

# Printemps 2023

Activités hebdomadaires	Horaire	Âge	Lieu	Date de début	Date de fin	Nb. de séances	Tarif Résident	Tarif non résident	Informations
<b>Danse Hip Hop</b> Par Kim de Studio Underground	Lundi 15h15 à 16h15	6 ans et +	Salle des Érables	17 avril	12 juin	8	78\$	N/A	Pas de cours 22 mai
<b>Abdos et fesses de fer</b> Par Caroline Allaire	Lundi 18h45 à 19h45	16 ans et +	Salle des Érables	17 avril	19 juin	9	80\$	88 \$	Prévoir tapis de Yoga Pas de cours 22 mai
<b>Stretching</b> Par Caroline Allaire	<b>AJOUT</b> Lundi 19h45 à 20h45	16 ans et +	Salle des Érables	17 avril	19 juin	9	80 \$	88\$	Prévoir tapis de Yoga Pas de cours 22 mai
<b>Karaté</b> Par Pierre Jackson	Mardi 18h30 à 19h30	7-12 ans	Gymnase	11 avril.	30 mai	8	60\$	68\$	Examen autour de la mi session
<b>Pickleball libre</b> Par motivation de groupe	Mardi 18h30 à 20h30	Tous	Patinoire	11 avril	20 juin	Illimitées	N/A	N/A	Filets et balles fournis; quelques raquettes de disponibles
<b>Vie Active</b> Par FADOQ	Merc. 9h45 à 11h45	Être membre de la FADOQ	Salle communautaire	5 avril	21 juin	12		Être membre de la FADOQ	
<b>Ateliers créatifs Groupe A</b> Par Roxane Carrier-Gonthier	Merc. 15h15 à 16h00	5-7 ans	Bibliothèque	12 avril.	7 juin	8	50\$	N/A	Pas de cours : 19 avril
<b>Ateliers créatifs- Groupe B</b> Par Roxane Carrier-Gonthier	Merc. 16h00 à 16h45	5-7 ans	Bibliothèque	12 avril.	7 juin	8	50\$	N/A	Pas de cours : 19 avril
<b>Strong</b> Par Caroline Allaire	Merc. 18h45 à 19h45	16 ans et +	Salle des Érables	12 avril	14 juin	10	88\$	98\$	Prévoir tapis de yoga
<b>PIYO</b> Par Caroline Allaire	Merc. 19h50 à 20h50	16 ans et +	Salle des Érables	12 avril	14 juin	10	88\$	98\$	Prévoir tapis de yoga
<b>Danse en ligne country</b> Par Nathalie Toupin	Merc. 19h15 à 20h30	12 ans et +	Salle municipale	19 avril	7 juin	8	65\$	77\$	
<b>Ateliers créatifs</b> Par Roxane Carrier-Gonthier	Jeudi 15h30 à 16h30	8-12 ans	Bibliothèque	13 avril.	8 juin	8	55\$	N/A	Pas de cours : 20 avril
<b>Entraînement circuit extérieur</b> Par Isabelle Devault	<b>NOUVEAU</b> Jeudi 19h00 à 20h00	14+	Parc André R. Noël	13 avril	1er juin	8	75\$	83\$	Prévoir tapis ou serviette pour confort. Sinon gazon! A lieu beau temps mauvais temps
<b>Zumba</b> Par Josée Bélisle	Jeudi 19h00 à 20h00	16+	Salle communautaire	13 avril	1er juin	8	60\$	68\$	
<b>Boxe</b> Par Terry Osias	<b>NOUVEAU</b> Jeudi 19h30 à 20h30	Tous	Salle des Érables	13 avril	1er juin	8	160\$	160\$	
<b>Fitness semi-privé</b> Par Caroline Allaire	Vend. 9h00 à 10h00	16 ans et +	Salle des Érables	14 avril.	16 juin	10	117\$	131\$	Prévoir tapis de yoga
<b>Bootcamp mini parcours</b> Par Caroline Allaire	Vend. 12h05 à 12h35	6-12 ans	Gymnase	14 avril.	2 juin	8	32 \$	N/A	
<b>Santé / Stretching</b> Par Caroline Allaire	Vend. 13h00 à 14h15	16 ans et +	Salle des Érables	14 avril	16 juin	10	107 \$	119\$	Prévoir tapis de yoga et eau
<b>Danse Hiphop</b> Par Kim de Studio Underground	Sam. 10h15 à 11h15	4 à 7 ans	Salle des Érables	15 avril	3 juin	8	78\$	88\$	Pour permettre une meilleure attention des jeunes, aucun parent ne sera admis dans la salle durant le cours

# Printemps 2023

Activités uniques	Horaire	Âge	Lieu	Date de début	Date de fin	Nb. de séances	Tarif Résident	Tarif non résident	Informations
<b>Pickleball</b> Par Académie Sélect	Merc. 18h00 à 20h00 Ou sam. 10h00 à 12h00	Tous	Patinoire	19 avril Ou 22 avril		1	30\$	30\$	2 cliniques seulement Matériel fourni sur place
<b>Formation des coachs soccer</b>	Sam. 9h30 à 12h00	Parents bénévoles	Salles communautaire	29 avril		1	Gratuit	Gratuit	Voir détails dans Soccer en vrac
<b>Formation des arbitres soccer</b>	Samedi ou dimanche 9h00 à 16h00	12 ans et +	Contrecoeur ou St-Denis-sur-Rich.	6 mai OU 7 mai		1	Gratuit	Gratuit	Voir détails dans Soccer en vrac Recommandé pour les entraîneurs aussi
<b>Défi Saint-Marcois</b>	Sam. 9h00 à 11h30	Tous	Départ : 38 rue de l'Église	7 mai		1	Selon les km courus		Voir détails ci-joint
<b>Cours Gardiens avertis</b> Par MEB Formations	Sam. 8h30 à 16h00	11 à 15 ans	Salle des Érables	13 mai		1	58\$	58\$	Voir détails ci-joint
<b>Cours Prêts à rester seul</b> Par MEB Formations	Dim. 9h00 à 14h30	9 à 12 ans	Salle des Érables	14 mai		1	52\$	52\$	Voir détails ci-joint