

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 6
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2019.

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

18 mars 2019
25 mars 2019

ENFANTS ET ADOLESCENTS

DESSIN ADO

ÂGE 10 à 17 ans
PROFESSEUR Céline Bélec

Journée	Date et heure	Coût *
Samedi	13 avril au 15 juin	10-14 ans R : 85,00 \$ NR : 127,50 \$
	10 h à 12 h	15-17 ans R : 97,00 \$ NR : 145,50 \$

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 (Staedtler).

Une exposition des œuvres des participants aux activités artistiques aura lieu au mois de juin 2019 à la galerie d'art d'Outremont.

Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 6
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2019.

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton et du yoga sous les arbres, 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)



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

18 mars 2019
25 mars 2019

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	Lundi : 8 avril au 10 juin Relâche le 22 avril et le 20 mai	1x /sem. R : 69,60 \$ N R : 104,40 \$ 2x /sem. R : 112,80 \$ N R : 169,20 \$
	Mercredi : 10 avril au 29 mai 18 h à 19 h	
10-17 ans Lundi ou mercredi	Lundi : 8 avril au 10 juin Relâche le 22 avril et le 20 mai	1 x /sem. 10-14 ans R : 69,60 \$ N R : 104,40 \$ 15-17 ans R : 80,00 \$ N R : 120,00 \$
	Mercredi : 10 avril au 29 mai 19 h à 20 h	2x /sem. 10-14 ans R : 112,80 \$ N R : 169,20 \$ 15-17 ans R : 129,60 \$ N R : 194,40 \$
		<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. 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.

Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 6
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2019.

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton et du yoga sous les arbres, 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)



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

18 mars 2019
25 mars 2019

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Âge de 5 à 14 ans

PROFESSEUR Club Rythmik Québec

Journée	Date et heure	Coût *
Mardi	9 avril au 11 juin	R : 158,00 \$ NR : 237,00 \$ *Frais d'affiliation non inclus
	17 h 30 à 19 h (5 à 10 ans)	
	9 avril au 11 juin	
	19 h 30 à 20 h 30 (11 à 14 ans)	

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

19 h 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 d'une somme 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.

Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 6
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2019.

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

18 mars 2019

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton et du yoga sous les arbres, 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)



Inscriptions par internet et au comptoir – non résidents:

25 mars 2019

ADULTES

AÉROBIE

PROFESSEUR Véronique Gaury

Activité	Journée	Date et heure	Coût *
Aérobic (Plus)	Mardi	9 avril au 11 juin 19 h à 20 h	1x / sem. R : 100,00 \$ N R : 150,00 \$
Aérobic (Flexibilité)	Jeudi	11 avril au 13 juin 19 h à 20 h	2x / sem. R : 162,00 \$ N-R : 243,00 \$

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 6
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2019.

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton et du yoga sous les arbres, 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)



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

18 mars 2019
25 mars 2019

AQUARELLE

PROFESSEURS Line Lamarche (mardi) et Valérie Gruia (vendredi)

Activité	Journée	Date et heure	Coût *
Aquarelle (atelier dirigé)	Mercredi	10 avril au 12 juin 13 h 30 à 16 h	R : 130,00 \$ N-R : 195,00 \$
Aquarelle (débutant et intermédiaire)	Vendredi	5 avril au 14 juin Relâche le 19 avril 13 h 30 à 16 h	R : 130,00 \$ N-R : 195,00 \$

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 qui veulent explorer le médium de façon personnelle de bénéficier des conseils techniques du professeur et des critiques de groupe. Les professeurs ont pour habitude de ne pas scinder les cours en deux (niveaux avancés et débutants). Elles s'adaptent au niveau de chaque participant afin de faciliter l'apprentissage et leur évolution créative. Les participants peuvent s'inscrire au cours qui leur convient. Veillez prendre note que le matériel doit être fourni par le participant.

Une exposition des œuvres des participants aux activités artistiques aura lieu au mois de juin 2019 à la galerie d'art d'Outremont.

Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 6
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2019.

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton et du yoga sous les arbres, 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)



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

18 mars 2019
25 mars 2019

ATELIER MODÈLE VIVANT

PROFESSEUR : Céline Bélec

Journée	Date et heure	Coût *
Samedi	13 avril au 15 juin	R : 200,00 \$ N-R : 300,00 \$
	13 h 30 à 16 h	<i>Le matériel doit être fourni par le participant (environ 20 \$).</i>

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

BADMINTON LIBRE

LIEU Collège Stanislas, 740, avenue Dollard

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi ou Jeudi	Lundi : 1er avril au 17 juin Relâche le 22 avril et le 20 mai 20 h à 21 h	Carte 1 h : R : 10,00 \$ N R : 15,00 \$
		Carte 10 h : R : 94,00 \$ N R : 141,00 \$
	Jeudi : 11 avril au 13 juin 20 h à 21 h	Carte 20 h : R : 174,00 \$ N R : 261,00 \$

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 et du yoga sous les arbres, 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 6
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2019.

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

18 mars 2019
25 mars 2019

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

PROFESSEUR Lucie Thouin

Journée	Date et heure	Coût *
Mardi ou Jeudi	Mardi : 9 avril au 11 juin	1x /sem. R : 100,00 \$ N R : 150,00 \$
	Jeudi : 11 avril au 13 juin 20 h 15 à 21 h 15	2x/ sem. R : 162,00 \$ N R : 243,00 \$

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, PASTEL SEC, PORTRAIT ET PEINTURE À L'HUILE

PROFESSEUR : Céline Bélec

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi	1er avril au 17 juin Relâche le 22 avril et le 20 mai	R : 130,00 \$ N-R : 195,00 \$
	13 h 30 à 16 h ou 18 h 30 à 21 h	<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 (Staedtler). Une exposition des œuvres des participants aux activités artistiques aura lieu au mois de juin 2019 à la galerie d'art d'Outremont.

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton et du yoga sous les arbres, 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 6
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2019.

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

18 mars 2019
25 mars 2019

FLEXIBILITÉ

PROFESSEUR Véronique Gaury

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi ou mercredi	Lundi : 1er avril au 17 juin Relâche le 22 avril et le 20 mai	1x /sem. R : 100,00 \$ N R : 150,00 \$
	Mercredi : 10 avril au 12 juin 20 h 30 à 21 h 30	2x /sem. R : 162,00 \$ N R : 243,00 \$

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.

KARATÉ (STYLE SHOTOKAN)

PROFESSEUR Yves Potvin et Émil Pavaliu, 6e Dan

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi ou mercredi	Lundi : 8 avril au 10 juin Relâche le 22 avril et le 20 mai	1 x /sem. 18 ans + R : 188,80 \$ N R : 283,20 \$
	Mercredi : 10 avril au 29 mai 19 h à 20 h	2x /sem. 18 ans + R : 307,20 \$ N R : 460,80 \$ <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.

Une expérience en karaté est requise pour s'inscrire à la session Printemps-Été.

- *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 / 65+ : 65 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton et du yoga sous les arbres, 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 6
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2019.

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

18 mars 2019
25 mars 2019

SAMEDI ÉNERGIE

PROFESSEUR Véronique Gaury

Journée	Date et heure	Coût *
Samedi	13 avril au 15 juin 10 h 15 à 11 h 30	Carte 1 cours: R : 13,00 \$ N R : 19,50 \$
		Carte 10 cours : R : 115,00 \$ N R : 172,50 \$
		Carte 20 cours : R : 212,00 \$ N R : 318,00 \$

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.

TONUS

PROFESSEUR Véronique Gaury

Activité	Journée	Date et heure	Coût *
Tonus (Musculaire)	Mardi	9 avril au 11 juin	1x /sem. R : 100,00 \$ N R : 150,00 \$
		18 h à 19 h	
Tonus (Step-tonus)	Jeudi	11 avril au 13 juin	2x /sem. R : 162,00 \$ N R : 243,00 \$
		18 h à 19 h	

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 / 65+ : 65 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton et du yoga sous les arbres, 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 6
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2019.

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

18 mars 2019
25 mars 2019

YOGA

PROFESSEUR Catherine Burry et Marianne Hallal (jeudi soir)

Activité	Journée	Date et heure	Coût *
Yoga (Tsomo yoga)	Mardi	9 avril au 11 juin 10h à 11h30	1x /sem. R : 149,00 \$ NR : 223,50 \$ 2x /sem. R : 243,00 \$ NR : 364,50 \$ 3x /sem. R : 295,00 \$ NR : 442,50 \$
	Mercredi	10 avril au 12 juin 17h15 à 18h45	
	Jeudi	11 avril au 13 juin 10 h à 11 h 30 Et 17 h 30 à 19 h	
	Vendredi	5 avril au 14 juin Relâche le 19 avril 10 h à 11 h 30	

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 6
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2019.

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton et du yoga sous les arbres, 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)



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

18 mars 2019
25 mars 2019

YOGA SOUS LES ARBRES (Printemps)

PROFESSEUR Mélanie Primeau

Activité	Journée	Date et heure	Coût *
Yoga sous les arbres (Pour tous)	Samedi	11 mai au 15 juin 10 h 30 à 11 h 45	1x /sem. R : 89,40 \$ N R : 134,10 \$
Yoga sous les arbres débutants/intermédiaires (Adultes)	Lundi	13 mai au 17 juin 18 h à 19 h 15	2x /sem. R : 145,80 \$ N R : 218,70 \$

Les cours "pour tous" s'adressent à des participants de tous âges et de tous niveaux.

Lors des séances "sous les arbres", nous explorerons l'alignement dans les postures, le mouvement et des techniques de respiration. En plus d'améliorer la souplesse, renforcer la tonicité musculaire et aider à gérer le stress, la pratique en plein air sera sans prétention! Vous n'avez qu'à apporter votre tapis ou une serviette de plage.

***Veuillez noter qu'en cas de doute ou d'annulation d'une séance en raison des conditions météorologiques, il sera de votre responsabilité de confirmer 1 heure avant le début du cours avec la professeure.**

Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 6
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2019.

*** R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 ans et plus**

Toutes les activités, à l'exception du badminton et du yoga sous les arbres, 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)



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

18 mars 2019
25 mars 2019

YOGA SOUS LES ARBRES (Été)

PROFESSEUR Mélanie Primeau

Activité	Journée	Date et heure	Coût *
Yoga sous les arbres (pour tous)	Samedi	6 juillet au 10 août 10 h 30 à 11 h 45	1x /sem. R : 89,40 \$ N R : 134,10 \$
Yoga sous les arbres débutants/intermédiaires (Adultes)	Lundi	8 juillet au 12 août 18 h à 19 h 15	2x /sem. R : 145,80 \$ N R : 218,70 \$

Les cours "pour tous" s'adressent à des participants de tous âges et de tous niveaux.

Lors des séances "sous les arbres", nous explorerons l'alignement dans les postures, le mouvement et des techniques de respiration. En plus d'améliorer la souplesse, renforcer la tonicité musculaire et aider à gérer le stress, la pratique en plein air sera sans prétention! Vous n'avez qu'à apporter votre tapis ou une serviette de plage.

***Veuillez noter qu'en cas de doute ou d'annulation d'une séance en raison des conditions météorologiques, il sera de votre responsabilité de confirmer 1 heure avant le début du cours avec la professeure.**

Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 6

*** R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 ans et plus**

Toutes les activités, à l'exception du badminton et du yoga sous les arbres, 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)



du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2019.

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

18 mars 2019

Inscriptions par internet et au comptoir – non résidents:

25 mars 2019

AINÉS 65 ANS ET +

GYMNASTIQUE HOLISTIQUE (douce)

PROFESSEUR Speranza Spiratos

Journée	Date et heure	Coût *
Mardi Ou vendredi	Mardi : 9 avril au 11 juin 10h15 à 11h45	1x /sem. R : 149,00 \$ N-R : 223,50 \$
	Vendredi : 5 avril au 14 juin Relâche le 19 avril 10 h 45 à 12 h 15	2x /sem. R : 243,00 \$ N-R : 364,50 \$

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.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 101

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

Activité	Journée	Date et heure	Coût *
Conditionnement physique 101	Lundi	1er avril au 17 juin Relâche le 22 avril et 20 mai 10 h à 11 h	1x /sem. R : 90,00 \$ N R : 135,00\$
	Mercredi	10 avril au 12 juin 10 h à 11 h	2x /sem. R : 146,00 \$ N R : 219,00 \$
	Vendredi	5 avril au 14 juin Relâche le 19 avril 10 h à 11 h	3x /sem. R : 177,00 \$ N R : 265, 50 \$

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.

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 ans et plus

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