

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 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2018 – Hiver 2019.
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:

19 novembre 2018
3 décembre 2018

ENFANTS ET ADOLESCENTS

DESSIN ADO

ÂGE 10 à 17 ans
PROFESSEUR Céline Bélec

Journée	Date et heure	Coût *
Samedi	12 janvier au 23 mars Relâche le 9 mars 10h à 12h	R : 78.00 \$ / NR : 117.60 \$

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 à esquisse rond de diamètre 3 à 7 m en boîte de 10, efface à fusain (steadler).

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 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 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2018 – Hiver 2019.
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:

19 novembre 2018
3 décembre 2018

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 *
Lundi ou mercredi 5-9 ans	Lundi : 7 janvier au 18 mars Relâche le 4 mars Mercredi : 9 janvier au 27 mars Relâches les 6 et 13 mars 18h à 19h	1 x sem R : 80.00 \$ / NR : 120.00 \$ 2 x sem R : 112.00 \$ / NR : 168.00 \$
Lundi ou mercredi 10-17 ans	Lundi : 7 janvier au 18 mars Relâche le 4 mars Mercredi : 9 janvier au 27 mars Relâches les 6 et 13 mars 19h à 20h	<i>Frais d'adhésion non-inclus*</i>

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 / 65+ : 65 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 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2018 – Hiver 2019.
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:

19 novembre 2018
3 décembre 2018

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Âge de 6 à 13 ans

PROFESSEUR Club Rythmik Québec

Journée	Date et heure	Coût *
Mardi	Niveaux 1 et 2 8 janvier au 11 juin 17h30 à 19h	1 x sem R : à venir/NR : à venir *Frais d'affiliation non compris
	Niveaux 3 et 4 8 janvier au 11 juin 19h à 20h30	

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.

17 h 30 à 19h pour le niveau 1 (enfants nés en 2012-2013) et pour le niveau 2 (enfants nés en 2010-2011)

19h à 20 h 30 pour les niveaux 3 et 4 (enfants nés en 2009 et les années précédentes)

- 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 / 65+ : 65 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 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2018 – Hiver 2019.
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:

19 novembre 2018
3 décembre 2018

YOGA

Âge de 8 à 12 ans

PROFESSEUR Marianne Hallal

NOUVEAUTÉ

Journée	Date et heure	Coût *
Jeudi	10 janvier au 21 mars Relâche le 7 mars 16h30 à 17h15	1 x sem R : 60.00 \$ / NR : 90.00 \$

Être apprentis yogis pour les 8 à 12 ans, c'est d'abord se détendre et s'amuser, c'est la règle numéro un. Règle numéro deux : porter des vêtements mous et souples pour pouvoir aisément prendre la posture du chien qui veut jouer ou d'un archer tirant à l'arc. Règle numéro trois : ne rien forcer et bien respirer. Pour terminer, apportez quelque chose pour vous couvrir et être au chaud pendant la détente. »

N.B. : Informer le professeur de toutes problématiques médicales concernant l'enfant.

Les parents ne sont pas admis au cours.

ADULTES

AÉROBIE

PROFESSEUR Véronique Gaury

Journée	Activité	Date et heure	Coût *
Mardi	Aérobic (Plus)	8 janvier au 19 mars Relâche le 5 mars	1 x sem R : 80.00\$ / NR : 133.30 \$ / 65+ : 72.00 \$
Jeudi	Aérobic (Flexibilité)	10 janvier au 21 mars Relâche le 7 mars	2 x sem R : 112.00 \$ / NR : 186.60 \$ / 65+ : 100.80 \$

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 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)



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.

Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2018 – Hiver 2019.
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:

19 novembre 2018
3 décembre 2018

ATELIERS MODÈLE VIVANT

PROFESSEUR Céline Bélec

Journée	Date et heure	Coût *
Samedi	12 janvier au 23 mars Relâche le 9 mars 13h30 à 16h30	R : 174.00 \$ / NR : 261.00 \$ 65+ : 156.60 \$

Tous niveaux. Vous apportez votre médium préféré. Conseil du professeur, si désirés, pour les débutants

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 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 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2018 – Hiver 2019.
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:

19 novembre 2018
3 décembre 2018

AQUARELLE

PROFESSEUR Geneviève Odin

Journée	Activité	Date et heure	Coût *
Mardi	Aquarelle (débutant et intermédiaire)	8 janvier au 19 mars	R : 105.00 \$ / NR : 157.50 \$ /
		Relâche le 5 mars 13h30 à 16h	
Mercredi	Aquarelle (atelier dirigé)	9 janvier au 20 mars	65+ : 94.50 \$
		Relâche le 6 mars 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. Veuillez 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 printemps 2019. La professeur a pour habitude de ne pas scinder les cours en deux (niveaux avancés et débutants) mais se met au niveau de chaque participant, pour apprendre et évoluer. Les participants peuvent s'inscrire au jour ou cela leur convient.

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 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 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2018 – Hiver 2019.
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:

19 novembre 2018
3 décembre 2018

BADMINTON LIBRE

LIEU Collège Stanislas, 740, avenue Dollard

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi ou jeudi	Lundi : 7 janvier au 25 mars	Carte 1h : 8 \$
	20h à 21h	
	Jeu : 10 janvier au 28 mars	Carte 10h : 75 \$ Carte 20h : 140 \$
	20h à 21h	

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 / 65+ : 65 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 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2018 – Hiver 2019.
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:

19 novembre 2018
3 décembre 2018

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

PROFESSEUR Lucie Thouin

Journée	Date et heure	Coût *
Mardi ou jeudi	Mardi : 8 janvier au 19 mars	1 x sem R : 80.00\$ / NR : 133.30 \$ / 65+ : 72.00 \$ 2 x sem R : 112.00 \$ / NR : 186.60 \$ / 65+ : 100.80 \$
	Relâche le 5 mars	
	20h15 à 21h15	
	Jeudi : 10 janvier au 21 mars	
	Relâche le 7 mars	
	20h15 à 21h15	

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.

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 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 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2018 – Hiver 2019.
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:

19 novembre 2018
3 décembre 2018

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

PROFESSEUR : Céline Bélec

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi	7 janvier au 18 mars Relâche le 4 mars 13h30 à 16h00 ou 18h30 à 21h	R : 105.00 \$ / NR : 157.50 \$ / 65+ : 94.50 \$ <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 à esquisse rond de diamètre 3 à 7 m en boîte de 10, efface à fusain (steadler). Une exposition des œuvres des participants aux activités artistiques aura lieu à la fin du printemps 2019.

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 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 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2018 – Hiver 2019.
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:

19 novembre 2018
3 décembre 2018

FLEXIBILITÉ

PROFESSEUR Véronique Gaury

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi ou mercredi	Lun : 7 janvier au 18 mars	1 x sem R : 80.00\$ / NR : 133.30 \$ / 65+ : 72.00 \$
	Relâche le 4 mars	
	Mer : 9 janvier au 20 mars	2 x sem R : 112.00 \$ / NR : 186.60 \$ / 65+ : 100.80 \$
	Relâche le 6 mars	
	20h30 à 21h30	

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 / 65+ : 65 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 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2018 – Hiver 2019.
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:

19 novembre 2018
3 décembre 2018

KARATÉ (STYLE SHOTOKAN)

18+

PROFESSEUR Yves Potvin et Émil Pavaliu, 6e Dan

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi ou mercredi	Lun : 7 janvier au 18 mars Relâche le 4 mars 19h à 21h	1 x sem R : 95.00 \$ / NR : 142.50 \$ / 65+ : 85.50 \$
	Mer : 9 janvier au 27 mars Relâches les 6 et 13 mars 19h à 21h	2 x sem R : 133.00 \$ / NR : 199.40 \$ / 65+ : 119.70 \$ *Frais d'adhésion non compris

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.

Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2018 – Hiver 2019.
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:

19 novembre 2018
3 décembre 2018

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 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)



SAMEDI ÉNERGIE

PROFESSEUR Véronique Gaury

Journée	Date et heure	Coût *
Samedi	12 janvier au 23 mars	Unité R : 12.50 \$ / NR : 18.75 \$ / 65+ : 11.25 \$
	Relâche le 9 mars	Carte 10 cours R : 115 \$ / NR : 175.50 \$ / 65+ : 103.50 \$
	10h15 à 11h30	Carte 20 cours R : 212.50 \$ / NR : 325 \$ / 65+ : 191.25 \$

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.

Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2018 – Hiver 2019.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

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

19 novembre 2018

Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents:

3 décembre 2018

*** R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 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)



TONUS

PROFESSEUR Véronique Gaury

Activité	Journée	Date et heure	Coût *
Tonus (Musculaire)	Mardi	8 janvier au 19 mars Relâche le 5 mars 18h à 19h	1 x sem R : 80.00\$ / NR : 133.30 \$ / 65+ : 72.00 \$
Tonus (Step-tonus)	Jeudi	10 janvier au 21 mars Relâche le 7 mars 18h à 19h	2 x sem R : 112.00 \$ / NR : 186.60 \$ / 65+ : 100.80 \$

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.

Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2018 – Hiver 2019.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

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

19 novembre 2018

Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents:

3 décembre 2018

*** R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 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)



YOGA

PROFESSEUR Catherine Burry, Marianne Hallal (jeudi soir)

Activité	Journée	Date et heure	Coût *
Yoga (Tsomo yoga)	Mardi	8 janvier au 19 mars Relâche le 5 mars 10h à 11h30	1 x sem R : 120.00 \$ / NR : 180.00 \$ / 65+ : 108.00 \$ 2 x sem R : 168.00 \$ / NR : 252.00 \$ / 65+ : 151.00 \$ 3 x sem R : 252.00 \$ / NR : 419.85 \$ / 65+ : 226.80 \$
	Mercredi	9 janvier au 20 mars Relâche le 6 mars 17h15 à 18h45	
	Jeudi	10 janvier au 21 mars Relâche le 7 mars 10h à 11h30 Et 17h30 à 19h	
	Vendredi	11 janvier au 22 mars Relâche le 8 mars 10h à 11h30	

Le Tsomo 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.

Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne 2018 – Hiver 2019.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

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

19 novembre 2018

Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents:

3 décembre 2018

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 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)



AINÉS 65 ANS ET +

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 101

65+

PROFESSEUR Rebecca Iliescu (lundi et mercredi) et Mélanie Primeau (vendredi)

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi, mercredi ou vendredi	Lundi : 7 janvier au 18 mars Relâche le 4 mars 10h à 11h	1 x sem R : 72.00 \$ / NR : 120.00 \$
	Mercredi : 9 janvier au 20 mars Relâche le 6 mars 10h à 11h	2 x sem R : 101.00 \$ / NR : 168.00 \$
	Vendredi : 11 janvier au 23 mars Relâches les 1 ^{er} février et 8 mars 10h à 11h	3 x sem R : 151.50 \$ / NR : 252.00 \$ <i>Le prix inclut le rabais 65 ans et plus.</i>

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 65 ans et plus.

GYMNASTIQUE HOLISTIQUE (douce)

65+

PROFESSEUR Speranza Spiratos

Journée	Date et heure	Coût *
Mardi	8 janvier au 19 mars Relâche le 5 mars 10h15 à 11h45	R : 120.00 \$ / NR : 199.95 \$ / 65+ : 108.00 \$

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 / 65+ : 65 ans et plus

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