

SESSION

PRINTEMPS 2024

JEUNESSE ET ADULTE



Centre communautaire de loisirs
Jean-Noël Trudel

JEUNESSE

Jeudi / Vendredi

Trampoline

17h15 à 18h (3-5 ans) **41\$**

18h15 à 19h15 (6-8 ans) **54\$**

19h30 à 20h30 (9-12 ans) **54\$**

Début 18 avril et 19 avril

DURÉE DES COURS

5 SEMAINES

TRAMPOLINE

GYMNASTIQUE

PSYCHOMOTRICITÉ

ART ET CRÉATION

CUISTOTS

DANSE

4 SEMAINES*

APPRENTI GARDIEN

Samedi

Trampoline

8h45 à 9h30 (3-5 ans) **41\$**

9h35 à 10h35 (6-8 ans) **54\$**

10h40 à 11h40 (9-12 ans) **54\$**

11h45 à 12h45 (13-16 ans) **54\$**

Début 20 avril

NEW
2024

Gymnastique récréative

9h à 9h45 (3-4 ans) **40\$**

10h à 11h (5-7ans) **52\$**

11h15 à 12h15 (8-12 ans) **52\$**

Début 13 avril

Psychomotricité et parcours

10h à 10h45 (18mois-2ans) **41\$**

Début 20 avril

Rabais de 50% pour les parents
(parent obligatoire)

Art et création

10h30 à 12h (5-12 ans) **57\$**

Début 20 avril

Apprenti cuistots

11h à 12h15 (6-7 ans) **75\$**

Début 20 avril

Cuistots en herbe

12h30 à 14h (8-12 ans) **75\$**

Début 20 avril

Dimanche

Danse

9h à 9h45 (3-4 ans) **30\$**

10h à 11h (5-7 ans) **39\$**

11h15 à 12h15 (8-12 ans) **39\$**

Début 21 avril

Apprenti gardien *

Cours semi-privé

9h à 10h (7-9 ans) **50\$**

10h à 11h (10-12 ans) **50\$**

11h à 12h (13-15 ans) **50\$**

Début 14 avril

Les participants doivent apporter leur
équipements complet de gardien de but

NEW
2024



COURS DE SKATE

Avec Naomie Mariné au parc des Ormeaux

Du 25 mai au 15 juin

(reprise le samedi 22 juin en cas de pluie)

Débutant/intermédiaire (6 ans et plus)

12h30 à 13h30

101\$

Venez apprendre la base du stakeboard tout en vous amusant avec une passionnée et championne de ce sport ayant participé à plusieurs compétitions d'envergure internationale.

Des skateboards peuvent être fournis gratuitement au besoin

Obligatoire : casque et souliers fermées

AÉROBIE À DES ORMEAUX

Dès le 8 avril 2024

Durée : 8 semaines



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Pilates classique Sonia Giroux 9h50 à 10h45	Zumba Gold France Caron 9h30 à 10h25	Pilates classique Sonia Giroux 9h50 à 10h45	Pilates classique Sonia Giroux 9h à 9h55
Zumba Fitness Martine Bonneau 17h15 à 18h10	Stretching et étirements OU Zéro saut Nataly L'Heureux 17h à 17h55		Stretching et étirements Nataly L'Heureux 9h45 à 10h40
Tabata Fitness Nataly L'Heureux 17h20 à 18h15	Aérobic 639 Nataly L'Heureux 18h à 18h55		
Conditionnement physique OU Aéro abdos Nataly L'Heureux 18h20 à 19h15	Tabata pour tous Nataly L'Heureux 19h à 19h55		Zumba Gold France Caron 10h30 à 11h25

Santé et bien-être à Des Ormeaux

Dès le 8 avril 2024

Durée : 8 semaines



Mardi

Yoga multi-niveau

Claire Beaulieu
16h30 à 17h45

Mercredi

Yoga restaurateur

Claire Beaulieu
10h30 à 12h

Yoga avancé

Claire Beaulieu
18h à 19h15

Viactive

Christian Baronet
13h à 14h

Yoga restaurateur

Claire Beaulieu
19h30 à 21h

Viactive

Christian Baronet
14h10 à 15h10

AÉROBIE & SANTÉ ET BIEN-ÊTRE AU CJNT

Dès le 8 avril 2024

Durée : 8 semaines



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Cardio en douceur Stéphanie Trudel 9h30 à 10h25	Tai Chi 8 mvts Patrick Bontemps 8h55 à 9h55	Zumba MariCarmen Rosales 9h à 9h55	Cardio en douceur Stéphanie Trudel 9h00 à 9h55	Viactive Charlotte-Laure 10h45 à 11h45
Viactive <i>(Présentiel et Zoom)</i> Stéphanie Trudel 11h10 à 12h10	Tai Chi 24 mvts Patrick Bontemps 10h10 à 11h10	Viactive Charlotte-Laure 10h45 à 11h45	Zumba Gold Toning Stéphanie Trudel 10h05 à 11h	
	Zumba Gold Stéphanie Trudel 11h35 à 12h30		Viactive <i>(Présentiel et Zoom)</i> Stéphanie Trudel 11h20 à 12h20	

Santé et mieux-être à Sainte-Marthe

Dès le 8 avril 2024

Durée : 8 semaines

Lundi

Yoga sur chaise

Julie Dubois

10h à 11h15

Yoga sur chaise

Julie Dubois

11h30 à 12h45

Aérobic à Saint-Louis- de-France

Dès le 8 avril 2024

Durée : 8 semaines

Mercredi

Zumba Fitness

Benoît Bourassa

19h à 19h55



Dès le 8 avril 2024
Durée : 8 semaines
Coût 55 mins : 88\$ + taxes

Cours aquatiques

Lieu : Résidences du
Manoir (1 rue des
Ormeaux)

AquaPro
Durée: 4 semaines
Coût 90 mins : 66\$ + taxes

LUNDI

9H À 9H55

AquaDouceur
Anne-Marie
Provencher

10H À 10H55

AquaForme
Anne-Marie
Provencher

11H À 11H55

AquaForme
Anne-Marie
Provencher

13H À 13H55

AquaDouceur
Stéphanie Trudel

14H À 14H55

AquaForme
Stéphanie Trudel

15H À 15H55

MARDI

Aquaforme
Martine
Bonneau

Aquaforme
Martine
Bonneau

AquaDouceur
Stéphanie Trudel

AquaDouceur
Stéphanie Trudel

JEUDI

AquaPro
Christian
Baronnet
9h-10h30

AquaPro
Christian
Baronnet
10h35-12h05

AquaForme
Anne-Marie
Provencher

AquaDouceur
Anne-Marie
Provencher

AquaForme
Anne-Marie
Provencher

Art et culture au CJNT

Dès le 8 avril 2024

La durée varie selon le cours

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Atelier d'écriture Anne Klimov 13h30 à 16h	Atelier d'écriture Anne Klimov 13h30 à 16h	Apple Michel Deshaies 9h30 à 11h30	Atelier d'écriture (Zoom) Anne Klimov 9h30 à 12h	Ateliers botanique et jardinage Sarah-Eve Beuparlant 13h à 16h
	Guitare débutant Yves Paré 18h à 19h			
	Guitare débutant Yves Paré 19h10 à 20h10	Android/ Facebook Michel Deshaies 13h30 à 15h30	Peinture acrylique Amélie Young 13h30 à 16h30	
	Guitare intermédiaire Yves Paré 20h15 à 21h15			



Charlotte-Laure Gardien

22\$ + taxes/atelier

21 avril : Sortir de sa zone
de confort

19 mai : Accueillir la paix

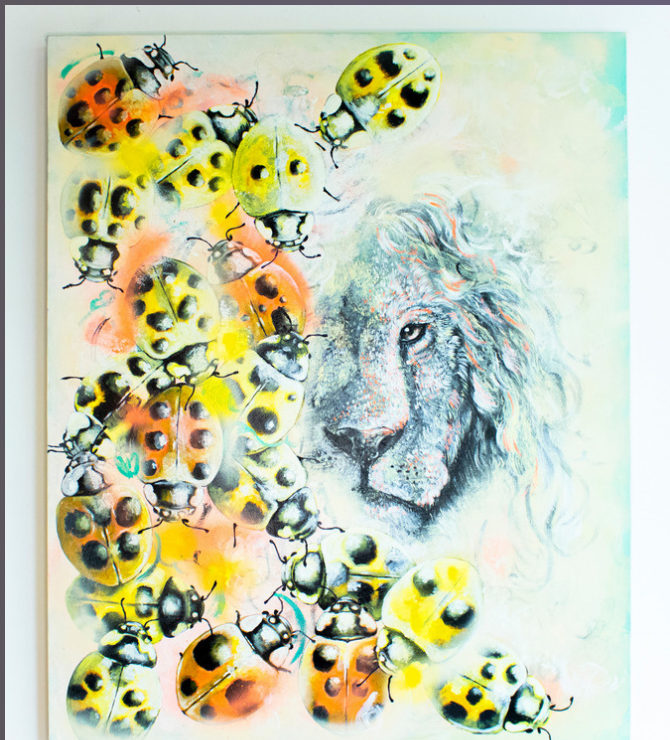
10h à 12h

Tarot introspectif

Couramment connu pour être utilisé à des fins de prédictions, le Tarot peut également devenir un outil très révélateur en ce qui concerne le développement personnel.

Ces ateliers de Tarot seront une occasion unique d'apprendre à mieux vous connaître avec l'usage des cartes de Tarot et leurs symboles.

PEINTURE ACRYLIQUE



TECHNIQUES MIXTES

TEXTURES ET DÉGRADÉS

HARMONIES DE COULEURS

Lundi

13h30 à 16h

Coût pour la session : 166\$ + taxes

Botanique ET JARDINAGE

Avec Sarah-Eve

- ✓ Vendredi
- ✓ 13h à 16h
- ✓ 30\$ + taxes/atelier

Ateliers

- ✓ 12 avril: Panification du potager
- ✓ 19 avril: Propagation et semis
- ✓ 26 avril: Préparer son sol
- ✓ 3 mai: Botanique de base
- ✓ 10 mai: Plate-bande comestible et arbres fruitiers
- ✓ 17 mai: Végétaux indigènes comestibles
- ✓ 24 mai: Nuages et astuces de survie en forêt