

**PROGRAMMATION HIVER 2023**

**ADOLESCENTS (14 ANS ET PLUS) – ADULTES**

**INSCRIPTION DU 5 AU 16 DÉCEMBRE 2022**

Taxes incluses dans les tarifs

**ZUMBA\*\***

-  60 minutes - 12 semaines
-  Jeudi 29 janvier
- Pas de cours 2 mars
-  20 h à 21 h
-  En corps
-  Salle Saint-Joseph
-  159 \$
-  111 \$

**MULTI-CARDIO \*\***

-  60 minutes - 12 semaines
-  Mardi 17 janvier
- Pas de cours 28 février
-  18 h 15 à 19 h 15
-  En corps
-  Gymnase de l'école des Brise-Vent
-  159 \$
-  111 \$

**ENTRAÎNEMENT EXPRESS**

-  60 minutes - 12 semaines
-  Mercredi 18 janvier
- Pas de cours 1<sup>er</sup> mars
-  17 h 30 à 18 h
-  Magali Dudemaine
-  Salle Saint-Joseph
-  94 \$
-  65 \$



**YOGA \*\* 1 H 15**

-  75 minutes - 12 semaines
-  Mardi 17 janvier
- Pas de cours 28 février
-  19 h à 20 h 15
-  En corps
-  Centre communautaire
-  192 \$
-  135 \$

**ESPAGNOL - DÉBUTANT**

-  60 minutes - 12 semaines
-  Mardi 17 janvier
- Pas de cours 28 février
-  18 h à 19 h
-  Ana Maria Jaramillo
-  Centre communautaire
-  241 \$  168 \$
-  Le participant doit se procurer le manuel *Pensar y Aprender 1* en librairie.

**ADULTES 55 ANS ET PLUS**

Taxes incluses dans les tarifs

**CARDIO MUSCU 55**

-  60 minutes - 12 semaines
-  Lundi 16 janvier
- Pas de cours 27 février et 10 avril
-  9 h à 10 h
-  En Corps
-  Salle Saint-Joseph
-  121 \$  84 \$

**ENTRAÎNEMENT EXPRESS 55+**

-  30 minutes - 12 semaines
-  Vendredi 20 janvier
- Pas de cours 3 mars
-  9 h à 9 h 30
-  Magali Dudemaine
-  Salle Saint-Joseph
-  69 \$  48 \$

**YOGA 55 +**

-  60 minutes - 12 semaines
-  Mercredi 18 janvier
- Pas de cours 1<sup>er</sup> mars
-  9 h 30 à 10 h 30
-  En corps
-  Salle Saint-Joseph
-  101 \$  71 \$

**STRETCHING**

-  45 minutes - 12 semaines
-  Vendredi 20 janvier
- Pas de cours 3 mars
-  9 h 35 à 10 h 20
-  Magali Dudemaine
-  Salle Saint-Joseph
-  103 \$  72 \$

**PICKLEBALL**

-  12 semaines - À partir du 23 janvier
-  Lundi 19 h 30 à 20 h 30
- Jeudi 19 h 30 à 20 h 30
- Vendredi 18 h 15 à 19 h 15
-  Gymnase de l'école des Brise-Vent
-  5 \$/séance - Inscription obligatoire auprès du Service des loisirs au plus tard 48 h avant l'activité.
- 4 places disponibles par plage horaire

