GOLD</b> 11 h 35 à 12 h 30 <i>Stéphanie Trudel</i>		
Mercredi	<b>CARDIO EN DOUCEUR 50 +</b> 9 h à 9 h 55 <i>Catherine Morasse</i>	<b>CARDIO MULTI 50 +</b> 9 h à 9 h 55 <i>Doris St-Arnaud</i>	
	<b>STRETCHING</b> 10 h 10 à 11 h 05 <i>Catherine Morasse</i>	<b>PILATES STAB STRETCHING</b> 10 h 30 à 11 h 25 <i>Doris St-Arnaud</i>	
Jeudi		<b>PILATES STAB STRETCHING</b> 9 h à 9 h 55 <i>Doris St-Arnaud</i>	<b>ZUMBA GOLD</b> 9 h à 9 h 55 <i>Stéphanie Trudel</i>
	<b>ZUMBA GOLD TONING</b> 10 h 30 à 11 h 25 <i>Stéphanie Trudel</i>	<b>CARDIO MULTI 50 +</b> 10 h 30 à 11 h 25 <i>Doris St-Arnaud</i>	

AVANT-MIDI



Nouveauté

## DURÉE

11 semaines de cours pour les activités se déroulant aux centres Jean-Noël Trudel et Des Ormeaux.




## DATE DE DÉBUT DES COURS

Semaine du 13 septembre pour les activités se déroulant aux centres Jean-Noël Trudel et Des Ormeaux.  
Semaine du 27 septembre pour les activités se déroulant au Centre St-Louis de France.

## TARIFICATION

Tarif par cours	Nombre de cours/semaine			
	1	2	3	4
	76 \$	128 \$	175 \$	215 \$

Matériel : Bouteille d'eau remplie, serviette, masque dans les aires communes.

	Centre Jean-Noël Trudel	Centre des Ormeaux	Centre St-Louis-de-France
Lundi	<b>ZUMBA STEP</b> 18 h 30 à 19 h 25	<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE</b> 18 h 20 à 19 h 15 Nataly L'Heureux	
	<b>POUND</b> 19 h 40 à 20 h 35 Anne Matte	<b>ÉTIREMENT ACTIVO DYNAMIQUE</b> 19 h 25 à 20 h 20 Nataly L'Heureux	
Mardi		<b>STRETCHING</b> 17 h à 17 h 55 Nathaly L'Heureux	
	<b>ZUMBA FITNESS</b> 17 h 30 à 18 h 25 Stéphanie Trudel	<b>ZÉRO SAUT</b> 18 h 10 à 19 h 05 Nataly L'Heureux 	
	<b>ZUMBA TONING/POUND</b> 18 h 40 à 19 h 35 Stéphanie Trudel 	<b>AÉRO ABDOS</b> 19 h 20 à 20 h 15 Nataly L'Heureux 	
Mercredi	<b>TABATA 60 +</b> 16 h 15 à 17 h Nataly L'Heureux		
	<b>TABATA POUR TOUS</b> 17 h 15 à 18 h 10 Nataly L'Heureux		<b>ZUMBA FITNESS</b> 19 h à 19 h 55 Benoît Bourassa
Jeudi		<b>ZUMBA TONING</b> 17 h 30 à 18 h 25	
		<b>ZUMBA FITNESS</b> 18 h 40 à 19 h 35	





SOIR




# ADULTES


## Badminton récréatif


 Lundi 19 h à 22 h  
(École Ste-Bernadette, 730, rue Guilbert)


 71 \$ (1x/sem.) ou 115 \$ (2x/sem.) ou 170 \$ (3x/sem.)

 Robert Belzil


## Badminton récréatif (intermédiaire)

 Jeudi 19 h à 22 h  
(École Ste-Bernadette, 730, rue Guilbert)


 71 \$ (1x/sem.) ou 115 \$ (2x/sem.) ou 170 \$ (3x/sem.)


 Robert Belzil

## Badminton (Avancé)


 Mardi 19 h 30 à 21 h 30  
(St-Louis de France)


Jeudi 19 h 30 à 21 h 30  
(St-Louis de France)


 68 \$ (1x/sem.) ou 98 \$ (2x/sem.)

 Pierre-Olivier S. Caron


## Pickleball récréatif (Débutant)


 Mercredi 19 h à 22 h  
(École Ste-Bernadette, 730, rue Guilbert)


 71 \$ (1x/sem.) ou 115 \$ (2x/sem.) ou 170 \$ (3x/sem.)

 Robert Belzil


## Volley-ball récréatif


 Mercredi 19 h 30 à 21 h 50  
(Estacades)


 67 \$ (1x/sem.) ou 100 \$ (2x/sem.)

 Tommy Duval Courey

## Volley-ball (Avancé)

 Lundi 19 h 30 à 21 h 50  
(Estacades et/ou Centre Jean-Noël Trudel)

 67 \$ (1x/sem.) ou 100 \$ (2x/sem.)

 Tommy Duval Courey

# Santé & mieux-être

## DATE DE DÉBUT DES COURS

Semaine du 13 septembre

Surveillez notre page Facebook et notre site internet pour plus d'activités.

Centre Jean-Noël Trudel

Centre des Ormeaux

Centre St-Louis-de-France



CPE Cerf-Volant

	Centre Jean-Noël Trudel	Centre des Ormeaux	Centre St-Louis-de-France	CPE Cerf-Volant												
Lundi	<b>VIACTIVE</b> 11 h à 12 h <i>Stéphanie Trudel</i>	<b>YOGA MULTI-NIVEAU</b> 16 h 30 à 17 h 45 <i>Claire Beaulieu</i>														
		<b>YOGA AVANCÉ</b> 18 h à 19 h 15 <i>Claire Beaulieu</i>														
		<b>YOGA RESTAURATEUR</b> 19 h 30 à 21 h <i>Claire Beaulieu</i>														
Mardi	<b>TAI CHI AVANCÉ</b> 8 h 55 à 9 h 55 <i>Patrick Bontemps</i>	<b>YOGA MULTI-NIVEAU</b> 16 h 30 à 17 h 45 <i>Claire Beaulieu</i>	<b>VIE ACTIVE</b> 10 h à 11 h	<b>YOGA POUR TOUS</b> 18 h à 19 h <i>Marie-Pierre Gauthier</i>												
	<b>YOGA AVEC CHAISE</b> 10 h à 11 h 15 <i>Édith Baril</i>	<b>YOGA AVANCÉ</b> 18 h à 19 h 15 <i>Claire Beaulieu</i>		<b>YOGA POUR TOUS</b> 19 h 15 à 20 h 15 <i>Marie-Pierre Gauthier</i>												
	<b>TAI CHI INTERMÉDIAIRE</b> 10 h 10 à 11 h 10 <i>Patrick Bontemps</i>	<b>YOGA RESTAURATEUR</b> 19 h 30 à 21 h <i>Claire Beaulieu</i>	<b>TARIFICATION</b> <table border="1"> <tr> <td><b>VIACTIVE</b></td> <td>2,50 \$ la séance</td> </tr> <tr> <td><b>YOGA AVEC CHAISE ET EN DOUCEUR</b></td> <td>80 \$ 8 semaines</td> </tr> <tr> <td><b>YOGA POUR TOUS</b></td> <td>90 \$ 10 semaines</td> </tr> <tr> <td><b>TAI CHI INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ</b></td> <td>115 \$ 11 semaines</td> </tr> <tr> <td><b>YOGA RESTAURATEUR ET AVANCÉ</b></td> <td>128 \$ 11 semaines</td> </tr> <tr> <td><b>YOGA MULTI-NIVEAU</b></td> <td>128 \$ 11 semaines</td> </tr> </table>		<b>VIACTIVE</b>	2,50 \$ la séance	<b>YOGA AVEC CHAISE ET EN DOUCEUR</b>	80 \$ 8 semaines	<b>YOGA POUR TOUS</b>	90 \$ 10 semaines	<b>TAI CHI INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ</b>	115 \$ 11 semaines	<b>YOGA RESTAURATEUR ET AVANCÉ</b>	128 \$ 11 semaines	<b>YOGA MULTI-NIVEAU</b>	128 \$ 11 semaines
	<b>VIACTIVE</b>	2,50 \$ la séance														
<b>YOGA AVEC CHAISE ET EN DOUCEUR</b>	80 \$ 8 semaines															
<b>YOGA POUR TOUS</b>	90 \$ 10 semaines															
<b>TAI CHI INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ</b>	115 \$ 11 semaines															
<b>YOGA RESTAURATEUR ET AVANCÉ</b>	128 \$ 11 semaines															
<b>YOGA MULTI-NIVEAU</b>	128 \$ 11 semaines															
<b>YOGA EN DOUCEUR</b> 11 h 30 à 12 h 45 <i>Édith Baril</i>																
Mercredi		<b>VIACTIVE</b> 13 h 30 à 14 h 30 <i>Cécile Duppreault</i>														
Jeudi	<b>VIACTIVE</b> 11 h 30 à 12 h 30 <i>Stéphanie Trudel</i>															
Vendredi	<b>VIACTIVE</b> 10 h 30 à 11 h 30 <i>Charlotte-Laure Gardien</i>															




## Activités communautaires

<b>CURLET</b>	<b>MARDI AU VENDREDI</b> 13 h à 16 h	<b>CUISINE COLLECTIVE</b>	<b>LUNDI</b> 9 h à 12 h <b>JEUDI</b> 9 h à 16 h
<b>CARTES</b>	<b>MERCREDI</b> 13 h à 16 h	<b>ATELIER DE CUISINE</b>	<b>MARDI</b> 9 h à 14 h




## ZOOM

-  Jeudi 4 novembre 13 h 30 à 15 h 30 (tablette)  
Jeudi 11 novembre 13 h 30 à 15 h 30 (portable)
-  17 \$ par cours
- 




## Tablette et téléphone Android

-  Jeudi 23 septembre 13 h 30 à 15 h 30
-  5 semaines
-  68 \$
- 




## Dessin

-  Mardi 21 septembre 17 h 45 à 19 h 15
-  8 semaines
-  68 \$
- 





## Peinture acrylique


-  Mardi 21 septembre 19 h 30 à 21 h
-  8 semaines
-  68 \$
- 

## Danse country




-  Mercredi 19 h à 20 h 30 (débutant)  
Mercredi 20 h 45 à 21 h 45 (avancé)
-  8 \$ par cours
-  Jacques Laberge
- 

## Guitare acoustique




-  Mardi 21 septembre 19 h à 20 h 15
-  72 \$ par cours
-  8 semaines
-  Yves Paré
- 

 Les cours d'informatique sont dispensés par Michel Deshaies et les cours d'art sont dispensés par Julie Gascon.




## Tablette et téléphone Apple 1

-  Mercredi 22 septembre 9 h 30 à 11 h 30
-  4 semaines
-  54 \$
- 



## Tablette et téléphone Apple 2

-  Mercredi 27 octobre 9 h 30 à 11 h 30
-  3 semaines
-  41 \$
- 




## Photographie

-  Lundi 20 septembre 17 h 45 à 19 h 15
-  4 semaines
-  45 \$
- 





## Atelier de peinture à l'huile

-  Jeudi 13 h 30 à 16 h
-  3,25 \$ par semaine
- 

## Aquarelle


-  Lundi 20 septembre 19 h 30 à 21 h 30
-  4 semaines
-  45 \$ + 5 \$ (matériel)
- 

## Anglais (Avancé)

-  Mercredi 15 septembre 19 h à 21 h
-  11 semaines
-  112 \$
-  Sylvie Samson
-



## Conversation anglaise

 Mardi 14 septembre 18 h 45 à 20 h 45


 11 semaines

 112 \$


 Nadia Trépanier

---

## Anglais de voyage

 Mardi 14 septembre 18 h 45 à 20 h 45


 11 semaines

 112 \$


 Nadia Trépanier

---

## Danse en ligne

 Vendredi 24 septembre 18 h 15 à 19 h 15

Vendredi 24 septembre 19 h 30 à 20 h 30

 8 \$ par cours

 Martine Bonneau

---