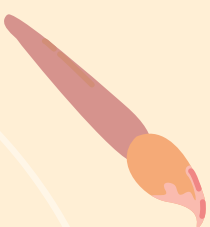
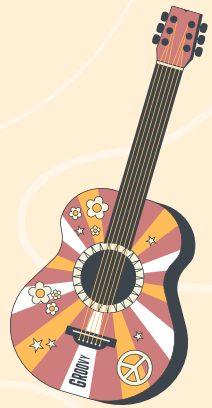
Session PRINTEMPS 2025





Centre Loisir JNT
Depuis 1984

Début: Semaines du 7 ou du 14 avril

COURS JEUNESSE

Semaine du 13 avril 2025- 5 semaines

*Trampoline

Jeudi - 17h15 à 18h (3 - 5 ans)
Jeudi 18h15 à 19h15 (6 - 8 ans)
Jeudi 19h30 à 20 h 30 (9 - 12 ans)

Samedi 9h à 9h45 (3 - 5 ans)
Samedi 10h à 11h (6 - 8 ans)
Samedi 11h15 à 12h15 (9 - 12 ans)

*débute semaine du 7 avril

Prix : 48$ (3 à 5 ans) et 54$ (6 à 12 ans)
Professeure : Amélie Ricard

Gymnastique récréative

Samedi 9h15 à 10h (3 - 4 ans)
Samedi 10h10 à 11h10 (5 - 6 ans)
Samedi 11h20 à 12h20 (7 – 8 ans)

Prix : 45$ (3 à 4 ans) et 51$ (5 à 8 ans)
Professeure : Aïlan Lelièvre

Apprentis cuistots

Samedi 9h à 10h30 (5 - 7 ans)

Prix : 64$ (nourriture incluse)

Cuistots en herbe

Samedi 11h à 12h30 (8 - 12 ans)

Prix : 64$ (nourriture incluse)

Art et création

Samedi 10h30 à 12h (5-12 ans)

Prix : 59$ (matériel inclus)
Professeure :
Marie-Christine M. Cossette (MC2)

Soccer

Dimanche 9h à 10h (5 - 6 ans)
Dimanche 10h10 à 11h10 (7 - 10 ans)

Prix : 35$
Professeur : Julien Landry
Note : Congé le 20 avril (Pâques)

Multi-sports

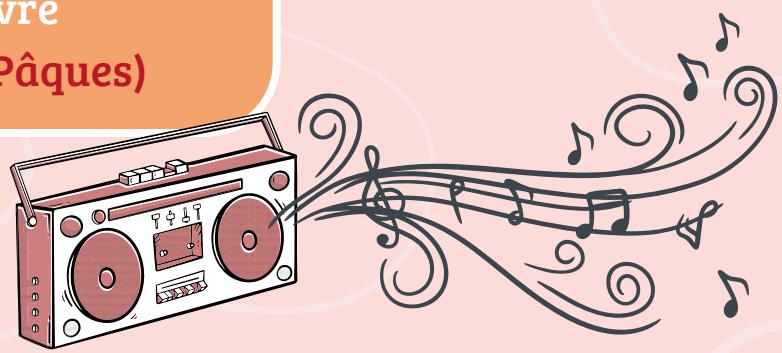
Dimanche 11h25 à 12h25 (7 - 10 ans)

Prix : 35$
Professeur : Julien Landry
Note : Congé le 20 avril (Pâques)

Danse

Dimanche 9 h à 9h45 (3 - 4 ans)
Dimanche 10h à 11h (5 - 7 ans)
Dimanche de 11h15 à 12h15 (8 - 12 ans)

Prix : 45$ (3 à 4 ans) et 51$ (5 à 12 ans)
Professeure : Aïlan Lelièvre
Note : Congé le 20 avril (Pâques)



Parents-enfants

Pirouette et Cabriole (éveil psychomoteur)

Samedi 9h à 9h45 (18 mois - 2 ans)

Prix : 40$ (18 mois - 2 ans) et
25$ pour le parent

Note : Parent obligatoire

Pirouette et Cabriole (psychomotricité et parcours)

Samedi 10h à 10h45 (3 - 5 ans)

Prix : 40$ (3 - 5 ans) et
25$ pour le parent

Note : Parent obligatoire

Ateliers ponctuels

Décoration de biscuits de Pâques

Dimanche 27 avril

9h à 10h15 (5 – 7 ans)
10h30 à 11h45 (8 - 12 ans)

Prix : 14$ (matériel inclus)

Confection de cake pops spécial fête des mères

Dimanche 4 mai

9h à 10h30 (5 – 7 ans)
10h45 à 12h15 (8 - 12 ans)

Prix : 14$ (matériel inclus)

COURS ADULTES

Aérobie à Des Ormeaux

7 semaines

Mardi:

Zumba Gold- 9h30 à 10h25

France Caron

Jeudi:

Zumba Gold- 9h55 à 10h50

France Caron

3 semaines

Lundi :

Tabata Fitness- 17h20 à 18h15

31 mars, 7 et 14 avril *Nataly L'Heureux*

Conditionnement physique- 18h20 à 19h15

31 mars, 7 et 14 avril *Nataly L'Heureux*

Mardi:

Stretching et étirements- 17h10 à 18h05

*8 ,15 et 22 avril *Nataly L'Heureux*

Tabata pour tous- 18h35 à 19h30

*8 ,15 et 22 avril *Nataly L'Heureux*

*Veuillez prendre note que le cours du 8 avril se déroulera exceptionnellement au Centre JNT

Prix & durée:

Zumba Gold:

79$

Tabata fitness:

44$

Conditionnement physique:

44$

Stretching et étirements:

44$

Tabata pour tous:

44$

Santé et mieux-être

à Des Ormeaux

Mardi:

Yoga avancé- 18h à 19h15

Claire Beaulieu

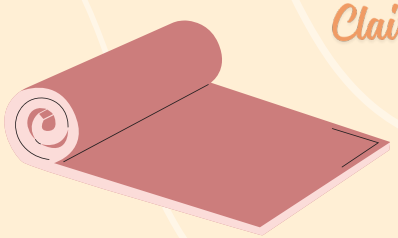
Yoga restaurateur- 19h30 à 21h

Claire Beaulieu

Mercredi:

Yoga restaurateur- 10h30 à 12h

Claire Beaulieu



Jeudi:

Yoga avec chaise- 9h à 9h55

Julie Dubois

Yoga avec chaise- 10h à 10h55

Julie Dubois

Yoga avec chaise- 11h à 11h55

Julie Dubois

Prix & durée:

Yoga avancé: 71$

5 semaines

Yoga restaurateur: 85$

5 semaines

Yoga avec chaise: 79$

7 semaines

Aérobie & santé et mieux-être Centre INT

Lundi:

Cardio en douceur- 9h30 à 10h25
Stéphanie Trudel

Zumba Fitness- 17h15 à 18h10
Martine Bonneau

Yoga en douceur- 18h30 à 19h45
Charlotte-Laure Gardien

Mardi:

Tai Chi intermédiaire-avancé 10h à 11h 24 mvts
Patrick Bontemps

Zumba Gold- 11h35 à 12h30
Stéphanie Trudel

Pilates- 17h45 à 18h40
Sonia Giroux

Mercredi:

Cardio danse- 17h15 à 18h15
Charlotte-Laure Gardien

Jeudi:

Cardio en douceur- 9h à 9h55
Stéphanie Trudel

Zumba Gold Toning- 10h05 à 11h
Charlotte-Laure Gardien

Vendredi:

Cardio brésilien- 9h30 à 10h25
Julie Dubois

Prix:

7 semaines

Cardio en douceur: 79$

Zumba Fitness: 79$

Yoga en douceur: 90$

Zumba Gold: 79$

Pilates: 79$

Cardio danse: 79$

Zumba Gold Toning: 79$

4 semaines

Tai Chi intermédiaire-avancé 24 mvts: 51$

5 semaines

Cardio brésilien: 57$

VIACTIVE

Des Ormeaux

Mercredi:

Viactive- 13h00 à 14h00

Christian Baronet

Viactive- 14h05 à 15h05

Christian Baronet

25$

7 semaines

Centre INT

Lundi:

Viactive- 11h10 à 12h10

Zoom+ présentiel *Stéphanie Trudel*

Mercredi:

Viactive- 10h45 à 11h45

Charlotte-Laure Gardien

Jeudi:

Viactive- 11h20 à 12h20

Zoom+ présentiel *Stéphanie Trudel*

Vendredi:

Viactive- 10h45 à 11h45

Charlotte-Laure Gardien

Aquatique

Résidences du Manoir (1 rue des Ormeaux)

5 semaines

Mardi: Aquaforme- 10h à 10h55
Martine Bonneau

Mardi: Aquaforme- 11h à 11h55
Martine Bonneau

7 semaines

Lundi:

Aquadouceur- 9h à 9h55
Christian Baronet

Aquaforme- 10h à 10h55
Christian Baronet

Aquaforme- 11h à 11h55
Christian Baronet

Aquadouceur- 13h à 13h55
Stéphanie Trudel

Aquaforme- 14h à 14h55
Stéphanie Trudel

Mardi:

Aquadouceur- 13h à 13h55
Stéphanie Trudel

Aquaforme- 14h à 14h55
Stéphanie Trudel

Jeudi:

Aquapro- 9h à 10h30
Christian Baronet

Aquapro- 10h35 à 12h05
Christian Baronnet

Aquaforme- 12h10 à 13h05
Christian Baronet

Vendredi:

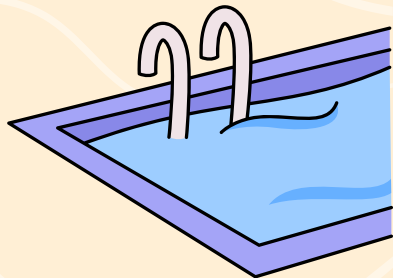
Aquaforme-douceur- 11h à 11h55
Christian Baronet

Prix:

Cours 55 minutes: 87$

Cours 90 minutes: 100$

Cours 5 semaines: 62$



Art et culture au Centre INT

La durée et le prix varient selon les cours

Lundi:

Atelier d'écriture- 13h30 à 16h

Anne Klimov

Mercredi:

Apple- 9h30 à 11h30

Michel Deshaies

Android/Facebook- 13h30 à 15h30

Michel Deshaies

Mardi:

Guitare intermédiaire- 18h30 à 19h30

Yves Paré

Guitare avancé- 19h45 à 20h45

Yves Paré

Charlotte-Laure Gardien

23$ + taxes/atelier

27 avril : Accepter de lâcher prise

25 mai : Nourrir son estime

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.