

# Automne 2024

	Activités hebdomadaires	Heure	Âge/Niveau	Lieu	Date de début	Date de fin	Nb. de séances	Tarif	Informations
<b>LUNDI</b>	<b>Bootcamp mini parcours</b> Par Caroline Allaire	12h05 à 12h35	6-12 ans	Gymnase	23 sept.	2 déc.	10	40\$	Pas de cours 14 oct.
	<b>Santé / Stretching</b> Par Caroline Allaire	13:00 à 14:15	16 ans et +	Salle des Érables	9 sept.	16 déc.	14	140\$	Prévoir tapis de Yoga et eau Pas de cours 14 oct.
	<b>Dentelle aux fuseaux</b> Par Mireille Beauchemin	15h00 à 16h30	8-12 ans	Salle des Tournesols	16 sept.	9 déc.	6	90\$	Cours : 16 et 30 sept., 21 oct., 4 et 25 nov., 9 déc. Pas de retour au service de garde
	<b>Abdos et fesses de fer</b> Par Caroline Allaire	18h45 à 19h45	16 ans et +	Salle des Érables	9 sept.	16 déc.	14	125\$	Prévoir tapis de Yoga Pas de cours 14 oct.
	<b>Mobilité et stretching</b> Par Caroline Allaire	19h50 à 20h50	16 ans et +	Salle des Érables	9 sept.	16 déc.	14	125\$	Prévoir tapis de Yoga Pas de cours 14 oct.
<b>MARDI</b>	<b>Cross-Training Cardio</b> Par Élyse Delage	6:30 à 7:30	14 ans et +	Salle des Érables ou dehors	10 sept.	26 nov.	12	90\$	Autre cours le jeudi matin
	<b>Ateliers d'artisanat</b> Par le Cercle de Fermières	15h15 à 16h30	9-12 ans	Salle des Tournesols	17 sept.	3 déc.	12	GRATUIT	Pas de retour au service de garde
	<b>Soccer intérieur</b> Par parents bénévoles	16h30 à 17h30	8-9 ans	Gymnase	17 sept.	3 déc.	12	15\$	Pas de retour au service de garde
	<b>Yoga</b> Par Isadora Lira	18h30 à 19h30	16 ans et+	Salle des Érables	17 sept.	3 déc.	12	240\$	Prévoir tapis de yoga
	<b>Yoga</b> Par Isadora Lira	20h30 à 19h30	16 ans et+	Salle des Érables	17 sept.	3 déc.	12	240\$	Prévoir tapis de yoga
<b>MERCREDI</b>	<b>Vie Active</b> Par FADOQ	9h30 à 11h45	Être membre de la FADOQ	Salle communautaire	11 sept.	18 déc.	15	Être membre de la FADOQ	
	<b>Ateliers créatifs</b> Par Roxan Carrier-Gonthier	15h15 à 16h15	5 à 7 ans	Bibliothèque	25 sept.	27 nov.	8	55\$	Pas de cours 23 oct. et 20 nov. Pas de retour au service de garde Attente possible à la biblio jusqu'à 16h45
	<b>Danse en ligne country – niveau débutant</b> Par Nathalie Toupin	18h30 à 19h30	12 ans et + Débutant	Salle municipale	18 sept.	4 déc.	11	70\$	Prévoir bottes western ou souliers qui glissent 1 semaine de vacances à prévoir
	<b>Danse en ligne country- niveau novice</b> Par Nathalie Toupin	19h30 à 20h30	12 ans et + Novice	Salle municipale	18 sept.	4 déc.	11	70\$	Prévoir bottes western ou souliers qui glissent 1 semaine de vacances à prévoir
	<b>Strong Nation</b> Par Caroline Allaire	18h45 à 19h45	16 ans et +	Salle des Érables	11 sept.	18 déc.	15	135\$	Prévoir tapis de yoga
	<b>PIYO</b> Par Caroline Allaire	19h50 à 20h50	16 ans et +	Salle des Érables	11 sept.	18 déc.	15	135\$	Prévoir tapis de yoga

# Automne 2024

<b>JEDI</b>	<b>Cross-Training Cardio</b> Par Élyse Delage	6:30 à 7:30	14 ans et +	Salle des Érables ou dehors	12 sept.	28 nov.	12	90\$	Autre cours le mardi matin
	<b>Ateliers créatifs</b> Par Roxan Carrier-Gonthier	15h15 à 16h15	8-12 ans	Bibliothèque	26 sept.	28 nov.	8	55\$	Pas de cours 31 oct. et 21 nov. Pas de retour au service de garde Attente possible à la biblio jusqu'à 16h45
	<b>Pickleball</b> Par motivation de groupe	18:30 à 20h30	Tous	Gymnase	26 sept.	19 déc.	13	30\$	Filets et balles fournis; quelques raquettes de disponibles
	<b>Zumba</b> Par Josée Bélisle	19h00 à 20h00	14+	Salle communautaire	12 sept.	5 déc.	12	105\$	Pas de cours 26 sept.
	<b>Boxe- enfant</b> Par Terry Osias / Ross Alexandre	18h30 à 19h30	7 à 12 ans	Salle des Érables	19 sept.	5 déc	12	275\$	Aucun contact physique
	<b>Boxe- adulte</b> Par Terry Osias / Ross Alexandre	19h30 à 20h30	13 ans et +	Salle des Érables	19 sept.	5 déc	12	275\$	Aucun contact physique
<b>VEND.</b>	<b>Fitness semi-privé</b> Par Caroline Allaire	9h00 à 10h00	16 ans et +	Salle des Érables	13 sept.	13 déc	14	200\$	Prévoir tapis de yoga
	<b>Bootcamp mini parcours</b> Par Caroline Allaire	12h05 à 12h35	6-12 ans	Gymnase	27 sept.	6 déc.	10	40\$	Pas de cours 22 nov.
	<b>Santé / Stretching</b> Par Caroline Allaire	13h00 à 14h15	16 ans et +	Salle des Érables	13 sept.	13 déc.	14	140\$	Prévoir tapis de yoga et eau
	<b>Ateliers informatiques</b> Par Club informatique Mont-Bruno et animateur	13h15 à 16h00	50 ans et +	Salle communautaire	13 sept.	29 nov.	12	20\$ payable au Club informatique	Séances du 13 et 20 sept gratuites Appareil électronique non nécessaire pour suivre les séances (voir infos)
<b>DIM.</b>	<b>Multi-danse enfants</b> Par Focus Studio	9h00 à 9h55	3-5ans	Salle des Érables	15 sept.	1er déc.	10	120\$	Pas de cours : 13 oct.et 17 nov.
	<b>Multi-danse enfants</b> Par Focus Studio	10h00 à 10h55	6-8 ans	Salle des Érables	15 sept.	1er déc.	10	120\$	Pas de cours : 13 oct. et 17 nov.
	<b>Multi-danse enfants</b> Par Focus Studio	11h00 à 11h55	9-12 ans	Salle des Érables	15 sept.	1er déc.	10	120\$	Pas de cours : 13 oct. et 17 nov.
<b>Activités à la carte</b>		<b>Horaire</b>	<b>Âge</b>	<b>Lieu</b>	<b>Date</b>	<b>Tarif</b>	<b>Informations</b>		
<b>Atelier conférence</b> Les secrets de la photo avec votre téléphone cellulaire		19h00 à 21h00	18 ans +	Bibliothèque	21 nov.	Gratuit	Conférencier Michel Proulx, photographe professionnel de 44 ans d'expérience Inscription obligatoire		
<b>Entrepreneurs de A à Z!</b> Par Saint-Marc en affaires		18h15 à 19h30	11 à 15 ans	Salle des Toumesols	8 et 22 oct., 5 et 19 nov., 3 et 10 déc.	Gratuit	Matériel fourni Parents peuvent accompagner leur jeune		
<b>Atelier chocolat Halloween</b> Par Véronique Lamothe		9h00 à 12h00	16 ans +	Salle communautaire	Atelier 1 = 19 octobre Atelier 2 = 26 octobre	80\$ chaque atelier	Ateliers clé en main Vous repartez avec vos confectons		
<b>Atelier chocolat Noël</b> Par Véronique Lamothe		18h30 à 21h30	16 ans +	Salle communautaire	Atelier 1 = 26 novembre Atelier 2 = 3 décembre	80\$ chaque atelier	Ateliers clé en main Vous repartez avec vos confectons		