

ACTIVITÉS ADOLESCENTS / ADULTES

ARTS PLASTIQUES

Dessin *

16 ans et +

Lundi de 18 h 30 à 20 h

Maison du brasseur
(Atelier de peinture)

90 \$

Peinture Adulte *

17 ans et +

Jeudi 9 h à 12 h ou 13 h à 16 h

Maison du brasseur
(Atelier de peinture)

220 \$

COURS DE LANGUES

**Cours d'anglais conversation dynamique *
débutant et intermédiaire**

18 ans et +

Mercredi 18 h à 19 h 30 (déb.)

Mercredi 19 h 45 à 21 h 15 (interm.)

Collège Ste-Anne

Samedi 14 h 30 à 16 h (déb.)

Samedi Centre Albert-Gariépy

Hiver-Printemps 239 \$

**Cours d'Espagnol *
débutant | intermédiaire | conversation**

16 ans et +

Lundi 19 h à 21 h (déb.)

Mercredi 19 h à 21 h (interm.)

Jeudi 19 h à 21 h (conversation)

Collège Ste-Anne

160 \$

DANSES

Ballet classique et danse contemporaine *

16 ans et +

Lundi au jeudi 16 h 45 à 21 h 30

Maison du brasseur, salon C et D

Selon le niveau

**Danse Latine en duo
(Salsa-Batchata-Cumbia) ***

18 ans et +

Mercredi

19 h 45 à 21 h 15

Collège Ste-Anne, studio 3

150 \$ - À la carte 20 \$

Kizomba débutant *

18 ans et +

Jeudi 19 h 45 à 21 h

Collège Ste-Anne, studio 3

150 \$ - À la carte 20 \$

CARDIO MOUVEMENTS

Danse Fit *

16 ans et +

Mardi 19 h 45 à 20 h 45

Collège Ste-Anne, studio 3

80 \$ - À la carte 10 \$

Cardio Tae Boxe *

16 ans et +

Jeudi 18 h 30 à 19 h 30

Collège Ste-Anne, studio 3

80 \$ - À la carte 10 \$

Djamboola Fitness *

16 ans et +

Mardi 18 h 30 à 19 h 30

Collège Ste-Anne, studio 3

80 \$ - À la carte 10 \$

Zumba Fitness *

16 ans et +

Lundi 19 h 15 à 20 h 15

Mercredi 18 h 30 à 19 h 30

Collège Ste-Anne, studio 3

80 \$ 1/semaine - 144 \$ 2/semaine

Body Toning *

16 ans et +

Lundi 18 h à 19 h

Collège Ste-Anne, Studio 3

80 \$ - À la carte 10 \$



ACTIVITÉS ADOLESCENTS / ADULTES

LOISIRS

Club de jeux d'échecs *

16 ans et +

Vendredi de 18 h 30 à 21 h 30

Centre Albert-Gariépy,
locaux 107-109

35 \$ - À la carte 5 \$

Email sur cuivre

18 ans et +

Mardi 9 h à 16 h 30

Centre Albert-Gariépy, local 117

Résidents : 25 \$

Non résidents : 35 \$

Volley-ball libre *

16 ans et +

Mardi 18 h 45 à 20 h 15

Collège St-Louis, gymnase

100 \$ - À la carte 10 \$

MISE EN FORME & BIEN ÊTRE

**Barre au sol et yoga danse
réparateur ***

16 ans et +

Mercredi 18 h 30 à 19 h 30

Collège Ste-Anne, studio 1

80 \$ - À la carte 10 \$

**Initiation et/ou pratique de la
méditation pleine conscience**

16 ans et +

Initiation (niveau 1)

Lundi 13 h à 14 h 30

Mercredi 19 h à 20 h 30

Pratique (niveau 2)

Mardi 19 h à 20 h 30

Centre Albert-Gariépy, local 205

1/semaine 50 \$ - 2/semaine 90 \$

À la carte 5 \$



Marche nordique et ballon

18 ans et +

Mercredi et/ou Vendredi

9 h à 10 h

Maison du brasseur, salon C

1/semaine 49 \$ - 2/semaine 83 \$

À la carte 7 \$

**Taichi *
débutant et intermédiaire**

18 ans et +

Lundi 19 h 30 à 20 h 30 (débutant)

Centre communautaire Saint-Pierre

Jeudi 19 h 30 à 20 h 30 (inter.)

Collège Ste-Anne, studio 2

80 \$ - À la carte 10 \$

Pilates *

16 ans et +

Lundi et/ou mercredi

19 h 30 à 20 h 30

Collège Ste-Anne, studio 2

1/semaine 80 \$ - 2/semaine 144 \$

À la carte 10 \$

Power yoga débutant *

16 ans et +

Mardi 19 h à 20 h

Collège Ste-Anne, Studio 1

80 \$ - À la carte 10 \$

**Yoga combiné
(Hatha-Raja-Iyengar-Nidra)
débutant et intermédiaire**

16 ans et +

Mardi 19 h à 20 h 30 (débutant)

Mercredi 19 h à 20 h 30 (inter)

Centre Albert-Gariépy, local 203

80 \$ - À la carte 10 \$

Yoga Yin-Yang *

16 ans et +

Jeudi 19 h à 20 h

Collège Ste-Anne, studio 1

1/semaine 80 \$ - 2/semaine 144 \$

À la carte 10 \$

MUSIQUE

Piano

16 ans et +

Mardi ou mercredi

Entre 15 h 30 et 21 h

Centre Albert-Gariépy, studio 10

30 min : 25 \$

45 min : 36,5 \$

60 min : 46,5 \$

Violon

16 ans et +

Lundi, mardi ou jeudi

Entre 15 h 30 et 21 h 30

Centre Albert-Gariépy, studio 2

30 min : 25 \$

45 min : 36,50 \$

60 min : 46,50 \$

* les cours peuvent être donnés en français et en anglais.

Pour tout nouveau participant référé s'inscrivant à une session, bénéficiez d'un crédit de 10\$ sur votre prochaine inscription!