

PROGRAMMATION HIVER 2023

Suivez-nous sur Facebook!



Inscription dès le
 5 décembre
 En ligne ou par
 téléphone

MISE EN FORME

BINGO

Cours	Quand	Début	Nb de sem.	Coût	Prof
Maman-bébé	Jeudi de 10 h 45 à 11 h 45	19 janv. 2023	12 sem.	70 \$	Jolène
Mise en forme régulière	Jeudi de 9 h 30 à 10 h 30	19 janv. 2023	12 sem.	70 \$	Jolène
Mise en forme sur chaise	Mercredi de 11 h 30 à 12 h	18 janv. 2023	12 sem.	35 \$	Jolène
Pound	Lundi et/ou jeudi 19 h 45 à 20 h 30	16 janv. 2023	12 sem.	70 \$	Caroline
Stretching matinal	Mercredi de 10 h 15 à 11 h 15	18 janv. 2023	12 sem.	70 \$	Kim
Stretching régulier	Lundi de 17 h à 18 h	16 janv. 2023	12 sem.	70 \$	Kim
Zumba	Lundi et/ou jeudi 18 h 30 à 19 h 30	16 janv. 2023	12 sem.	70 \$	Caroline
Zumba 50+	Mercredi de 9 h à 10 h	18 janv. 2023	12 sem.	70 \$	Kim

**TOUS LES
 DIMANCHES
 DÈS 19 H**

- Dès le 8 janv. 2023
- Ouverture des portes à 17 h
- Cantine sur place

**3 750 \$
 EN PRIX**

SPORTS

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Cours	Quand	Début	Nb de sem.	Coût
Badminton libre	Mardi de 19 h 30 à 20 h 30	17 janv. 2023	12 sem.	Gratuit
Hockey Ball (16 ans et +)	Mercredi de 20 h 15 à 22 h 15	18 janv. 2023	12 sem.	70 \$
Initiation à la lutte (9 à 17 ans)	Mercredi de 18 h 45 à 19 h 45	18 janv. 2023	12 sem.	70 \$
Pickleball libre (récréatif)	Mercredi de 18 h 30 à 20 h	18 janv. 2023	12 sem.	3 \$/fois

Cours	Quand	Début	Nb de sem.	Coût	Prof
Piyo	Lundi de 19 h 30 à 20 h 30	16 janv. 2023	12 sem.	70 \$	Kim
Qi Gong AM	Mercredi de 10 h à 11 h 30	11 janv. 2023	7 sem.	70 \$	Michel
Qi Gong SOIR	Mercredi de 16 h à 17 h 30	11 janv. 2023	7 sem.	70 \$	Michel
Yoga détente	Lundi de 18 h 15 à 19 h 15	16 janv. 2023	12 sem.	70 \$	Kim
Yoga débutant	Mercredi de 19 h 15 à 20 h 30	18 janv. 2023	12 sem.	80	Linda
Yoga intermédiaire	Mercredi de 17 h 45 à 19 h	18 janv. 2023	12 sem.	80	Linda
Yoga résistance	Mardi de 13 h 30 à 14 h 30	17 janv. 2023	12 sem.	70 \$	Linda

ATELIERS DIVERS

**CONFÉRENCE OSER LE BONHEUR : ET SI TOUT
 ÉTAIT DÉJÀ LÀ?**

Samedi 11 février 2023 de 13 h à 17 h
 Conférencière : Joséanne Carrier
 15 \$/pers.



KADANSE PAR LES LOISIRS LA PROVIDENCE

Cours	Quand	Début	Nb de sem.	Coût
Danse créative : 2-3 ans	Dimanche de 8 h 30 à 9 h	15 janv. 2023	18 sem.	60 \$
Danse créative : 3-4 ans	Dimanche de 9 h 15 à 10 h	15 janv. 2023	18 sem.	80 \$
Danse créative : 4-5 ans	Dimanche de 10 h 15 à 11 h	15 janv. 2023	18 sem.	80 \$
Hip & Jazz : 5-6 ans	Dimanche de 11 h 15 à 12 h	15 janv. 2023	18 sem.	80 \$
Hip & Jazz : 6-8 ans	Dimanche de 13 h à 14 h	15 janv. 2023	18 sem.	90 \$
Hip & Jazz : 8-10 ans	Mardi de 18 h à 19 h	17 janv. 2023	18 sem.	90 \$
Hip & Jazz : Intermédiaire 1	Mardi de 19 h 15 à 20 h 30	17 janv. 2023	18 sem.	125 \$
Hip & Jazz : Intermédiaire 2	Jeudi de 18 h 30 à 19 h 45	19 janv. 2023	18 sem.	125 \$
Hip & Jazz : Adultes	Mardi de 18 h 30 à 20 h	17 janv. 2023	18 sem.	150 \$
Troupe Évolution	Dimanche de 14 h 15 à 15 h 45	15 janv. 2023	18 sem.	150 \$
Baladi : Inter-Avancé	Lundi de 18 h 30 à 19 h 45	16 janv. 2023	18 sem.	125 \$
Baladi : Cardio Baladi	Lundi de 19 h 45 à 20 h 45	16 janv. 2023	18 sem.	90 \$



SESSION DE 18 COURS

Prévoir des frais supplémentaires pour le costume.

LES APRÈS-MIDIS D'ELLE ET LUI

Cours	Quand	Début	Nb de sem.	Coût
Pétanque intérieur	Lundi et/ou mercredi dès 13 h	4 janv. 2023	18 sem.	2 \$/fois
Cartes	Lundi, mercredi et/ou jeudi dès 13 h	4 janv. 2023	18 sem.	2 \$/fois
Tricot	Lundi et/ou mercredi dès 13 h	4 janv. 2023	18 sem.	2 \$/fois
Whist	Jeudi dès 13 h	5 janv. 2023	18 sem.	3 \$/fois
Club de bridge : Cours	Lundi dès 13h	9 janv. 2023	18 sem.	3 \$/fois
Club de bridge : Partie	Mercredi dès 13 h	4 janv. 2023	18 sem.	3 \$/fois
Jeudis Dansant	Jeudi de 13 h à 16 h	5 janv. 2023	18 sem.	7 \$/fois
Cours de danse : Débutant 1	Mardi de 9 h à 10 h 15	10 janv. 2023	18 sem.	6 \$/fois
Cours de danse : Débutant 2	Mardi de 10 h 30 à 11 h 45	10 janv. 2023	18 sem.	6 \$/fois
Cours de danse : Intermédiaire	Mardi de 12 h 45 à 14 h 15	10 janv. 2023	18 sem.	6 \$/fois
Cours de danse : Avancé	Mardi de 14 h 30 à 16 h	10 janv. 2023	18 sem.	6 \$/fois



Pour information :
450 778-1214

