

CENTRE COMMUNAUTAIRE



Jean-Noël Trudel

DEPUIS 1982

DE LOISIRS

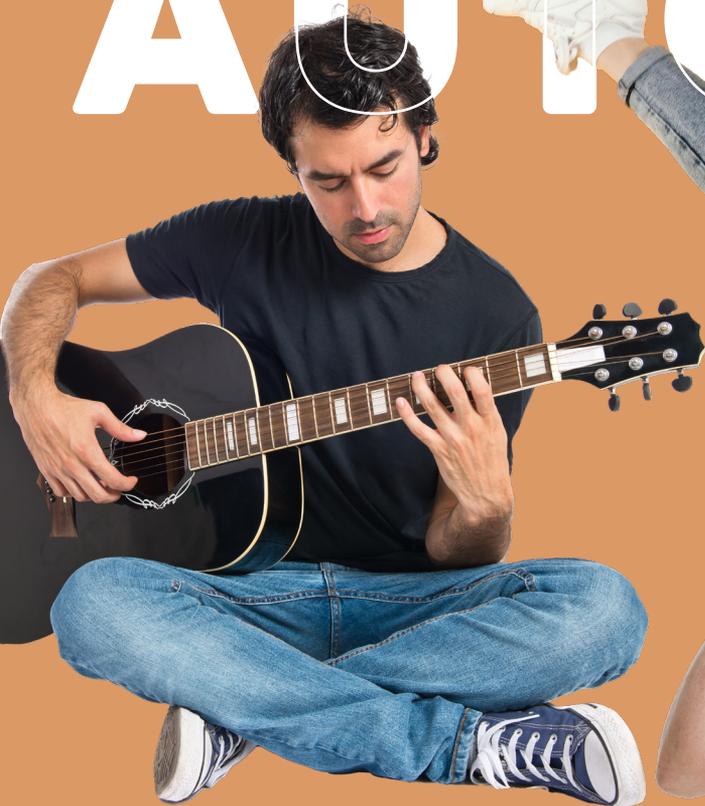
2021



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.

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 bougeoilles

 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 \$

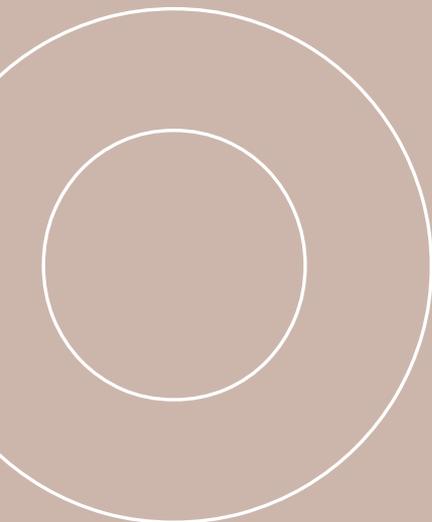
Musique

 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	CARDIO EN DOUCEUR 50 + 9 h 30 à 10 h 25 <i>Stéphanie Trudel</i>	CARDIO MULTI 50 + 9 h à 9 h 55 <i>Doris St-Arnaud</i>	
	STRETCHING 10 h 45 à 11 h 40	YOGA AVEC CHAISE 10 h 30 à 11 h 25 <i>Doris St-Arnaud</i>	
Mardi		CARDIO MULTI 50 + 9 h à 9 h 55 <i>Doris St-Arnaud</i>	
	ZUMBA GOLD 11 h 35 à 12 h 30 <i>Stéphanie Trudel</i>		
Mercredi	CARDIO EN DOUCEUR 50 + 9 h à 9 h 55 <i>Catherine Morasse</i>	CARDIO MULTI 50 + 9 h à 9 h 55 <i>Doris St-Arnaud</i>	
	STRETCHING 10 h 10 à 11 h 05 <i>Catherine Morasse</i>	PILATES STAB STRETCHING 10 h 30 à 11 h 25 <i>Doris St-Arnaud</i>	
Jeudi		PILATES STAB STRETCHING 9 h à 9 h 55 <i>Doris St-Arnaud</i>	ZUMBA GOLD 9 h à 9 h 55 <i>Stéphanie Trudel</i>
	ZUMBA GOLD TONING 10 h 30 à 11 h 25 <i>Stéphanie Trudel</i>	CARDIO MULTI 50 + 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	ZUMBA STEP 18 h 30 à 19 h 25	CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 18 h 20 à 19 h 15 Nataly L'Heureux	
	POUND 19 h 40 à 20 h 35 Anne Matte	ÉTIREMENT ACTIVO DYNAMIQUE 19 h 25 à 20 h 20 Nataly L'Heureux	
Mardi		STRETCHING 17 h à 17 h 55 Nathaly L'Heureux	
	ZUMBA FITNESS 17 h 30 à 18 h 25 Stéphanie Trudel	ZÉRO SAUT 18 h 10 à 19 h 05 Nataly L'Heureux 	
	ZUMBA TONING/POUND 18 h 40 à 19 h 35 Stéphanie Trudel 	AÉRO ABDOS 19 h 20 à 20 h 15 Nataly L'Heureux 	
Mercredi	TABATA 60 + 16 h 15 à 17 h Nataly L'Heureux		
	TABATA POUR TOUS 17 h 15 à 18 h 10 Nataly L'Heureux		ZUMBA FITNESS 19 h à 19 h 55 Benoît Bourassa
Jeudi		ZUMBA TONING 17 h 30 à 18 h 25	
		ZUMBA FITNESS 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	VIACTIVE 11 h à 12 h <i>Stéphanie Trudel</i>	YOGA MULTI-NIVEAU 16 h 30 à 17 h 45 <i>Claire Beaulieu</i>														
		YOGA AVANCÉ 18 h à 19 h 15 <i>Claire Beaulieu</i>														
		YOGA RESTAURATEUR 19 h 30 à 21 h <i>Claire Beaulieu</i>														
Mardi	TAI CHI AVANCÉ 8 h 55 à 9 h 55 <i>Patrick Bontemps</i>	YOGA MULTI-NIVEAU 16 h 30 à 17 h 45 <i>Claire Beaulieu</i>	VIE ACTIVE 10 h à 11 h	YOGA POUR TOUS 18 h à 19 h <i>Marie-Pierre Gauthier</i>												
	YOGA AVEC CHAISE 10 h à 11 h 15 <i>Édith Baril</i>	YOGA AVANCÉ 18 h à 19 h 15 <i>Claire Beaulieu</i>		YOGA POUR TOUS 19 h 15 à 20 h 15 <i>Marie-Pierre Gauthier</i>												
	TAI CHI INTERMÉDIAIRE 10 h 10 à 11 h 10 <i>Patrick Bontemps</i>	YOGA RESTAURATEUR 19 h 30 à 21 h <i>Claire Beaulieu</i>	TARIFICATION <table border="1"> <tr> <td>VIACTIVE</td> <td>2,50 \$ la séance</td> </tr> <tr> <td>YOGA AVEC CHAISE ET EN DOUCEUR</td> <td>80 \$ 8 semaines</td> </tr> <tr> <td>YOGA POUR TOUS</td> <td>90 \$ 10 semaines</td> </tr> <tr> <td>TAI CHI INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ</td> <td>115 \$ 11 semaines</td> </tr> <tr> <td>YOGA RESTAURATEUR ET AVANCÉ</td> <td>128 \$ 11 semaines</td> </tr> <tr> <td>YOGA MULTI-NIVEAU</td> <td>128 \$ 11 semaines</td> </tr> </table>		VIACTIVE	2,50 \$ la séance	YOGA AVEC CHAISE ET EN DOUCEUR	80 \$ 8 semaines	YOGA POUR TOUS	90 \$ 10 semaines	TAI CHI INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ	115 \$ 11 semaines	YOGA RESTAURATEUR ET AVANCÉ	128 \$ 11 semaines	YOGA MULTI-NIVEAU	128 \$ 11 semaines
	VIACTIVE	2,50 \$ la séance														
YOGA AVEC CHAISE ET EN DOUCEUR	80 \$ 8 semaines															
YOGA POUR TOUS	90 \$ 10 semaines															
TAI CHI INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ	115 \$ 11 semaines															
YOGA RESTAURATEUR ET AVANCÉ	128 \$ 11 semaines															
YOGA MULTI-NIVEAU	128 \$ 11 semaines															
YOGA EN DOUCEUR 11 h 30 à 12 h 45 <i>Édith Baril</i>																
Mercredi		VIACTIVE 13 h 30 à 14 h 30 <i>Cécile Duppreault</i>														
Jeudi	VIACTIVE 11 h 30 à 12 h 30 <i>Stéphanie Trudel</i>															
Vendredi	VIACTIVE 10 h 30 à 11 h 30 <i>Charlotte-Laure Gardien</i>															

Activités communautaires

CURLET	MARDI AU VENDREDI 13 h à 16 h	CUISINE COLLECTIVE	LUNDI 9 h à 12 h JEUDI 9 h à 16 h
CARTES	MERCREDI 13 h à 16 h	ATELIER DE CUISINE	MARDI 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
