

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités
(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 19
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2016 – Hiver 2017.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont :
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents:

15 août 2016
29 août 2016

ENFANTS ET ADOLESCENTS

DESSIN ADO

ÂGE 10 à 17 ans
PROFESSEUR Céline Bélec

Journée	Date et heure	Coût *
Samedi	10 septembre au 26 novembre 10h à 12h Relâches les 17 septembre et 22 octobre	R : 93.60 \$ / NR : 141.12 \$

Le participant apprendra la base du dessin académique, soit le dessin linéaire et l'effet de contraste produit par les lumières et les ombres. Les travaux pratiques se feront à l'aide de nature morte et autres sujets tels les animaux et les fleurs. Les plus avancés pourront réaliser un projet personnel sous la supervision du professeur. Matériel requis pour le premier cours : tablette de papier journal 18 pouces x 24 pouces, fusain en bâton et efface à fusain.

* R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités
(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 19
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2016 – Hiver 2017.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont :
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents:

15 août 2016
29 août 2016

KARATÉ (STYLE SHOTOKAN)

ÂGE 5 à 9 ans - 10 à 17 ans
PROFESSEUR Yves Potvin et Émil Pavaliu, 6e Dan

Journée	Date et heure	Coût *
5-9 ans Lundi ou mercredi	Lun : 12 septembre au 5 décembre Relâche le 10 octobre	1 x sem R : 96 \$ / NR : 144 \$ 2 x sem R : 134.40 \$ / NR : 201.60 \$ <i>Frais d'adhésion non-inclus*</i>
	Mer : 7 septembre au 30 novembre Relâche le 23 novembre 18h à 19h	
10-17 ans Lundi ou mercredi	Lun : 12 septembre au 5 décembre Relâche le 10 octobre	
	Mer : 7 septembre au 30 novembre Relâche le 23 novembre 19h à 20h	

Un art martial qui convient à tous. Pour les enfants, le karaté est une activité éducative par l'apprentissage du geste, de la coordination, de la concentration, de l'éducation physique et du jeu. Pour les adolescents et les adultes, cela devient une discipline sportive complète impliquant des techniques de base, des chorégraphies (katas) et des combats contrôlés.

- *Frais d'inscription à l'organisation canadienne mondiale JKA Shotokan karaté-do (frais annuels non-remboursables payables au premier cours) : 5 à 7 ans : 25 \$ / 8 à 17 ans : 35 \$. Frais optionnels : évaluations, stages, cliniques et compétitions.

* R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités
(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 19
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2016 – Hiver 2017.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont :
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents:

15 août 2016
29 août 2016

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Âge de 6 à 13 ans

PROFESSEUR Club Rythmik Québec

Journée	Date et heure	Coût *
Mardi	20 septembre au 6 décembre 18h30 à 20h	1 x sem R : 174.96 \$/ NR : 262.44 \$ 2 x sem R : 244.98 \$/ NR : 367.47 \$ *Frais d'affiliation non-inclus
Jeudi	22 septembre au 8 décembre 18h30 à 20h	1 x sem R : 174.96 \$/ NR : 262.44 \$ 2 x sem R : 244.98 \$/ NR : 367.47 \$ *Frais d'affiliation non-inclus

La gymnastique rythmique est un sport féminin qui combine la gymnastique au sol, la danse, le ballet, l'acrobatie et la jonglerie avec le maniement de petits appareils : ballon, corde, cerceau, ruban et massues. Elle développe la souplesse, la force, la coordination et le sens du rythme. Le nouveau programme est celui de la Fédération de gymnastique du Québec et inclut le Circuit Régional # 1 et # 2. La gymnastique rythmique est une discipline olympique qui présente des gymnastes en groupe et en individuel.

- Des frais d'affiliation à la Fédération de gymnastique du Québec sont exigés au montant de 50\$ par année (1^{er} septembre au 31 août de l'année suivante) payables au **centre communautaire lors de l'inscription**. Cette adhésion couvre les frais d'assurance, d'affiliation à la Fédération de gymnastique du Québec et les frais administratifs.

* R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités
(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 19
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2016 – Hiver 2017.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont :
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents:

15 août 2016
29 août 2016

ADULTES

AÉROBIE

PROFESSEUR Véronique Gaury

Activité	Journée	Date et heure	Coût *
Aérobic (Plus)	Mardi	6 septembre au 22 novembre 19h à 20h	1 x sem R : 96 \$ / NR : 159.96 \$ / 55+ : 86.40 \$
Aérobic (Flexibilité)	Jeudi	8 septembre au 24 novembre 19h à 20h	2 x sem R : 134.40 \$ / NR : 223.92 \$ / 55+ : 120.96 \$

Ce cours vous convie à un entraînement cardiovasculaire dans le cadre d'une routine chorégraphique. Celle-ci améliorera votre coordination, votre équilibre et votre endurance.

* R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités
(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 19
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2016 – Hiver 2017.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont :

15 août 2016

Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents:

29 août 2016

AQUARELLE

PROFESSEUR Geneviève Odin

Activité	Journée	Date et heure	Coût *
Aquarelle (débutant et intermédiaire)	Mardi	6 septembre au 22 novembre 13h30 à 16h	R : 126 \$ / NR : 189 \$ / 55+ : 113.40 \$
Aquarelle (atelier dirigé)	Mercredi	7 septembre au 23 novembre 13h30 à 16h	

Le cours pour débutants et intermédiaires s'adresse autant aux personnes qui veulent s'initier aux techniques de base qu'à celles qui souhaitent perfectionner leurs acquis. L'atelier dirigé permet aux aquarellistes expérimentés qui veulent explorer le médium de façon personnelle de bénéficier des conseils techniques du professeur et des critiques de groupe. Veillez prendre note que le matériel doit être fourni par le participant. Une exposition des œuvres des participants aux activités artistiques aura lieu à la fin du mois de mai 2017.

* R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités

(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 19
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2016 – Hiver 2017.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont :

15 août 2016

Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents:

29 août 2016

BADMINTON LIBRE

LIEU Collège Stanislas, 740, avenue Dollard

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi ou jeudi	Lun : 12 septembre au 5 décembre Relâche le 10 octobre 20h à 21h ou 21h à 22h	Carte 1h : 8 \$ Carte 10h : 75 \$
	Jeu : 15 septembre au 1 ^{er} décembre 20h à 21h ou 21h à 22h	Carte 20h : 140 \$

Réservations en personne au CCI (999, avenue McEachran) ou par téléphone au 514-495-6211. Numéro de la carte des loisirs exigé. Aucune réservation ne sera acceptée plus d'une semaine à l'avance. L'achat des différents forfaits se fait au comptoir du CCI. Aucun achat sur place. La carte de 10 heures ou de 20 heures est poinçonnée au moment de l'utilisation du terrain. Aucune date d'expiration.

Attention : Le joueur qui a réservé un terrain devra avoir présenté sa carte d'abonnement ou son reçu de location d'un court pour une heure dans les cinq premières minutes de l'heure réservée. Après ce délai, il perdra le privilège de sa réservation et le terrain deviendra disponible immédiatement, pour le reste de la période, à tout autre joueur.

* R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités
(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 19
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2016 – Hiver 2017.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont :
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents:

15 août 2016
29 août 2016

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

PROFESSEUR Lucie Thouin

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi ou jeudi	Mar : 6 septembre au 22 novembre	1 x sem R : 96 \$ / NR : 159.96 \$ / 55+ : 86.40 \$
	Jeu : 8 septembre au 1 ^{er} décembre Relâche 20 octobre 20h15 à 21h15	2 x sem R : 134.40 \$ / NR : 223.92 \$ / 55+ : 120.96 \$

Entraînement complet dans le but de développer et/ou de maintenir son endurance cardio-respiratoire et musculaire. Ce cours comprend les parties échauffement, aérobique, étirements, musculation et relaxation. Le tout au son d'une musique entraînante.

DESSIN, PEINTURE À L'HUILE, PORTRAIT ET PASTEL SEC

PROFESSEUR : Céline Bélec

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi	12 septembre au 5 décembre Relâche le 10 octobre 13h30 à 16h00 ou 18h30 à 21h	R : 126 \$ / NR : 189 \$ / 55+ : 113.40 \$ <i>Le matériel doit être fourni par le participant (environ 20\$).</i>

Le cours permettra aux participants de développer leur sens de l'observation, de mieux comprendre comment fonctionnent l'ombre et la lumière, comment créer l'avant-plan, l'arrière-plan et les mesures. Le participant pourra, le moment venu, selon ses intérêts: se diriger vers le paysage, le portrait ou bien le pastel sec ou la peinture à l'huile. Ce cours s'adresse à tous les niveaux. Matériel requis pour le premier cours : tablette de papier journal 18 pouces x 24 pouces, fusain en bâton et efface à fusain. Une exposition des œuvres des participants aux activités artistiques aura lieu à la fin du mois de mai 2017.

* R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités
(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 19
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2016 – Hiver 2017.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont :
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents:

15 août 2016
29 août 2016

FLEXIBILITÉ

PROFESSEUR Véronique Gaury

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi ou mercredi	Lun : 12 septembre au 5 décembre Relâche le 10 octobre	1 x sem R : 96 \$ / NR : 159.96 \$ / 55+ : 86.40 \$
	Mer : 7 septembre au 23 novembre 20h30 à 21h30	2 x sem R : 134.40 \$ / NR : 223.92 \$ / 55+ : 120.96 \$

La souplesse (ou flexibilité) est une qualité physique permettant de réaliser des mouvements avec la plus grande amplitude ou mobilité articulaire. Ce cours d'étirement améliorera de façon naturelle l'élasticité musculaire et articulaire tout en éliminant les courbatures et les raideurs ou tensions liées au quotidien.

* R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités
(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 19
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2016 – Hiver 2017.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont :
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents:

15 août 2016
29 août 2016

GYMNASTIQUE HOLISTIQUE (douce)

PROFESSEUR Speranza Spiratos

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi ou mardi ou vendredi	Lun : 19 septembre au 12 décembre 11h15 à 12h45 Relâche le 10 octobre	1 x sem R : 144 \$ / NR : 239.94 \$ / 55+ : 129.60 \$
	Mar : 13 septembre au 29 novembre 10h15 à 11h45	2 x sem R : 201.60 \$ / NR : 335.88 \$ / 55+ : 181.44 \$
	Ven : 16 septembre au 2 décembre 10h45 à 12h15	

La gymnastique holistique est une méthode corporelle utilisant la détente active, la mobilisation ostéo-articulaire et l'étirement dans le but d'assouplir et de tonifier le corps afin d'améliorer la posture et de rétablir l'équilibre.

* R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités
(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 19
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2016 – Hiver 2017.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont :
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents:

15 août 2016
29 août 2016

KARATÉ (STYLE SHOTOKAN)

PROFESSEUR Yves Potvin et Émil Pavaliu, 6e Dan

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi ou mercredi	Lun : 12 septembre au 5 décembre Relâche le 10 octobre	1 x sem R : 114 \$ / NR : 171 \$ / 55+ : 102.60 \$
	Mer : 7 septembre au 30 novembre Relâche le 23 novembre 19h à 21h	2 x sem R : 159.60 \$ / NR : 239.28 \$ / 55+ : 143.64 \$ <i>Frais d'adhésion non-inclus*</i>

Un art martial qui convient à tous. Pour les adolescents et les adultes, le karaté devient une discipline sportive complète impliquant des techniques de base, des chorégraphies (katas) et des combats contrôlés. Pour les 45-70 ans, le karaté est une gymnastique saine et diversifiée sans exigences physiques exceptionnelles.

- *Frais d'adhésion à l'organisation canadienne mondiale JKA Shotokan karaté-do (frais annuels non-remboursables payables au premier cours) : 40 \$/année (18 ans et plus). Frais optionnels : évaluations, stages, cliniques et compétitions.

* R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités
(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 19
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2016 – Hiver 2017.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont :
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents:

15 août 2016
29 août 2016

SAMEDI ÉNERGIE

PROFESSEUR Véronique Gaury

Journée	Date et heure	Coût *
Samedi	10 septembre au 26 novembre 10h15 à 11h30	<p>Unité R : 12.5 \$ / NR : 18.75 \$ / 55+ : 11.25 \$</p> <p>Carte 10 cours R : 115 \$ / NR : 175.75 \$ / 55+ : 103.5 \$</p> <p>Carte 20 cours R : 212.5 \$ / NR : 325 \$ / 55+ : 191.25 \$</p>

Ce cours vise une dépense énergétique dans le plaisir et la variété pour débiter la fin de semaine du bon pied. **Offert à l'unité**, vous pourrez facilement insérer cette activité à votre horaire.

TAÏ CHI

PROFESSEUR Institut de taoïsme Fung Loy Kok

Journée	Date et heure	Coût *
Mercredi	7 septembre au 23 novembre 10h à 11h30	R : 90 \$ / NR : 149.94 \$ / 55+ : 81 \$

Le tai chi taoïste est un art de santé chinois qui consiste en un enchaînement de mouvements lents qui favorisent la relaxation, la concentration et l'équilibre tout en développant la force et la souplesse. Il permet ainsi la détente du corps et de l'esprit. Il est accessible à tous.

* R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités
(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 19
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2016 – Hiver 2017.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont :
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents:

15 août 2016
29 août 2016

TONUS

PROFESSEUR Véronique Gaury

Activité	Journée	Date et heure	Coût *
Tonus (Musculaire)	Mardi	6 septembre au 22 novembre 18h à 19h	1 x sem R : 96 \$ / NR : 159.96 \$ / 55+ : 86.40 \$
Tonus (Step-tonus)	Jeudi	8 septembre au 1 ^{er} décembre Relâche le 20 octobre 18h à 19h	2 x sem R : 134.40 \$ / NR : 223.92 \$ / 55+ : 120.96 \$

Ce cours qui vise l'amélioration de l'endurance et du tonus musculaire, demande peu de coordination. Il répondra aux attentes des débutants comme des participants avancés.

* R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités
(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 19
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2016 – Hiver 2017.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont :
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents:

15 août 2016
29 août 2016

YOGA

PROFESSEUR Catherine Burry, Marianne Hallal (mercredi)

Activité	Journée	Date et heure	Coût *
Yoga (Tsono yoga)	Lundi	12 septembre au 19 décembre Relâche le 10 octobre 17h à 18h30 ou 18h45 à 20h15	1 x sem R : 168 \$ / NR : 252 \$ / 55+ : 151.20 \$ 2 x sem R : 235.20 \$ / NR : 352.80 \$ / 55+ : 211.68 \$
	Mardi	6 septembre au 6 décembre 10h à 11h30	
	Mercredi	7 septembre au 7 décembre 17h à 18h30 ou 18h45 à 20h15	
	Jeudi	8 septembre au 8 décembre 10h à 11h30	
	Vendredi	9 septembre au 9 décembre 10h à 11h30	

Le Tsono Yoga est le yoga de la longévité. Il s'agit d'une combinaison harmonieuse de yoga traditionnel (hatha yoga) et de techniques gestuelles empruntées aux arts martiaux non violents.

* R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités
(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 19
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2016 – Hiver 2017.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont :
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents:

15 août 2016
29 août 2016

AINÉS 55 ANS ET +

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 101

PROFESSEUR À déterminer

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi, mercredi ou vendredi	Lun : 12 septembre au 5 décembre Relâche le 10 octobre 10h à 11h	1 x sem R : 75.60 \$ / NR : 113.40 \$
	Mer : 7 septembre au 23 novembre 13h30 à 14h30	2 x sem R : 105.84 \$ / NR : 158.76 \$ <i>Le prix inclut le rabais 55 ans et plus.</i>
	Ven : 9 septembre au 25 novembre 10h à 11h	

Les objectifs de ce cours adapté aux aînés sont de développer ou maintenir la capacité cardiorespiratoire, l'endurance musculaire, l'équilibre ainsi que la souplesse des articulations. Les exercices sont réalisés sur chaise et debout selon le rythme de chacun. Le prix inclut le rabais 55 ans et plus.

* R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)