

SESSION PRINTEMPS



COURS JEUNESSE



TRAMPOLINE

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

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

Prix : 45\$ (3 à 5 ans) et 47\$ (6 à 12 ans)

Durée : 5 semaines

Professeure : Amélie Ricard

CHEERLEADING

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

Prix : 33\$ (3 à 5 ans) et 45\$ (6 à 12 ans)

Durée : 5 semaines

Professeure : Aïlan Lelièvre

GYMNASTIQUE

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 47\$ (5 à 8 ans)

Durée : 5 semaines

Professeure : Aïlan Lelièvre

CUISINE

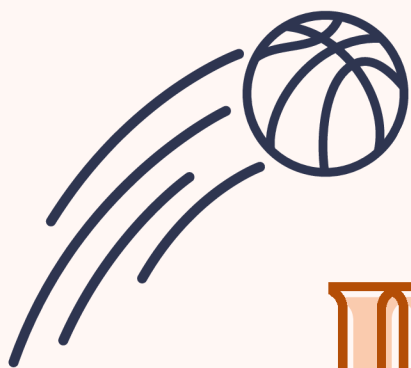
Samedi 10h30 à 12h (5 - 7 ans)
Samedi 12h30 à 14h (8 - 12 ans)

Prix : 52\$ (5 à 12 ans)

Durée : 5 semaines

Professeure : Lilianna Boisvert





COURS JEUNESSE

DANSE

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

Prix : 42\$ (3 à 4 ans) et 47\$ (5 à 12 ans)

Durée : 5 semaines

Professeure : Aïlan Lelièvre

SOCCER

Dimanche 10h15 à 11h15 (5 - 7 ans)
Dimanche 11h30 à 12h30 (8 - 12 ans)

Prix : 26\$ (5 à 7 ans) et 32\$ (8 - 12 ans)

Durée : 5 semaines

Professeure : Alycia Bolduc

BASKET-BALL

Dimanche 9h à 10h (5 - 7 ans)
Dimanche 10h15 à 11h15 (8 - 12 ans)

Prix : 26\$ (5 à 7 ans) et 32\$ (8 - 12 ans)

Durée : 5 semaines

Professeure : Alycia Bolduc

PARENTS-ENFANTS

Samedi 9h à 9h55 (Yoga en famille)
Samedi 10h10 à 11h05 (Cardio Danse)

Prix : 40\$ (pour 1 parent et 1 enfant) et
48\$ (pour une famille de 3 ou plus)

Durée : 4 cours (1 semaine sur 2)

Professeure : Charlotte-Laure Gardien

ATELIERS PONCTUELS

ATELIER DE BISCUITS

Dimanche 26 avril (11h15 à 12h30)

CONFECTION DE BRACELETS

Dimanche 10 mai (11h15 à 12h15)

Prix : 17\$ (5 à 12 ans)



AQUA TIQUE

DURÉE

7 semaines

LIEU

Manoir des Ormeaux
1 rue des Ormeaux
(Porte 14)

TARIF

105\$ pour Aquapro
92\$ pour les autres cours

RABAIS

10% de rabais appliqué sur
le 2e, 3e et 4e cours

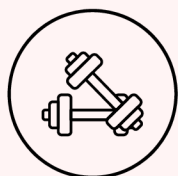
	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
9H À 9H55	AQUADOUCEUR Christian Baronet	AQUADOUCEUR Christian Baronet	AQUADOUCEUR Christian Baronet	AQUAFORME Christian Baronet
10H À 10H55	AQUAFORME Christian Baronet	AQUAFORME Christian Baronet	AQUADOUCEUR Christian Baronet	
11H À 11H55	AQUAFORME Christian Baronet	AQUAFORME Christian Baronet	AQUAPRO Christian Baronet 11h à 12h25	AQUAFORME DOUCEUR Christian Baronet
13H À 13H55	AQUADOUCEUR Stéphanie Trudel	AQUADOUCEUR Stéphanie Trudel	AQUAFORME Christian Baronet 12h30 à 13h25	
14H À 14H55	AQUAFORME Stéphanie Trudel	AQUAFORME Stéphanie Trudel		

DURÉE

7 semaines

TARIF

84\$ pour 1 cours de 55 minutes



AÉROBIE

RABAIS

10% de rabais appliqué sur
le 2e, 3e et 4e cours

CENTRE LOISIR JNT

LUNDI	CARDIO EN DOUCEUR Stéphanie Trudel 59\$ 9h30 à 10h25
	STRETCHING ET ÉTIREMENTS Nataly L'Heureux 14h à 14h55
	DANSE FITNESS Paola Escobar 59\$ 17h15 à 18h10
MARDI	ZUMBA GOLD Stéphanie Trudel 11h35 à 12h30
MERCREDI	DANSE FITNESS Paola Escobar 59\$ 17h15 à 18h10
JEUDI	CARDIO EN DOUCEUR Stéphanie Trudel 59\$ 9h à 9h55
	ZUMBA GOLD TONING Stéphanie Trudel 10h05 à 11h
	DANSE ACTIVE Charlotte-Laure Gardien 17h15 à 18h10
CENTRE THÉRÈSE-MORIN	
MERCREDI	ZUMBA FITNESS Benoît Bourassa 19h à 19h55

CENTRE DES ORMEAUX

LUNDI	CONDITIONNEMENT PHYSIQUE Nataly L'Heureux 17h50 à 18h45
	AÉRO CUISSSES FESSES ABDOS Nataly L'Heureux 59\$ 18h50 à 19h45
MARDI	ZUMBA GOLD France Caron 9h30 à 10h25
	STRETCHING ET ÉTIREMENTS Nataly L'Heureux 17h05 à 18h
	BODY SLIDER Nataly L'Heureux 18h05 à 19h
	TABATA POUR TOUS Nataly L'Heureux 19h05 à 20h
JEUDI	ZUMBA GOLD France Caron 9h55 à 10h50
	YOGA STRETCHING AVEC CHAISE Nataly L'Heureux 9h50 à 10h45
	STRETCHING ET ÉTIREMENTS Nataly L'Heureux 11h à 11h55

SANTÉ & MIEUX-ÊTRE

DURÉE
7 semaines



CENTRE LOISIR JNT

LUNDI	VIACTIVE (présentiel et Zoom) Stéphanie Trudel 11h10 à 12h10	JEUDI	VIACTIVE (présentiel et Zoom) Stéphanie Trudel 11h20 à 12h20
	VIACTIVE SPÉCIAL TABATA SENIOR Nataly L'Heureux 13h à 13h55		PROGRAMME RÉEL Marie-Christine Savard 10h à 12h
	YOGA STRETCHING Charlotte-Laure Gardien 17h45 à 18h40		YOGA DOUX Maricarmen Rosales 9h à 10h
	YOGA DOUCEUR Charlotte-Laure Gardien 19h à 20h		59\$ YOGA MATINAL Charlotte-Laure Gardien 9h30 à 10h25
MARDI	TAI-CHI 24 MOUVEMENTS INTERMÉDIAIRE-AVANCÉ Patrick Bontemps 10h à 11h	VENDREDI	VIACTIVE Charlotte-Laure Gardien 10h45 à 11h45
MERCREDI	PROGRAMME PARTICIPE PRÉSENT Marie-Christine Savard 13h à 15h		YOGA MATINAL
	59\$ YOGA MATINAL Charlotte-Laure Gardien 9h30 à 10h25		YOGA ET TAI CHI
	VIACTIVE Charlotte-Laure Gardien 10h45 à 11h45		VIACTIVE
		59\$	84\$
		PROGRAMME RÉEL	PARTICIPE PRÉSENT
		GRATUIT (8 sem.)	GRATUIT (10 sem.)

ENTRAÎNEMENT PAR LE YOGA	YOGA	VIACTIVE
63\$	84\$	25\$



SANTÉ & MIEUX-ÊTRE

CENTRE DES ORMEAUX

YOGA AVEC CHAISE

Julie Dubois
9h à 9h55

YOGA AVEC CHAISE

Julie Dubois
10h à 10h55

YOGA AVEC CHAISE

Julie Dubois
11h à 11h55

YOGA DOUX

Maricarmen Rosales
18h à 18h55

YOGA DOUX

Maricarmen Rosales
19h à 19h55

VIACTIVE

Christian Baronet
13h à 14h

VIACTIVE

Christian Baronet
14h05 à 15h05

ENTRAÎNEMENT PAR LE YOGA

Julie Dubois
12h à 12h45

MARDI

MERCREDI

CENTRE THÉRÈSE-MORIN

YOGA EN DOUCEUR

Maricarmen Rosales
10h15 à 11h10

VIACTIVE

Christian Baronet
13h à 14h

VIACTIVE

Christian Baronet
14h05 à 15h05

YOGA AVEC CHAISE

69\$
Julie Dubois
13h à 13h55

YOGA AVEC CHAISE

69\$
Julie Dubois
14h à 14h55

VIACTIVE

Christian Baronet
10h10 à 11h10

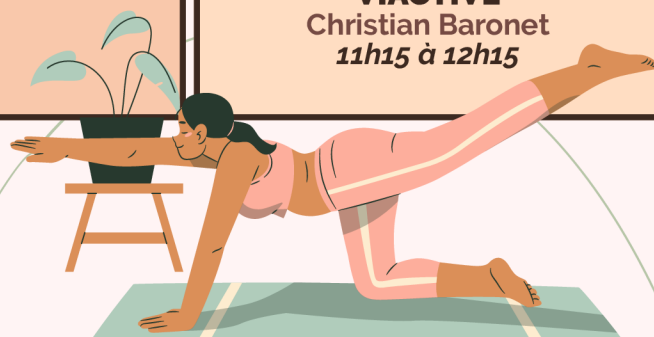
VIACTIVE

Christian Baronet
11h15 à 12h15

LUNDI

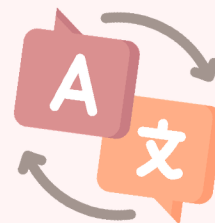
MARDI

MERCREDI



COURS ADULTES

DURÉE
7 semaines



ATELIER D'ÉCRITURE **50 ANS +**

Lundi 13h30 à 16h

Prix : 116\$

Professeure : Anne Klimov

GITARE

Mardi 18h30 à 19h30 (débutant)

Mardi 19h45 à 20h45 (intermédiaire)

Prix : 97\$

Professeur : Bruce Pigeon

ESPAGNOL

Mardi 10h à 12h

(initiation à l'espagnol de voyage)

Jeudi 18h à 20h (débutant)

Prix : 76\$

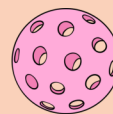
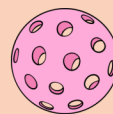
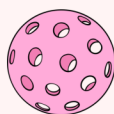
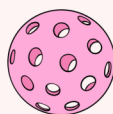
Professeure : Daisy Sanchez Valero

L'ART DE LA GESTION **ÉMOTIONNELLE**

Mercredi 10h à 12h (*durée de 6 sem.*)

Prix : 116\$

Professeure : Marie-Christine Savard



PICKLEBALL

Mardi 20h à 22h (débutant)

Prix : 73\$ pour 7 semaines

BADMINTON

Lundi 20h à 22h (débutant)

Prix : 73\$ pour 7 semaines

ATELIERS ET / CONFÉRENCES

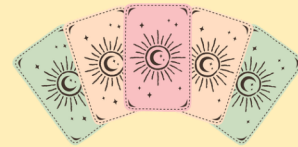
ATELIERS DE TAROT

Dimanche 19 avril 10h à 12h (Accueillir le changement)

Dimanche 24 mai 10h à 12h (Reconnecter avec son enfant intérieur)

Prix : **25\$** par atelier

Professeure : **Charlotte-Laure Gardien**



INITIATION AUX HUILES ESSENTIELLES

Mercredi 22 avril 19h à 20h30

(Accueillir le printemps et création de chocolats aromatisés)

Mercredi 20 mai 19h à 20h30

(Initiation aux h.e. pour la douleur et confection d'une huile de massage musculaire)

Mercredi 17 juin 19h à 20h30

(Premiers soins en saison estivale)

Prix : **37\$** par atelier

Professeure : **Sophie Bruneau**



CONFÉRENCES

Dimanche 26 avril 9h à 12h (Communiquer pour mieux se comprendre)

Par Marie-Christine Savard, Coach de vie et éducatrice spécialisée **36\$**

Dimanche 10 mai 10h à 12h30 (L'humain en relation, stress et solutions)

Par Nancy Groleau, Professionnelle en ressources humaines **30\$**