

# Outils de planification familiale

## Automne 2021

13 septembre au 19 décembre 2021

### COURS À LA SESSION

#### Préinscriptions

23 août dès 8 h 30 et 24 août

**- En ligne seulement, support téléphonique disponible**

Pour toutes les personnes inscrites à un cours à la session d'automne 2020, de printemps et d'été 2021

#### Inscriptions

À partir du 26 août, dès 8 h 30

**- En ligne seulement, support téléphonique disponible**

### COURS PRIVÉS AQUATIQUES, GYMNASTIQUES ET CIRQUE AÉRIEN

#### Préinscriptions

*Aquatique* : 30 août dès 9 h et 31 août, dès 9 h

*Gymnastique et cirque* : 7 septembre, dès 9 h

**- Par téléphone seulement**

Pour toutes les personnes inscrites à un cours à la session de printemps et d'été 2021

#### Inscriptions

*Aquatique* : À partir du 2 septembre, dès 9 h

*Gymnastique et cirque* : À partir du 9 septembre, 9 h

**- Par téléphone seulement**

# Arts du cirque enfants

## Arts du cirque

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Multiniveaux	7-8 ans	179 \$			17 h 30 - 18 h 20				

# Boxe enfants

## Boxe récréative

Âge	Prix (1x/sem.)	Prix (2x/sem.)	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8 à 13 ans	179 \$	323 \$		16 h - 16 h 50		16 h - 16 h 50			

# Danse enfants

## Danse récréative

Style	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Parent-enfant	2-3 ans	144 \$							9 h - 9 h 25
	3-4 ans	179 \$							9 h 30 - 9 h 55
Multidanse	3-4 ans	179 \$						9 h - 9 h 50	11 h - 11 h 50
								10 h - 10 h 50	
	5-6 ans			17 h 30 - 18 h 20				11 h - 11 h 50	

# Les Clubs pour enfants

Une activité en groupe chaque semaine en plus d'activités à faire à la maison

## Club créatif

Activités	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Théâtre	5-6 ans	197 \$							9 h - 9 h 50
	7-8 ans	197 \$							10 h - 10 h 50
Marionnette	5-6 ans	197 \$							11 h - 11 h 50

## Club actif

Activités	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Jeux sportifs	5-6 ans	179 \$		17 h 30 - 18 h 20					
	7-8 ans	179 \$				17 h 30 - 18 h 20			

# Gymnastique enfants

\*\*Prérequis lors de l'inscription: Frais annuel d'affiliation de la fédération de gymnastique (Gymnastique Québec)

Bébé (3 ans et moins): 12 \$ Enfants / Adolescents / Adultes (4 ans et +): 29 \$

## Minigymnastique, cours parent-enfant \*\*

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Souris	12-18 mois	144 \$			10 h 30 - 11 h			10 h - 10 h 30	10 h - 10 h 30
Collibri	18-24 mois	144 \$			9 h 45 - 10 h 15			8 h 30 - 9 h	8 h 30 - 9 h
Oulsttitl	24-36 mois	144 \$	16 h - 16 h 30		9 h - 9 h 30			10 h 45 - 11 h 15	10 h 45 - 11 h 15
					16 h - 16 h 30			11 h 30 - 12 h	11 h 30 - 12 h
								12 h 15 - 12 h 45	12 h 15 - 12 h 45
Chat	3 ans	179 \$	16 h 45 - 17 h 30		11 h 15 - 12 h			8 h 45 - 9 h 30	8 h 45 - 9 h 30
			17 h 45 - 18 h 30		16 h 45 - 17 h 30			9 h 45 - 10 h 30	9 h 45 - 10 h 30
					17 h 45 - 18 h 30			10 h 45 - 11 h 30	10 h 45 - 11 h 30
								11 h 45 - 12 h 30	11 h 45 - 12 h 30

## Récréogym, cours en autonomie \*\*

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Léopard	4 ans	179 \$			16 h 15 - 17 h				9 h - 9 h 45
					17 h 15 - 18 h				10 h - 10 h 45
Panthère	5 ans	179 \$			16 h 15 - 17 h				10 h - 10 h 45
					17 h 15 - 18 h				

## Gymnastique récréative pour GARÇONS \*\*

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Initiation	5-6 ans	269 \$	16 h 30 - 17 h 55					8 h 30 - 9 h 55	
	6-8 ans	269 \$					16 h 30 - 17 h 55		11 h - 12 h 25
	8-12 ans	323 \$	18 h 10 - 20 h					10 h 10 - 12 h	
Intermédiaire	6-8 ans	323 \$		18 h 10 - 20 h					
	8-12 ans	323 \$				18 h 10 - 20 h			
Précompétitif (2x semaine)	6-12 ans	413 \$		16 h 30 - 17 h 55		16 h 30 - 17 h 55			

## Gymnastique récréative pour FILLES \*\*

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Initiation 1	5-6 ans	269 \$	16 h 30 - 17 h 55			16 h 30 - 17 h 55		8 h 30 - 9 h 55	
	6-7 ans	269 \$		16 h 30 - 17 h 55				8 h 30 - 9 h 55	11 h - 12 h 25
	7-9 ans	323 \$				18 h 10 - 20 h		13 h - 14 h 25	
	9-11 ans	323 \$							13 h 10 - 15 h
Initiation 2	6-7 ans	269 \$				16 h 30 - 17 h 55		13 h - 14 h 25	11 h - 12 h 25
	7-9 ans	323 \$	18 h 10 - 20 h				18 h 10 - 20 h		13 h 10 - 15 h
	9-11 ans	323 \$		18 h 10 - 20 h				10 h 10 - 12 h	
Intermédiaire	6-7 ans	269 \$	16 h 30 - 17 h 55				16 h 30 - 17 h 55	13 h - 14 h 25	
	7-9 ans	323 \$			18 h 10 - 20 h			10 h 10 - 12 h	
	9-11 ans	323 \$			18 h 10 - 20 h				13 h 10 - 15 h
Avancé (1x semaine)	7-10 ans	323 \$						14 h 40 - 16 h 30	
Avancé (2x semaine)	7-10 ans	502 \$			18 h 10 - 20 h		18 h 10 - 20 h		

## Parkour

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Multiniveaux	8-11 ans	179 \$							15 h 15 - 16 h

## Cirque aérien récréatif

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Initiation	8-10 ans	215 \$				17 h - 17 h 50			
Intermédiaire	8-10 ans	215 \$		17 h - 17 h 50					

## Cours privés et semi-privés de gymnastique et de cirque aérien

		Demi-session	Session complète
Privé*	50 minutes	427 \$	712 \$
Semi-privé*	50 minutes	256 \$	427 \$

\* Tarif par participant.e, les participant.e.s doivent être âgé.e.s de 4 ans ou plus.

Inscription par téléphone seulement. Préinscriptions : 30-31 août dès 9 h. Inscriptions régulières : Dès le 2 septembre 9 h

Session complète du 13 septembre au 19 décembre (14 semaines). 1ère demi-session 13 septembre au 31 octobre et 2e demi-session 1er novembre au 19 décembre.

# Natation enfants

## Minicéole de natation, cours parent-enfant

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Oursin	4-12 mois	144 \$			9 h - 9 h 25		9 h - 9 h 25	8 h 30 - 8 h 55	8 h 30 - 8 h 55
								12 h - 12 h 25	12 h - 12 h 25
Pingouin 1	12-30 mois	144 \$		16 h - 16 h 25	16 h - 16 h 25	16 h - 16 h 25		8 h - 8 h 25	8 h - 8 h 25
								9 h 30 - 9 h 55	9 h 30 - 9 h 55
								10 h 30 - 10 h 55	10 h 30 - 10 h 55
Pingouin 2	24-36 mois	144 \$		16 h 30 - 16 h 55	16 h 30 - 16 h 55	16 h 30 - 16 h 55		9 h - 9 h 25	9 h - 9 h 25
								10 h - 10 h 25	10 h - 10 h 25
								12 h 30 - 12 h 55	12 h 30 - 12 h 55
Dauphin 1	30 mois à 4 ans	179 \$	16 h - 16 h 50	17 h - 17 h 50	17 h - 17 h 50	18 h - 18 h 50	16 h - 16 h 50	13 h - 13 h 50	13 h - 13 h 50
			18 h - 18 h 50				18 h - 18 h 50	15 h - 15 h 50	
Dauphin 2	33 mois à 5 ans	179 \$	17 h - 17 h 50	18 h - 18 h 50	18 h - 18 h 50	17 h - 17 h 50	17 h - 17 h 50	11 h - 11 h 50	11 h - 11 h 50
						19 h - 19 h 50		14 h - 14 h 50	14 h - 14 h 50
									15 h - 15 h 50
Requin*	3 à 5 ans	179 \$		16 h - 16 h 50	17 h - 17 h 50	18 h - 18 h 50	18 h - 18 h 50	9 h - 9 h 50	11 h - 11 h 50
								13 h - 13 h 50	

Pour TOUS les cours ci-haut, le parent doit obligatoirement accompagner son enfant dans l'eau.

\* Le cours de Requin se donne dans la grande piscine.

## Natation récréative

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Épaulard*	4 et 5 ans	179 \$	16 h - 16 h 50	17 h - 17 h 50	18 h - 18 h 50		16 h - 16 h 50	10 h - 10 h 50	12 h - 12 h 50
								14 h - 14 h 50	
Niveau 1*	6 ans et +	179 \$	17 h - 17 h 50	18 h - 18 h 50		16 h - 16 h 50	19 h - 19 h 50	11 h - 11 h 50	9 h - 9 h 50
								15 h - 15 h 50	13 h - 13 h 50
									15 h - 15 h 50
Niveau 2*	6 ans et +	179 \$	18 h - 18 h 50		16 h - 16 h 50	17 h - 17 h 50	17 h - 17 h 50	12 h - 12 h 50	10 h - 10 h 50
									14 h - 14 h 50
Niveau 3	6 ans et +	179 \$	16 h - 16 h 50	16 h - 16 h 50	17 h - 17 h 50	16 h - 16 h 50	17 h - 17 h 50	9 h - 9 h 50	9 h - 9 h 50
								13 h - 13 h 50	13 h - 13 h 50
Niveau 4	6 ans et +	179 \$	17 h - 17 h 50	17 h - 17 h 50	16 h - 16 h 50	17 h - 17 h 50	16 h - 16 h 50	10 h - 10 h 50	10 h - 10 h 50
								14 h - 14 h 50	14 h - 14 h 50
Niveau 5-6	6 ans et +	179 \$		18 h - 18 h 50		18 h - 18 h 50		11 h - 11 h 50	11 h - 11 h 50
								15 h - 15 h 50	15 h - 15 h 50
Niveau 7-8	6 ans et +	179 \$			18 h - 18 h 50		18 h - 18 h 50	12 h - 12 h 50	12 h - 12 h 50

\* Les cours Épaulard ainsi que Niveau 1 et 2 se donnent en compagnie d'une personne adulte (dans l'eau) dans la partie peu profonde de la grande piscine.



# Taekwondo enfants (ITF)

## Taekwondo récréatif

Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
5-6 ans (Initiation ludique)	161 \$						9 h - 9 h 50	
7-11 ans	161 \$					19 h - 19 h 50	10 h - 10 h 50	
7-14 ans	161 \$		19 h - 19 h 50					

## Taekwondo perfectionnement et compétition

Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7-17 ans*	130 \$						13 h - 13 h 50	

\* Prérequis : être inscrit.e à un cours de taekwondo récréatif.

# Bains libres familles

## Accès à la carte

Enfant 3\$

Adulte 5 \$

Casque de bain OBLIGATOIRE pour tous!

En raison de la pandémie de COVID-19, les places sont limitées à 20 personnes maximum. Réservation requise.

Catégorie	Âge	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Bain adultes(4 couloirs)	16 ans et +	6 h 30 - 7 h 20		6 h 30 - 7 h 20		6 h 30 - 7 h 20		
		7 h 40 - 8 h 30		7 h 40 - 8 h 30		7 h 40 - 8 h 30		
		11 h 40 - 12 h 30		11 h 40 - 12 h 30		11 h 40 - 12 h 30		
			21 h - 21 h 50		21 h - 21 h 50			
Bain familles (1 couloir)	Tous âges						16 h - 16 h 50	16 h - 16 h 50

# Pré et post natal

## Aquaforme spécialisée (mini piscine)

Niveau	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Aqua-prénatal	217\$ (1x semaine)	19 h - 19 h 50		19 h - 19 h 50				
	391\$ (2x semaine)	20 h - 20 h 50		20 h - 20 h 50				

## Parent-bébé

Niveau	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Aquapoussette	197\$ (1x semaine) 355\$ (2x semaine) 454\$ (3x semaine) 553\$ (4x semaine)		11 h 40 - 12 h 30		11 h 40 - 12 h 30			
Cardio vélo bébé						11 h - 11 h 50		
Musculation fonctionnelle				10 h - 10 h 50				
Cross-training						10 h - 10 h 50		
Cardio bébé			10 h - 10 h 50		10 h - 10 h 50			

# Ateliers de développement parent-bébé

## Ateliers de développement

Cours	Âge	Prix	Dates	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Développement sensoriel-moteur	0-5 mois	99 \$	14 septembre au 26 octobre		10 h - 11 h					
	6-12 mois	99 \$	2 novembre au 14 décembre		10 h - 11 h					
Éveil musical	0-5 mois	99 \$	17 septembre au 29 octobre					10 h - 11 h		
	6-12 mois	99 \$	5 novembre au 17 décembre					10 h - 11 h		



# Boxe adolescents

## Boxe récréative

Âge	Prix (1x/sem.)	Prix (2x/sem.)	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
14 à 17 ans	179 \$	323 \$		17 h - 17 h 50		17 h - 17 h 50			

# Gymnastique adolescents

\*\*Prérequis lors de l'inscription: Frais annuel d'affiliation de la fédération de gymnastique (Gymnastique Québec)

Bébé (3 ans et moins): 12 \$ Enfants / Adolescents / Adultes (4 ans et +): 29 \$

## Gymnastique récréative pour GARÇONS \*\*

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Multiniveaux	12-16 ans	323 \$						14 h 40 - 16 h 30	

## Gymnastique récréative pour FILLES \*\*

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Initiation	11-16 ans	323 \$		18 h 10 - 20 h					
Intrmédiaire	11-16 ans	323 \$	18 h 10 - 20 h						
Avancé (1x semaine)	11-16 ans	323 \$				18 h 10 - 20 h			
Avancé (2x semaine)	11-16 ans	502 \$			18 h 10 - 20 h		18 h 10 - 20 h		

## Parkour ado

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Multiniveaux	12-16 ans	179 \$							16 h 15 - 17 h

## Cirque aérien

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Initiation	11-15 ans	215 \$				18 h - 18 h 50			
Intermédiaire	11-15 ans	215 \$		18 h - 18 h 50					
Perfectionnement	10-15 ans	388 \$					18 h - 19 h 50		

## Cours privés et semi-privés de gymnastique et de cirque aérien

		Deml-session	Session complète
Privé*	50 minutes	427 \$	712 \$
Semi-privé*	50 minutes	256 \$	427 \$

\* Tarif par participant.e, les participant.e.s doivent être âgé.e.s de 4 ans ou plus.

Inscription par téléphone seulement. Préinscriptions : 30-31 août dès 9 h. Inscriptions régulières : Dès le 2 septembre 9 h

Session complète du 13 septembre au 19 décembre (14 semaines), 1ère deml-session 13 septembre au 31 octobre et 2e deml-session 1er novembre au 19 décembre.

# Natation adolescents

## Natation

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Multiniveaux	10-15 ans	179 \$	18 h - 18 h 50		19 h - 19 h 50		19 h - 19 h 50		

## Waterpolo

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Initiation	10-17 ans	179 \$		19 h - 19 h 50					

## Cours de sauvetage

Niveau	Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Croix de bronze*	13 ans et +	260 \$						16 h - 19 h	

\* Pour 10 semaines, du 18 septembre au 20 novembre 2021

## Cours privés et semi-privés

		Deml-session	Session complète
Privé*	50 minutes	427 \$	712 \$
	25 minutes	256 \$	427 \$
Semi-privé*	50 minutes	256 \$	427 \$
	25 minutes	154 \$	256 \$

\* Tarif par participant.e, les participant.e.s doivent être âgé.e.s de 5 ans ou plus.

Les cours privés se font dans la partie profonde de la piscine, l'enfant doit donc être très à l'aise dans l'eau sans toucher le fond.

Inscription par téléphone seulement. Préinscriptions : 30-31 août dès 9 h. Inscriptions régulières : Dès le 2 septembre 9 h

Session complète du 13 septembre au 19 décembre (14 semaines). 1ère deml-session 13 septembre au 31 octobre et 2e deml-session 1er novembre au 19 décembre.

# Taekwondo adolescents

## Taekwondo récréatif

Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12 ans et +	161 \$					20 h - 20 h 50	11 h - 11 h 50	

## Taekwondo perfectionnement et compétition

Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7-17 ans*	130 \$						13 h - 13 h 50	

\* Prérequis : être inscrit.e à un cours de taekwondo récréatif.

# Conditionnement physique adolescents

## Cross-training

Âge	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
14-17 ans	179 \$		16 h 30 - 17 h 30		16 h 30 - 17 h 30			

# Boxe adultes

## Boxe technique

Niveau	Prix*	Lundl	Mardl	Mercredl	Jeudl	Vendredl	Samadl	Dimanche
Multiniveaux	454 \$ (2x/semaine)		18 h - 19 h 20		18 h - 19 h 20			
		19 h - 20 h 20		19 h - 20 h 20				

\* Au choix: lundl/mercredi OU mardi/jeudi

# Gymnastique adultes

\*\*Prérequis lors de l'inscription: Frais annuel d'affiliation de la fédération de gymnastique (Gymnastique Québec)

Bébé (3 ans et moins): 12 \$ Enfants / Adolescents / Adultes (4 ans et +): 29 \$

## Gymnastique récréative \*\*

Niveau	Prix	Lundl	Mardl	Mercredl	Jeudl	Vendredl	Samadl	Dimanche
Multiniveaux	355 \$ (1x/semaine)	20 h 15 - 22 h 05		20 h 15 - 22 h 05				
	553 \$ (2x/semaine)							

## Cirque aérien

Niveau	Prix	Lundl	Mardl	Mercredl	Jeudl	Vendredl	Samadl	Dimanche
Initiation	426 \$				19 h - 20 h 50			
Intermédiaire/ avancé	426 \$		19 h - 20 h 50					

## Cours privés et semi-privés de gymnastique et de cirque aérien

		Demi-session	Session complète
Privé*	50 minutes	427 \$	712 \$
Semi-privé*	50 minutes	256 \$	427 \$

\* Tarif par participant.e, les participant.e.s doivent être âgé.e.s de 4 ans ou plus.

Inscription par téléphone seulement. Préinscriptions : 30-31 août dès 9 h. Inscriptions régulières : Dès le 2 septembre 9 h

Session complète du 13 septembre au 19 décembre (14 semaines). 1ère demi-session 13 septembre au 31 octobre et 2e demi-session 1er novembre au 19 décembre.

# Natation adultes

## Natation

Niveau	Prix	Lundl	Mardl	Mercredi	Jeudl	Vendredi	Samedi	Dimanche
Intermédiaire/ Avancé*	197 \$ (1x semaine) 355 \$ (2x semaine)	20 h - 20 h 50	11 h 40 - 12 h 30	20 h - 20 h 50	11 h 40 - 12 h 30			
Maître nageur.euse (2x par semaine)	355 \$ (2x semaine)		20 h - 20 h 50		20 h - 20 h 50			

\*Pour s'inscrire au cours d'adulte, la personne doit être capable de nager une longueur seule, sans aide extérieure.

## Aquaforme spécialisée (minipiscine)

Niveau	Prix	Lundl	Mardl	Mercredi	Jeudl	Vendredi	Samedi	Dimanche
Aquaprenatal	217 \$ (1x semaine)	19 h - 19 h 50		19 h - 19 h 50				
	391 \$ (2x semaine)	20 h - 20 h 50		20 h - 20 h 50				
Aquadorsal	197 \$ (1x semaine) 355 \$ (2x semaine)			13 h 30 - 14 h 20		9 h 30 - 10 h 20		
Aquasénior	197 \$ (1x semaine) 355 \$ (2x semaine)			14 h 30 - 15 h 20		10 h 30 - 11 h 20		

## Aquaforme (grande piscine)

Niveau	Prix	Lundl	Mardl	Mercredi	Jeudl	Vendredi	Samedi	Dimanche
Aquapoussette	Voir tarif dans la section Famille		11 h 40 - 12 h 30		11 h 40 - 12 h 30			
Aquaforme	197 \$ (1x semaine) 355 \$ (2x semaine)			20 h - 20 h 50				
Aquajogging en eau profonde	454 \$ (3x semaine)	19 h - 19 h 50			19 h - 19 h 50			

## Cours privés et semi-privés

		Demi-session	Session complète
Privé*	50 minutes	427 \$	712 \$
	25 minutes	256 \$	427 \$
Semi-privé*	50 minutes	256 \$	427 \$
	25 minutes	154 \$	256 \$

\* Tarif par participant.e, les participant.e.s doivent être âgé.e.s de 5 ans ou plus.

Les cours privés se font dans la partie profonde de la piscine, l'enfant doit donc être très à l'aise dans l'eau sans toucher le fond.

Inscription par téléphone seulement. Préinscriptions : 30-31 août dès 9 h. Inscriptions régulières : Dès le 2 septembre 9 h

Session complète du 13 septembre au 19 décembre (14 semaines). 1ère demi-session 13 septembre au 31 octobre et 2e demi-session 1er novembre au 19 décembre.

# Taekwondo adultes

## Taekwondo récréatif

Âge	Prix	Lundl	Mardl	Mercredl	Jeudl	Vendredl	Samedl	Dimanche
Débutant-Intermédiaire (Niveau 1)	320 \$ (2x semaine)	19 h - 19 h 50		19 h - 19 h 50				
Intermédiaire-Avancé (Niveau 2)	409 \$ (2x semaine)	20 h - 21 h 20		20 h - 21 h 20				
Cours 35 ans et +	409 \$ (2x semaine)		20 h - 21 h 20		20 h - 21 h 20			

## Taekwondo perfectionnement et compétition

Âge	Prix	Lundl	Mardl	Mercredl	Jeudl	Vendredl	Samedl	Dimanche
Compétitif	130 \$						14 h - 14 h 50	

\* Prérequis : être Inscrit.e à un cours de taekwondo récréatif.

# Conditionnement physique adultes

## \* Tarifs cours de groupe adultes

1 cours	197 \$	3 cours	454 \$
2 cours	355 \$	4 cours	553 \$

## Séniors en forme

Niveau	Prix*	Lundl	Mardl	Mercredl	Jeudl	Vendredl	Samedl	Dimanche
Multiniveaux	Voir tarifs cours adultes		14 h - 14 h 50		14 h - 14 h 50			

## Multidanse

Niveau	Prix*	Lundl	Mardl	Mercredl	Jeudl	Vendredl	Samedl	Dimanche
Multiniveaux	Voir tarifs cours adultes		18 h - 18 h 50		18 h - 18 h 50			

## Tonus Fit

Niveau	Prix*	Lundl	Mardl	Mercredl	Jeudl	Vendredl	Samedl	Dimanche
Multiniveaux	Voir tarifs cours adultes	12 h - 12 h 50	9 h - 9 h 50	12 h - 12 h 50				
		18 h - 18 h 50			18 h - 18 h 50			

## Zumba

Niveau	Prix*	Lundl	Mardl	Mercredl	Jeudl	Vendredl	Samedl	Dimanche
Multiniveaux	Voir tarifs cours adultes			18 h - 18 h 50			12 h - 12 h 50	

## Pilates

Niveau	Prix*	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Multiniveaux	Voir tarifs cours adultes	9 h - 9 h 50	12 h - 12 h 50	9 h - 9 h 50	12 h - 12 h 50			
		18 h - 18 h 50		18 h - 18 h 50				

## Yoga

Niveau	Prix*	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Multiniveaux	Voir tarifs cours adultes		18 h - 18 h 50		18 h - 18 h 50			

# Soccer adultes

## Soccer

Niveau	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
5 vs 5	266 \$ (1x/semaine) 409 \$ (2x/semaine)		20 h 45 - 22 h 05		20 h 45 - 22 h 05			

# Basketball adultes

## Basketball

Niveau	Prix	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
5 vs 5	266 \$			20 h 45 - 22 h 05				

# Bains libres

[Accès à la carte](#)

Enfant 3\$

Adulte 5 \$

Casque de bain OBLIGATOIRE pour tous!

En raison de la pandémie de COVID-19, les places sont limitées à 20 personnes maximum. Réservation requise.

Catégorie	Âge	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Bain adultes (4 couloirs)	16 ans et +	6 h 30 - 7 h 20		6 h 30 - 7 h 20		6 h 30 - 7 h 20		
		7 h 40 - 8 h 30		7 h 40 - 8 h 30		7 h 40 - 8 h 30		
		11 h 40 - 12 h 30		11 h 40 - 12 h 30		11 h 40 - 12 h 30		
			21 h - 21 h 50		21 h - 21 h 50			
Bain familles (1 couloir)	Tous âges						16 h - 16 h 50	16 h - 16 h 50

# Badminton libre

[Location de terrain](#)

20 \$/ 50 minutes (fin de semaine)

25 \$/ 1 h 30 (semaine)

Les participant.e.s doivent apporter leur propre matériel de badminton.

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Badminton libre	20 h 45 - 22 h 15	20 h 45 - 22 h 15	20 h 45 - 22 h 15	20 h 45 - 22 h 15		14 h - 18 h	14 h - 18 h

# Spikeball libre

[Location de terrain](#)

20 \$/ 50 minutes (fin de semaine)

25 \$/ 1 h 30 (semaine)

Le matériel est fourni.

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Spikeball libre	20 h 45 - 22 h 15		20 h 45 - 22 h 15			14 h - 18 h	14 h - 18 h