

Tableau synthèse de la programmation artistique et sportive – Automne 2017

ACTIVITIÉS	AUTOMNE	HORAIRE	TARIF
			R : Résidents / NR : Non-résidents
Aérobic	12 septembre au 12 décembre Relâche les 3 octobre et 21 novembre	Mardi - 19h à 20h – Plus	1 x sem R : 96 \$ / NR : 159.96 \$ / 55+ : 86.40 \$
	14 septembre au 7 décembre Relâche le 19 octobre	Jeudi – 19h à 20h - Flexibilité	2 x sem R : 134.40 \$ / NR : 223.92 \$ / 55+ : 120.96 \$
Aquarelle	12 septembre au 5 décembre Relâche le 3 octobre	Mardi – 13h30 à 16h	R : 126 \$ / NR : 189 \$ / 55+ : 113.40 \$
	13 septembre au 29 novembre	Mercredi – 13h30 à 16h	
Badminton libre	6 novembre au 11 décembre	Lundi – 20h à 21h ou 21h à 22h	Carte 1 h : 8,00 \$ Carte 10 h : 75,00 \$ Carte 20 h : 140,00 \$
	9 novembre au 14 décembre	Jeudi – 20h à 21h ou 21h à 22h	
Conditionnement physique	12 septembre au 12 décembre Relâches les 21 novembre et 5 décembre	Mardi – 20h15 à 21h15	1 x sem R : 96 \$ / NR : 159.96 \$ / 55+ : 86.40 \$
	14 septembre au 7 décembre Relâche 19 octobre	Jeudi – 20h15 à 21h15	2 x sem R : 134.40 \$ / NR : 223.92 \$ / 55+ : 120.96 \$
Conditionnement physique 101	11 septembre au 4 décembre Relâche le 9 octobre	Lundi – 10h à 11h	1 x sem R : 75.60 \$ / NR : 113.40 \$ 2 x sem R : 105.84 \$ / NR : 158.76 \$ <i>Le prix inclut le rabais 55 ans et plus.</i>
	13 septembre au 29 novembre	Mercredi – 10h à 11h	
	15 septembre au 8 décembre Relâche le 29 septembre	Vendredi – 10h à 11h	
Dessin, peinture à l'huile, portrait et pastel sec	11 septembre au 4 décembre Relâche le 9 octobre	Lundi - 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>
Dessin ados	16 septembre au 2 décembre Relâche le 21 octobre	Samedi 10h à 12h	R : 93.60 \$ NR : 141.12 \$
Flexibilité	11 septembre au 4 décembre Relâche le 9 octobre	Lundi – 20h30 à 21h30	1 x sem R : 96 \$ / NR : 159.96 \$ / 55+ : 86.40 \$
	13 septembre au 29 novembre	Mercredi – 20h30 à 21h30	2 x sem R : 134.40 \$ / NR : 223.92 \$ / 55+ : 120.96 \$
Gymnastique douce	11 septembre au 4 décembre Relâche le 9 octobre	Lundi – 11h15 à 12h45	1 x sem R : 144 \$ / NR : 239.94 \$ / 55+ : 129.60 \$ 2 x sem R : 201.60 \$ / NR : 335.88 \$ / 55+ : 181.44 \$
	12 septembre au 28 novembre	Mardi – 10h15 à 11h45	
	15 septembre au 1 ^{er} décembre	Vendredi – 10h45 à 12h15	
Gymnastique rythmique	12 septembre au 28 novembre	Mardi – 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
	14 septembre au 30 novembre	Jeudi – 18h30 à 20h	

Karaté (5 à 9 ans et 10 ans et plus)	Lun : 11 septembre au 4 décembre Relâche le 9 octobre Mer : 20 septembre au 13 décembre Relâche le 22 novembre	Lundi et/ou mercredi 18h à 19h (5 à 9 ans) 19h à 20h (10 ans et plus)	1 x sem R : 96 \$ / NR : 144 \$ 2 x sem R : 134.40 \$ / NR : 201.60 \$ <i>Frais d'adhésion non-inclus*</i>
Karaté (18 ans et plus)	Lun : 11 septembre au 4 décembre Relâche le 9 octobre Mer : 20 septembre au 13 décembre Relâche le 22 novembre	Lundi – 19h à 21h Mercredi – 19h à 21h	1 x sem R : 114 \$ / NR : 171 \$ / 55+ : 102.60 \$ 2 x sem R : 159.60 \$ / NR : 239.28 \$ / 55+ : 143.64 \$ <i>Frais d'adhésion non-inclus*</i>
Samedi Énergie	16 septembre au 16 décembre Relâches les 21 octobre et 2 décembre	Samedi - 10h15 à 11h30	Unité R : 12.5 \$ / NR : 18.75 \$ / 55+ : 11.25 \$ Carte 10 cours R : 115 \$ / NR : 175.75 \$ / 55+ : 103.5 \$ Carte 20 cours R : 212.5 \$ / NR : 325 \$ / 55+ : 191.25 \$
Tonus	12 septembre au 12 décembre Relâches les 3 octobre et 21 novembre 14 septembre au 7 décembre Relâche le 19 octobre	Mardi - Musculaire 18h à 19h Jeudi - Step 18h à 19h	1 x sem R : 96 \$ / NR : 159.96 \$ / 55+ : 86.40 \$ 2 x sem R : 134.40 \$ / NR : 223.92 \$ / 55+ : 120.96 \$
Yoga (Tsomo yoga)	11 septembre au 18 décembre Relâche le 9 octobre 12 septembre au 12 décembre 13 septembre au 13 décembre 14 septembre au 14 décembre 15 septembre au 15 décembre	Lundi – 17h à 18h30 ou 18h45 à 20h15 Mardi – 10h à 11h30 Mercredi – 18h à 19h30 Jeudi – 10h à 11h30 Vendredi – 10h à 11h30	1 x sem R : 168 \$ / NR : 252 \$ / 55+ : 151.20 \$ 2 x sem R : 235.20 \$ / NR : 352.80 \$ / 55+ : 211.68 \$