

Tableau synthèse de la programmation artistique et sportive – Hiver 2018

ACTIVITIÉS	AUTOMNE	HORAIRE	TARIF R : Résidents / NR : Non-résidents
Aérobic	9 janvier au 20 mars Relâche le 6 mars	Mardi - 19h à 20h – Plus	1 x sem R : 80.00 \$ / NR : 133.30 \$ / 55+ : 72.00 \$
	11 janvier au 22 mars Relâche le 8 mars	Jeudi – 19h à 20h - Flexibilité	2 x sem R : 112.00 \$ / NR : 186.60 \$ / 55+ : 100.80 \$
Aquarelle	9 janvier au 20 mars Relâche le 6 mars	Mardi – 13h30 à 16h	R : 105.00 \$ / NR : 157.50 \$ / 55+ : 94.50 \$
	10 janvier au 21 mars Relâche le 7 mars	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 : .40.00 \$
	9 novembre au 14 décembre	Jeudi – 20h à 21h ou 21h à 22h	
Conditionnement physique	9 janvier au 20 mars Relâche le 6 mars	Mardi – 20h15 à 21h15	1 x sem R : 80.00 \$ / NR : 133.30 \$ / 55+ : 72.00 \$
	11 janvier au 22 mars Relâche le 8 mars	Jeudi – 20h15 à 21h15	2 x sem R : 112.00 \$ / NR : 186.60 \$ / 55+ : 100.80 \$
Conditionnement physique 101	8 janvier au 19 mars Relâche le 5 mars	Lundi – 10h à 11h	1 x sem R : 70.00 \$ / NR : 105.00 \$ 2 x sem R : 98.00 \$ / NR : 147.00 \$ <i>Le prix inclut le rabais 55 ans et plus.</i>
	10 janvier au 21 mars Relâche le 7 mars	Mercredi – 10h à 11h	
	12 janvier au 23 mars Relâche le 9 mars	Vendredi – 10h à 11h	
Dessin, peinture à l'huile, portrait et pastel sec	8 janvier au 19 mars Relâche le 5 mars	Lundi - 13h30 à 16h00 ou 18h30 à 21h	R : 105.00 \$ / NR : 157.50 \$ / 55+ : 94.50 \$ <i>Le matériel doit être fourni par le participant (environ 20\$).</i>
Dessin ados	13 janvier au 24 mars Relâche le 10 mars	Samedi 10h à 12h	R : 78.00 \$ NR : 117.60 \$
Flexibilité	8 janvier au 19 mars Relâche le 5 mars	Lundi – 20h30 à 21h30	1 x sem R : 80.00 \$ / NR : 133.30 \$ / 55+ : 72.00 \$
	10 janvier au 21 mars Relâche le 7 mars	Mercredi – 20h30 à 21h30	2 x sem R : 112.00 \$ / NR : 186.60 \$ / 55+ : 100.80 \$
Gymnastique douce	8 janvier au 19 mars Relâche le 5 mars	Lundi – 10h à 11h30	1 x sem R : 120.00 \$ / NR : 199.95 \$ / 55+ : 108 \$ 2 x sem R : 168.00 \$ / NR : 279.90 \$ / 55+ : 151.20\$
	9 janvier au 20 mars Relâche le 6 mars	Mardi – 10h15 à 11h45	
	12 janvier au 23 mars Relâche le 9 mars	Vendredi – 10h45 à 12h15	

Gymnastique rythmique	9 janvier au 20 mars Relâche le 6 mars 11 janvier au 22 mars Relâche le 8 mars	Mardi – 18h30 à 20h Jeudi – 18h30 à 20h	1 x sem R : 145.80 \$ / NR : 218.70 \$ 2 x sem R : 204.12 \$ / NR : 306.18 \$ *Frais d'affiliation non-inclus
Karaté (5 à 9 ans et 10 ans et plus)	8 janvier au 19 mars Relâche le 5 mars 10 janvier au 21 mars Relâche le 7 mars	Lundi et/ou mercredi 18h à 19h (5 à 9 ans) 19h à 20h (10 ans et plus)	1 x sem R : 80.00 \$ / NR : 120.00 \$ 2 x sem R : 112.00 \$ / NR : 168.00 \$ <i>Frais d'adhésion non-inclus*</i>
Karaté (18 ans et plus)	8 janvier au 19 mars Relâche le 5 mars 10 janvier au 21 mars Relâche le 7 mars	Lundi – 19h à 21h Mercredi – 19h à 21h	1 x sem R : 95.00 \$ / NR : 142.50 \$ / 55+ : 85.50 \$ 2 x sem R : 133.00 \$ / NR : 199.40 \$ / 55+ : 119.70 \$ <i>Frais d'adhésion non-inclus*</i>
Samedi Énergie	13 janvier au 24 mars Relâche le 10 mars	Samedi - 10h15 à 11h30	Unité R : 12.50 \$ / NR : 18.75 \$ / 55+ : 11.25 \$ Carte 10 cours R : 115.00 \$ / NR : 175.75 \$ / 55+ : 103.50 \$ Carte 20 cours R : 212.50 \$ / NR : 325.00 \$ / 55+ : 191.25 \$
Tonus	9 janvier au 20 mars Relâche le 6 mars 11 janvier au 22 mars Relâche le 8 mars	Mardi - Musculaire 18h à 19h Jeudi - Step 18h à 19h	1 x sem R : 80.00 \$ / NR : 133.30 \$ / 55+ : 72.00 \$ 2 x sem R : 112.00 \$ / NR : 186.60 \$ / 55+ : 100.80 \$
Yoga (Tsono yoga)	8 janvier au 19 mars Relâche le 5 mars 9 janvier au 20 mars Relâche le 6 mars 10 janvier au 21 mars Relâche le 7 mars 11 janvier au 22 mars Relâche le 8 mars 12 janvier au 23 mars Relâche le 9 mars	Lundi – 17h à 18h30 Mardi – 10h à 11h30 Mercredi – 18h à 19h30 Jeudi – 10h à 11h30 Vendredi – 10h à 11h30	1 x sem R : 120.00 \$ / NR : 180.00 \$ / 55+ : 108.00 \$ 2 x sem R : 168.00 \$ / NR : 252.00 \$ / 55+ : 151.20 \$