

# PROGRAMMATION AUT. 2024

Suivez-nous sur Facebook!



Inscription dès le  
 14 août  
 En ligne ou par  
 téléphone

## MISE EN FORME

## BINGO

Cours	Quand	Début	Nb de sem.	Coût	Prof
Mise en forme	Jeudi de 9 h à 10 h	19 sept. 2024	12 sem.	81 \$	Jolène
Tonus et raffermissement	Jeudi de 10 h 45 à 11 h 45	19 sept. 2024	12 sem.	81 \$	Lucille
Pound	Mardi de 19h 30 à 20 h 15	17 sept. 2024	12 sem.	85 \$	à confirmer
Zumba	Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30	19 sept. 2024	12 sem.	81 \$	Caroline
Zumba 50+	Mercredi de 9 h à 10 h	18 sept. 2024	12 sem.	85 \$	à confirmer
Stretching régulier	Lundi de 18 h 15 à 19 h 15 ou le mercredi de 10 h 15 à 11h 15	17 sept. 2024	12 sem.	85 \$	à confirmer
Stretching express	Jeudi de 10 h 05 à 10 h 35	19 sept. 2024	12 sem.	45 \$	Jolène

**TOUS LES  
 DIMANCHES  
 DÈS 19 H**

- Dès le 8 sept. 2024
- 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 sept. 2024	12 sem.	Gratuit
Hockey Ball (16 ans et +)	Mercredi de 20 h 15 à 22 h 15	18 sept. 2024	12 sem.	81 \$
Initiation à la lutte (9 à 17 ans)	Jeudi de 18 h 45 à 19 h 45	19 sept. 2024	12 sem.	81 \$
Pickleball libre (récréatif)	Plusieurs plages disponibles	16 sept. 2024	12 sem.	3 \$/fois

Cours	Quand	Début	Nb de sem.	Coût	Prof
Méditation	Débutant : Lundi de 19 h 15 à 20 h 15 Avancé : Lundi de 18 h à 19 h	16 sept. 2024	12 sem.	78 \$	Mandy
Qi Gong AM	Mercredi de 10 h à 11 h 30	18 sept 2024	12 sem.	100 \$	Michel
Qi Gong SOIR	Mercredi de 16 h 30 à 18 h	18 sept 2024	12 sem.	100 \$	Michel
Yoga parent/enfant	Jeudi de 18 h à 19 h	19 sept. 2024	12 sem.	80	Linda
Yoga Hatha	Lundi de 9 h à 10 h Lundi de 10 h 15 à 11 h 15 Mercredi de 19 h 15 à 20 h 15 Jeudi de 19 h 15 à 20 h 15	16 sept. 2024	12 sem.	80	Linda
Yoga intermédiaire	Mercredi de 17 h 45 à 19 h	18 sept. 2024	12 sem.	80	Linda
Yoga résistance	Mercredi de 11 h à midi	18 sept. 2024	12 sem.	70 \$	Linda

## ATELIERS DIVERS

Cours	Quand	Début	Coût
Prêt à rester seul	Dimanche de 9 h à 15 h	29 sept. 2024	55 \$

Cours	Quand	Début	Coût
Gardiens avertis	Dimanche de 9 h 16 h	13 oct. 2024	65 \$



# 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 sept. 2024	12 sem.	40 \$
Danse créative : 3-4 ans	Dimanche de 9 h 15 à 10 h	15 sept. 2024	12 sem.	60 \$
Danse créative : 4-5 ans	Dimanche de 10 h 15 à 11 h	15 sept. 2024	12 sem.	60 \$
Hip & Jazz : 5-6 ans	Dimanche de 11 h 15 à 12 h	15 sept. 2024	12 sem.	60 \$
Hip & Jazz : 6-8 ans	Dimanche de 13 h à 14 h	15 sept. 2024	12 sem.	80 \$
Hip & Jazz : 8-10 ans	Mercredi de 18 h à 19 h	18 sept. 2024	12 sem.	80 \$
Hip & Jazz : Intermédiaire 1	Mercredi de 19 h 15 à 20 h 30	18 sept. 2024	12 sem.	90 \$
Hip & Jazz : Intermédiaire 2	Mardi de 18 h à 19 h 15	17 sept. 2024	12 sem.	90 \$
Troupe Découverte	Dimanche de 14 h 15 à 15 h 45	15 sept. 2024	12 sem.	110 \$
Troupe Évolution	Horaire sur semaine à confirmer	à venir	12 sem.	110 \$



## SESSION DE 12 COURS

# LES APRÈS-MIDIS D'ELLE ET LUI

Cours	Quand	Début	Coût
Pétanque intérieur	Lundi et/ou mercredi dès 13 h	4 sept. 2024	2 \$/fois
Cartes	Lundi, mercredi et/ou jeudi dès 13 h	4 sept. 2024	2 \$/fois
Curling intérieur	Lundi et/ou mercredi dès 13 h	4 sept. 2024	3 \$/fois
Tricot	Lundi et/ou mercredi dès 13 h	4 sept. 2024	2 \$/fois
Whist	Judi dès 13 h	5 sept. 2024	3 \$/fois
Club de bridge : Cours	à confirmer		3 \$/fois
Club de bridge : Partie	Mercredi dès 12 h 30	4 sept. 2024	3 \$/fois
Judis Dansant	Judi de 13 h à 16 h	5 sept. 2024	7 \$/fois
Cours de danse : Débutant 1	Mardi de 9 h à 10 h 15	10 sept. 2024	6 \$/fois
Cours de danse : Débutant 2	Mardi de 10 h 30 à 11 h 45	10 sept. 2024	6 \$/fois
Cours de danse : Intermédiaire	Mardi de 12 h 45 à 14 h 15	10 sept. 2024	6 \$/fois
Cours de danse : Avancé	Mardi de 14 h 30 à 16 h	10 sept. 2024	6 \$/fois



Les Après-midis d'elle et lui  
PLUSIEURS ACTIVITÉS ENTRE AMIS

Pour information :  
450 778-1214

