

PRINTEMPS 2026

Pour tous les cours offerts entre 15h et 18h, aucun retour au service de garde n'est possible.

	Activités hebdomadaires	Heure	Âge/Niveau	Lieu	Date de début	Date de fin	Nb. de séances	Tarif	Informations
LUNDI	Improvisation Par Caroline Bernard	15h30 à 16h30	7-12 ans	Salle municipale	13 avril	8 juin	7	90\$	Pas de cours les 18 et 25 mai
	Abdos et fesses de fer Par Caroline Allaire	18:45 19h45	16 ans et +	Salle des érables	13 avril	22 juin	10	110\$	Pas de cours le 18 mai Prévoir tapis de Yoga
	Yoga Par Jézabel Parent	19h00 à 20h00	16 ans et +	Salle municipale	13 avril	15 juin	8	70\$	Pas de cours les 18 et 25 mai Prévoir tapis de Yoga
	Mobilité et stretching Par Caroline Allaire	19h50 à 20h50	16 ans et +	Salle des érables	13 avril	22 juin	10	110\$	Pas de cours le 18 mai Prévoir tapis de Yoga
MARDI	Cross-Training Cardio Par Élyse Delage	6:30 à 7:30	14 ans et +	Salle des érables	28 avril	16 juin	8	80\$	
MERCREDI	Danse country – débutant Par Nathalie Toupin	18h30 à 19h20	12 ans et +	Salle municipale	22 avril.	20 mai	5	40\$	
	Danse country- débutant novice Par Nathalie Toupin	19h20 à 20h10	12 ans et +	Salle municipale	22 avril.	20 mai	5	40\$	
	Danse country- novice intermédiaire Par Nathalie Toupin	20h10 à 21h00	12 ans et +	Salle municipale	22 avril.	20 mai	5	40\$	
	TransForme Par Caroline Allaire	18h45 à 19h45	16 ans et +	Salle des érables	15 avril	17 juin	10	110\$	Prévoir tapis de Yoga
	PIYO Par Caroline Allaire	19h50 à 20h50	16 ans et +	Salle des érables	15 avril	17 juin	10	110\$	Prévoir tapis de Yoga
JEUDI	Zumba Par Josée Bélisle	19h00 à 20h00	14 ans et +	Salle municipale	9 avril	28 mai	8	80\$	
	Boxe 18h30 Par Ross Alexandre	18h30 à 19h30	7 ans et +	Salle des érables	16 avril	4 juin	8	185\$	Aucun contact physique
	Boxe 19h30 Par Ross Alexandre	19h30 à 20h30	13 ans et +	Salle des érables	16 avril	4 juin	8	185\$	Aucun contact physique
VEND	Fitness semi-privé Par Caroline Allaire	9h00 à 10h00	16 ans et +	Salle des érables	10 avril.	19 juin	11	165\$	Prévoir tapis de Yoga
	Santé / Stretching Par Caroline Allaire	13h00 à 14h15	16 ans et +	Salle des érables	10 avril	19 juin	11	125\$	Prévoir tapis de Yoga