TABLEAU SYNTHÈSE DE LA PROGRAMMATION ARTISTIQUE ET SPORTIVE – HIVER 2019

ACTIVITÉS POUR LES ADULTES 18 ANS ET +			
ACTIVITÉS	**DATES**	**HORAIRES**	**TARIFS** **R : Résidents / NR : Non-résidents**
Aérobie Plus Aérobie flexibilité	8 janvier au 19 mars Relâche le 5 mars 10 janvier au 21 mars Relâche le 7 mars	Mardi 19 h à 20 h Jeudi 19 h à 20 h	1 fois / semaine R : 80 $ NR : 133,30 $ 55 + : 72 $ 2 fois / semaine R : 112 $ NR : 186,60 55 + : 100,80 $
Ateliers modèle vivant	12 janvier au 23 mars Relâche le 9 mars	Samedi 13 h 30 à 16 h 30	R : 174 $ NR : 261 $ 55+ : 156,60 $
Aquarelle	8 janvier au 19 mars Relâche le 5 mars 9 janvier au 20 mars Relâche le 6 mars	Mardi 13 h 30 à 16 h Mercredi 13 h 30 à 16 h	R : 105 $ NR : 157,50 $ 55+ : 94,50 $
Badminton libre	7 janvier au 28 mars	Lundi 20 h à 21 h et jeudi 20 h à 21 h	1 hre : 8 $ 10 hres : 75 $ 20 hres : 140 $
Conditionnement physique	8 janvier au 19 mars Relâche le 5 mars 10 janvier au 21 mars Relâche le 7 mars	Mardi 20 h 15 à 21 h 15 Jeudi 20 h 15 à 21 h 15	1 fois / semaine R : 80 $ NR : 133,30 $ 55+ : 72 $ 2 fois / semaine R : 112 $ NR : 186,60 $ 55+ : 100,80 $
Dessin, peinture à l'huile, portrait et pastel sec	7 janvier au 18 mars Relâche le 4 mars	Lundi 13 h 30 à 16 h Ou 18 h 30 à 21 h	R : 105 $ NR : 157,50 $ 55+ : 94,50 $
Flexibilité	7 janvier au 18 mars Relâche le 4 mars 9 janvier au 20 mars Relâche le 6 mars	Lundi 20 h 30 à 21 h 30 Mercredi 20 h 30 à 21 h 30	1 fois / semaine R : 80 $ NR : 133,30 $ 55+ : 72 $ 2 fois / semaine R : 112 $ NR : 186,60 $ 55+ : 100,80 $
Samedi Énergie	12 janvier au 23 mars Relâche le 9 mars	Samedi 1 0 h 15 à 11 h 30	1 cours R : 12,50 $ NR : 18,75 $ 55+ : 11,25 $ 10 cours R : 115 $ NR : 175,50 $ 55+ : 103,50 $ 20 cours R : 212,50 $ NR : 325 $ 55+ : 191,25 $

ACTIVITÉS POUR LES ADULTES 18 ANS ET + (SUITE)			
ACTIVITÉS	**DATES**	**HORAIRES**	**TARIFS** **R : Résidents / NR : Non-résidents**
Karaté 18 ans +	7 janvier au 18 mars Relâche le 4 mars 9 janvier au 27 mars Relâche le 6 et le 13 mars	Lundi 19 h à 21 h Mercredi 19 h à 21 h	<u>1 fois / semaine</u> R : 95 $ NR : 142,50 $ 55+ : 85,50 $ <u>2 fois / semaine</u> R : 133 $ NR : 199,40 $ 55+ : 119,70 $
Tonus musculaire Tonus step	8 janvier au 19 mars Relâche le 5 mars 10 janvier au 21 mars Relâche le 7 mars	Mardi 18 h à 19 h Jeudi 18 h à 19 h	<u>1 fois / semaine</u> R : 80 $ NR : 133,30 $ 55+ : 72 $ <u>2 fois / semaine</u> R : 112 $ NR : 186,60 $ 55+ : 100,80 $
Yoga (tsomo 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	Mardi 10 h à 11 h 30 Mercredi 17 h 15 à 18 h 45 Jeudi 10 h à 11 h 30 17 h 30 à 19 h Vendredi 10 h à 11 h 30	<u>1 fois / semaine</u> R : 120 $ NR : 180 $ 55+ : 108 $ <u>2 fois / semaine</u> R : 168 $ NR : 252 $ 55+ : 151 $ <u>3 fois / semaine</u> R : 252 $ NR : 419,85 $ 55+ :226,80 $
ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS DE 5 ANS ET +			
ACTIVITÉS	**DATES**	**HORAIRES**	**TARIFS** **R : Résidents / NR : Non-résidents**
Dessin ados	12 janvier au 23 mars Relâche le 9 mars	Samedi 10 h à 12 h	<u>1 fois / semaine</u> R : 78 $ NR : 117,60 $
Gymnastique rythmique	8 janvier au 11 juin Relâche le 5 mars	Mardi Niveaux 1-2 17 h 30 à 19 h Niveaux 3-4 19 h à 20 h	<u>1 fois /semaine</u> R : à venir NR : À venir *frais d'affiliation non inclus
Karaté 5 à 9 ans et 10 ans +	Lundi : 7 janvier au 18 mars Relâche le 4 mars Mercredi : 9 janvier au 27 mars Relâche le 6 et le 13 mars	Lundi et/ou mercredi 5 à 9 ans 18 h à 19 h 10 ans et + 19 h à 20 h	<u>1 fois / semaine</u> R : 80 $ NR : 120 $ <u>2 fois / semaine</u> R : 112 $ NR : 168 $
Yoga Tsomo yoga 8 à 12 ans	10 janvier au 21 mars Relâche le 7 mars	Jeudi 16 h 30 à 17 h 15	<u>1 fois / semaine</u> R : 60 $ NR : 90 $

ACTIVITÉS POUR LES AÎNÉS			
ACTIVITÉS	**DATES**	**HORAIRES**	**TARIFS** **R : Résidents / NR : Non-résidents**
Conditionnement physique 101	7 janvier au 18 mars Relâche le 4 mars 9 janvier au 20 mars Relâche le 6 mars 11 janvier au 23 mars Relâches le 1 février et le 8 mars	Lundi 10 h à 11 h Mercredi 10 h à 11 h Vendredi 10 h à 11 h	<u>1 fois / semaine</u> R : 72 $ NR : 120 $ <u>2 fois / semaine</u> R : 101 $ NR : 168 $ <u>3 fois / semaine</u> R : 151,50 $ NR : 252 $
Gymnastique douce	8 janvier au 19 mars Relâche le 5 mars	Mardi 10 h 15 à 11 h 45	1 fois / semaine R : 120 $ NR : 199,95 $ 55+ : 108 $