

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Les inscriptions se font sur le site Internet de l'organisme (www.lavb.ca) ou par la poste en remplissant la fiche d'inscription et en la faisant parvenir avec son chèque libellé à l'ordre de LAVB, 3490, route de l'Aéroport, Québec (Québec) G3K 1X5 ou en utilisant la chute à courrier du bureau d'arrondissement.

AUTOMNE 2018

Résidants : du 19 août, à 10 h au 12 septembre, à 22 h

Non-résidants : du 27 août, à 8 h 30 au 12 septembre, à 22 h

HIVER 2019

Résidants : du 25 novembre, à 10 h au 2 janvier, à 22 h

Non-résidants : du 3 décembre, à 8 h 30 au 2 janvier, à 22 h

| CODE | ENDROIT | ADRESSE |
|------|-----------------------------------|---------------------------------|
| BPAD | Base de plein air La Découverte | 1560, avenue de la Montagne Est |
| CGD | Centre culturel Georges-Dor | 3490, route de l'Aéroport |
| CSGM | Centre communautaire Saint-Gérard | 3259, route de l'Aéroport |
| ELC | École La Chanterelle | 1070, boulevard Pie-XI Nord |
| EO | École L'Odysée | 1485, rue de l'Innovation |
| EODB | École à l'Orée-des-Bois | 1389, rue des Camarades |
| PCL | Parc de La Chanterelle | 1525, rue de l'Innovation |
| PJE | Parc Jules-Émond | 1045, rue des Collégiens |



Programmation Automne 2018 - Hiver 2019

En cas de disparité entre les renseignements publiés (incluant les tarifs) dans la programmation des loisirs et ceux mentionnés sur le site Internet de Loisirs-Action Val-Bélair et sur le site d'inscription en ligne, ces derniers ont priorité

Inscription en ligne au www.lavb.ca

418 915-9965

info@lavb.ca

ANGLAIS

Dans une atmosphère détendue, le participant pratique l'anglais au moyen de plusieurs thèmes ou sujets.

Débutant : ce cours permet d'améliorer sa maîtrise de l'anglais parlé par diverses situations de communication (discussions, entrevues d'emploi et présentations orales) par l'apprentissage de la grammaire et de la prononciation.

Automne 2018 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|--------------------------------|------------------------|------------|--------|------|
| Anglais débutant (LANG7820-01) | Dimanche 10:00 à 12:00 | 09-09-2018 | 136 \$ | CCGD |

Hiver 2019 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|-------------------------------------|------------------------|------------|--------|------|
| Anglais intermédiaire (LANG7812-51) | Dimanche 10:00 à 12:00 | 13-01-2019 | 136 \$ | CCGD |



ESPAGNOL

Débutant : ce cours permet d'acquérir les connaissances de base pour parler, comprendre et lire l'espagnol.

Avancé : ce cours s'adresse aux personnes qui échangent couramment en espagnol.

Automne 2018 (10 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|---------------------------------|---------------------|------------|--------|-------|
| Espagnol débutant (LANG7801-01) | Mardi 18:00 à 19:30 | 18-09-2018 | 82 \$ | CCGD |
| Espagnol avancé (LANG7803-01) | Mardi 19:30 à 21:00 | 18-09-2018 | 82 \$ | CCGD |

Hiver 2019 (10 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|---------------------------------|---------------------|------------|--------|-------|
| Espagnol débutant (LANG7851-01) | Mardi 18:00 à 19:30 | 15-01-2019 | 82 \$ | CCGD |
| Espagnol avancé (LANG7853-01) | Mardi 19:30 à 21:00 | 15-01-2019 | 82 \$ | CCGD |

ATELIERS PRÉSCOLAIRES LA DÉCOUVERTE



Exigence : être propre

Matériel requis : couvre-tout, espadrilles, sac à dos bien identifiés et collation santé et gourde (eau)

Éducatrice : Isabelle Villeneuve educatrice@lavb.ca

Paiement postdaté possible

Activité admissible au crédit d'impôt pour frais de garde (Relevé 24)

Des frais supplémentaires pour les activités et les sorties peuvent être demandés.

Soirées d'information aux parents : 16 août 2018 (session automne), 27 novembre 2018 (session hiver)

Aucun cours : 8 octobre 2018; du 4 au 8 mars, les 19 et 22 avril et le 20 mai 2019.

Automne 2018 (12 séances le lundi, 13 séances du mardi au vendredi)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|--|------------------------|------------|--------|-------|
| Demi-journée 3-4 ans (ACEN7810-01) | Lundi 08:00 à 11:00 | 10-09-2018 | 167 \$ | CSG |
| Demi-journée 4-5 ans (ACEN7810-08) | Lundi 13:00 à 16:00 | 10-09-2018 | 167 \$ | CSG |
| Demi-journée 3-4 ans (ACEN7811-02) | Mardi 08:00 à 11:00 | 11-09-2018 | 181 \$ | CSG |
| Demi-journée 4-5 ans (ACEN7810-03) | Mardi 13:00 à 16:00 | 11-09-2018 | 181 \$ | CSG |
| Journée complète 4-5 ans (ACEN7810-04) | Mercredi 08:00 à 16:30 | 12-09-2018 | 505 \$ | CSG |
| Demi-journée 4-5 ans (ACEN7810-05) | Jeudi 08:00 à 11:00 | 13-09-2018 | 181 \$ | CSG |
| Demi-journée 4-5 ans (ACEN7810-07) | Jeudi 13:00 à 16:00 | 13-09-2018 | 181 \$ | CSG |
| Demi-journée 4-5 ans (ACEN7812-06) | Vendredi 08:00 à 11:00 | 14-09-2018 | 181 \$ | CSG |

Hiver 2019 (Lundi : 20 séances, mardi, mercredi et jeudi : 22 séances, vendredi : 21 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|--|------------------------|------------|--------|-------|
| Demi-journée 3-4 ans (ACEN7810-51) | Lundi 08:00 à 11:00 | 07-01-2019 | 279 \$ | CSG |
| Demi-journée 4-5 ans (ACEN7810-58) | Lundi 13:00 à 16:00 | 07-01-2019 | 279 \$ | CSG |
| Demi-journée 3-4 ans (ACEN7811-52) | Mardi 08:00 à 11:00 | 08-01-2019 | 308 \$ | CSG |
| Demi-journée 4-5 ans (ACEN7810-53) | Mardi 13:00 à 16:00 | 08-01-2019 | 308 \$ | CSG |
| Journée complète 4-5 ans (ACEN7810-54) | Mercredi 08:00 à 16:30 | 09-01-2019 | 855 \$ | CSG |
| Demi-journée 4-5 ans (ACEN7811-55) | Jeudi 08:00 à 11:00 | 10-01-2019 | 308 \$ | CSG |
| Demi-journée 4-5 ans (ACEN7811-57) | Jeudi 13:00 à 16:00 | 10-01-2019 | 308 \$ | CSG |
| Demi-journée 4-5 ans (ACEN7812-56) | Vendredi 08:00 à 11:00 | 11-01-2019 | 295 \$ | CSG |



MULTISPORT



Cette activité s'adresse à tous les enfants qui ont besoin de bouger en leur permettant de faire l'expérimentation de plusieurs sports et activités. L'enfant et son parent sont initiés à plusieurs sports, dont le hockey-balle, le soccer, le badminton, le basketball, les jeux de ballon et de coopération.

Aucun cours le 9 mars.

Automne 2018 (12 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|------------------------------------|----------------------|------------|--------|-------|
| Multisport (MSP07808-01) 5 à 7 ans | Samedi 9:00 à 10:00 | 22-09-2018 | 84 \$ | E0 |
| Multisport (MSP07808-02) 7 à 9 ans | Samedi 10:00 à 11:00 | 22-09-2018 | 84 \$ | E0 |

Hiver 2019 (12 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|------------------------------------|----------------------|------------|--------|-------|
| Multisport (MSP07808-51) 5 à 7 ans | Samedi 9:00 à 10:00 | 19-01-2019 | 84 \$ | E0 |
| Multisport (MSP07808-52) 7 à 9 ans | Samedi 10:00 à 11:00 | 19-01-2019 | 84 \$ | E0 |

BADMINTON - ENFANTS

Ce cours vise à apprendre les techniques de base au badminton tout en s'amusant.



Automne 2018 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|------------------------------------|----------------------|------------|-------|------|
| Badminton (BADM7800-01) 8 à 12 ans | Samedi 11:15 à 12:15 | 22-09-2018 | 84 \$ | E0 |

Hiver 2019 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|------------------------------------|----------------------|------------|-------|------|
| Badminton (BADM7800-51) 8 à 12 ans | Samedi 11:15 à 12:15 | 19-01-2019 | 84 \$ | E0 |

ATELIER DE CIRQUE



Apprentissage selon un thème précis à tous les cours : équilibre sur les mains, jonglerie, acrobatie, acrosport, manipulation, etc.

Aucun cours les 7 octobre et 3 mars.

Automne 2018 (12 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|---|------------------------|------------|--------|-------|
| Atelier de cirque (CIRQ7800-01) 5 à 9 ans | Dimanche 9:00 à 10:00 | 09-09-2018 | 119 \$ | E0DB |
| Atelier de cirque (CIRQ7800-02) 10 à 13 ans | Dimanche 10:00 à 11:00 | 09-09-2018 | 119 \$ | E0DB |

Hiver 2019 (12 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|---|------------------------|------------|--------|-------|
| Atelier de cirque (CIRQ7800-51) 5 à 9 ans | Dimanche 9:00 à 10:00 | 13-01-2019 | 119 \$ | E0DB |
| Atelier de cirque (CIRQ7800-52) 10 à 13 ans | Dimanche 10:00 à 11:00 | 13-01-2019 | 119 \$ | E0DB |



YOGA

HATHA YOGA (10 séances)

Permet l'apprentissage des fondements et des techniques de base, de la relaxation et des postures d'assouplissement.

Aucun cours le 5 mars.

YOGA ET MÉDITATION (5 séances)

Permet l'apprentissage des fondements et des techniques de base, de la relaxation et des postures d'assouplissement.

YOGA ET MASSAGE POUR BÉBÉ (5 séances)

Ce cours propose d'apprendre une technique douce de mouvements et de respiration ainsi que des exercices adaptés pour la maman et son bébé.

YOGA NIDRA (5 séances)

Ce yoga de l'éveil apprend à relaxer, développe l'intuition, aide à combattre l'insomnie et à délier les tensions physiques, mentales et émotionnelles. Permet l'apprentissage des fondements et des techniques de base, de la relaxation et des postures d'assouplissement.

Aucun cours le 4 mars.

YOGA — PARENT ENFANT (10 séances)

Permet l'apprentissage des fondements et des techniques de base, de la relaxation et des postures d'assouplissement.

Aucun cours le 5 mars.

YOGA PRÉNATAL (5 séances)

Ce cours aide à tonifier le corps et s'avère une préparation à l'accouchement grâce à des exercices de respiration et de contraction du périnée.

Aucun cours le 7 mars.

YOGA DE REMISE EN FORME (10 séances)

Permet l'apprentissage des fondements et des techniques de base, de la relaxation et des postures d'assouplissement de manière dynamique et énergisante

Aucun cours le 5 mars.

DÉCOUVRIR SON STRESS (1 séance)

Ce cours propose de découvrir les sources de stress dans sa vie et offre des méthodes pour mieux les gérer.

YOGA DU DOS ET CHAISE (1 séance)

Ce cours propose des postures qui aident à diminuer les maux de dos et à retrouver un bien-être et une facilité à se déplacer.

Automne 2018

| Activités | Horaire | Début | Tarifs | Lieux |
|---|---------------------|------------|--------|-------|
| Hatha yoga débutant (YOGA7806-01) | Mardi 19:45 à 21:00 | 11-09-2018 | 112 \$ | ELC |
| Yoga et méditation (YOGA7803-01) | Lundi 19:00 à 20:30 | 10-09-2018 | 70 \$ | ELC |
| Yoga et massage pour bébé (YOGA7814-01) | Jeudi 9:00 à 10:15 | 23-09-2018 | 56 \$ | ELC |
| Yoga Nidra (YOGA7820-01) | Lundi 19:00 à 20:30 | 15-10-2018 | 70 \$ | ELC |
| Yoga parent-enfant (YOGA7813-01) 5 à 8ans | Mardi 18:30 à 19:30 | 11-09-2018 | 90 \$ | ELC |
| Yoga prénatal (YOGA7810-01) | Jeudi 9:00 à 10:15 | 18-10-2018 | 56 \$ | ELC |
| Yoga remise en forme (YOGA7825-01) | Mardi 9:00 à 10:15 | 16-10-2018 | 112 \$ | ELC |
| Yoga dos et chaise (YOGA7835-51) | Lundi 19:00 à 21:00 | 26-11-2018 | 27 \$ | ELC |
| Découvrir son stress (COND7820-01) | Lundi 19:00 à 21:00 | 19-11-2018 | 27 \$ | ELC |

Hiver 2019

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|---|---------------------|------------|--------|-------|
| Hatha yoga débutant (YOGA7806-51) | Mardi 19:45 à 21:00 | 08-01-2019 | 112 \$ | ELC |
| Yoga et méditation (YOGA7803-51) | Lundi 19:00 à 20:30 | 07-01-2019 | 70 \$ | ELC |
| Yoga et massage pour bébé (YOGA7814-51) | Jeudi 9:00 à 10:15 | 10-01-2019 | 56 \$ | ELC |
| Yoga Nidra (YOGA7820-51) | Lundi 19:00 à 20:30 | 10-01-2019 | 70 \$ | ELC |
| Yoga parent-enfant (YOGA7813-51) 5 à 8ans | Mardi 18:30 à 19:30 | 08-01-2019 | 90 \$ | ELC |
| Yoga prénatal (YOGA7810-51) | Jeudi 9:00 à 10:15 | 14-02-2019 | 56 \$ | ELC |
| Yoga remise en forme (YOGA7825-51) | Mardi 9:00 à 10:15 | 08-01-2019 | 112 \$ | ELC |
| Yoga dos et chaise (YOGA7835-51) | Lundi 19:00 à 21:00 | 25-03-2019 | 27 \$ | ELC |
| Découvrir son stress (COND7820-51) | Lundi 19:00 à 21:00 | 01-04-2019 | 27 \$ | ELC |

TAI-CHI



Le tai-chi allie mouvement, respiration et relaxation afin de générer une énergie revitalisante. Cette gymnastique douce s'effectue à partir de mouvements lents et harmonieux liés à une respiration profonde. L'activité aide à améliorer l'équilibre et la coordination.

Automne 2018 (12 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|------------------------------------|------------------------|------------|--------|-------|
| Tai-chi débutant (TAIC7801-01) | Mercredi 19:30 à 20:30 | 12-09-2018 | 101 \$ | ELC |
| Tai-chi intermédiaire(TAIC7801-02) | Mercredi 18:30 à 19:30 | 12-09-2018 | 101 \$ | ELC |

Hiver 2019 (12 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|------------------------------------|------------------------|------------|--------|-------|
| Tai-chi débutant (TAIC7801-51) | Mercredi 19:30 à 20:30 | 16-01-2019 | 101 \$ | ELC |
| Tai-chi intermédiaire(TAIC7801-52) | Mercredi 18:30 à 19:30 | 16-01-2019 | 101 \$ | ELC |

PILOXING

Permet de brûler un maximum de calories et de tonifier les muscles du corps. Ce sport combine plusieurs exercices tels que boxe, Fitness, pilates et danse.

Note: Les cours de Piloxing prévues les lundi et les mercredi à 20 h ont été déplacées les lundis à 19 h.

Automne 2018 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|------------------------------------|---------------------|------------|-------|------|
| Piloxing (CARD7800-01) 16 ans et + | Lundi 19:00 à 20:00 | 10-09-2018 | 97 \$ | EODB |

Hiver 2019 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|------------------------------------|---------------------|------------|-------|------|
| Piloxing (CARD7800-51) 16 ans et + | Lundi 19:00 à 20:00 | 14-01-2019 | 97 \$ | EODB |

CARDIO FIT



Un entraînement efficace et dynamique offrant une gamme d'exercices diversifiés. Idéal pour la perte de poids et la tonification musculaire.

Automne 2018 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|--------------------------|------------------------|------------|-------|------|
| Cardio fit (CARD7800-03) | Mercredi 19:00 à 20:00 | 12-09-2018 | 97 \$ | EODB |

Hiver 2019 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|--------------------------|------------------------|------------|-------|------|
| Cardio fit (CARD7800-53) | Mercredi 19:00 à 20:00 | 16-01-2019 | 97 \$ | EODB |



CARDIO-PARENT-ENFANT

Ce cours permet de bouger en famille tout en combinant plaisir et énergie. Les exercices, qui sont sous forme de jeux ou de défis, sont simples, dynamiques et répondent aux besoins des participants, en particulier ceux de l'enfant.

Automne 2018 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|---|---------------------|------------|-------|------|
| Cardio parent-enfant (CARD7840-01) 3 à 12 ans | Samedi 9:15 à 10:00 | 15-09-2018 | 72 \$ | EODB |

Hiver 2019 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|---|---------------------|------------|-------|------|
| Cardio parent-enfant (CARD7840-51) 3 à 12 ans | Samedi 9:15 à 10:00 | 12-01-2019 | 72 \$ | EODB |

KANGOO POWER

Programme motivant d'entraînement en intervalles où se succèdent des enchaînements chorégraphiés de mouvements simples sur une musique entraînante de type aérobique. Les exercices sont réalisés avec des bottes *Kangoo*.

Aucun cours le 8 octobre.

Automne 2018 (12 séances)

| Activité | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|----------------------------|------------------------|------------|--------|-------|
| Kangoo Power (CARD7815-01) | Lundi 19:00 à 20:00 | 10-09-2018 | 130 \$ | ELC |
| Kangoo Power (CARD7815-02) | Mercredi 19:00 à 20:00 | 13-09-2018 | 130 \$ | ELC |

Hiver 2019 (12 séances)

| Activité | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|----------------------------|------------------------|------------|--------|-------|
| Kangoo Power (CARD7815-51) | Lundi 19:00 à 20:00 | 07-01-2019 | 130 \$ | ELC |
| Kangoo Power (CARD7815-52) | Mercredi 19:00 à 20:00 | 10-01-2019 | 130 \$ | ELC |



CIRCUIT URBAIN

Entraînement comprenant des périodes de marche rapide, de musculation et des exercices cardiovasculaires. Les circuits empruntés exploitent les dénivellations du terrain et utilisent les équipements urbains. Il permet de dépasser ses limites, peu importe son niveau de condition physique.

Automne 2018 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieux |
|------------------------------|---------------------|------------|-------|-------|
| Circuit urbain (COND7802-01) | Mardi 19:00 à 20:00 | 11-09-2018 | 97 \$ | E0 |

Hiver 2019 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieux |
|------------------------------|---------------------|------------|-------|-------|
| Circuit urbain (COND7802-51) | Mardi 19:00 à 20:00 | 15-01-2019 | 97 \$ | E0 |

CIRCUIT URBAIN 50 ANS ET PLUS

Entraînement comprenant des périodes de marche rapide, de musculation et des exercices cardiovasculaires.

Automne 2018 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieux |
|------------------------------|------------------------|------------|-------|-------|
| Circuit urbain (COND7810-01) | Mercredi 10:30 à 11:30 | 12-09-2018 | 97 \$ | E0 |



CIRCUIT RAQUETTE 50 ANS ET PLUS

C'est la version hivernale du cours Circuit urbain. Il permet de découvrir toutes les possibilités d'entraînement à effectuer à l'extérieur durant la saison froide.

Hiver 2019

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieux |
|------------------------------|------------------------|------------|-------|-------|
| Circuit urbain (COND7810-51) | Mercredi 10:30 à 11:30 | 16-01-2019 | 97 \$ | E0 |



ENTRAINEMENT 50 ANS ET PLUS

Ce cours propose des exercices cardiovasculaires modérés qui sont suivis d'un travail musculaire avec élastiques, d'exercices pour les abdominaux et d'étirements.

Aucun cours le 5 mars.

Automne 2018 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|---|--------------------|------------|-------|------|
| Entraînement 50 ans et plus (COND7812-01) | Mardi 9:00 à 10:00 | 11-09-2018 | 97 \$ | CCGD |

Hiver 2019 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|---|--------------------|------------|-------|------|
| Entraînement 50 ans et plus (COND7812-51) | Mardi 9:00 à 10:00 | 11-09-2019 | 97 \$ | CCGD |



MISE EN FORME 50 ANS ET PLUS

Ce cours de conditionnement physique fournit des outils pour demeurer ou se remettre en bonne forme physique, et ce, en toute sécurité. Il se déroule à l'intérieur, mais aussi à l'extérieur lorsque la température le permet.

Automne 2018 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|---|---------------------|------------|-------|------|
| Entraînement 50 ans et plus (COND7805-01) | Mardi 10:45 à 11:45 | 11-09-2018 | 96 \$ | CCGD |

Hiver 2019 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|---|---------------------|------------|-------|------|
| Entraînement 50 ans et plus (COND7805-51) | Mardi 10:45 à 11:45 | 11-09-2019 | 96 \$ | CCGD |



POUND FIT

Le cours est un mélange de cardio, de Pilates et de Fitness et consiste à marquer le rythme de la musique avec des baguettes (Ripsticks) fourni par le professeur.

Aucun cours le 5 mars.

Automne 2018

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|-------------------------|---------------------|------------|-------|------|
| Pound Fit (COND7830-01) | Mardi 18:30 à 19:30 | 11-09-2018 | 90 \$ | EODB |

Hiver 2019

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|-------------------------|---------------------|------------|-------|------|
| Pound Fit (COND7830-51) | Mardi 18:30 à 19:30 | 08-01-2019 | 90 \$ | EODB |



ZUMBA

ZUMBA : Ce programme de danse permet d'améliorer son tonus musculaire tout en s'entraînant sur de la musique inspirée des danses latines, africaines et reggaeton.

Aucun cours le 1 et le 8 octobre, ainsi que les 7 mars et 22 avril.

ZUMBA GOLD : Ce cours offre un entraînement sur de la musique inspirée des danses latines, africaines et reggaeton. Exercices conçus pour les personnes qui veulent s'amuser tout en s'entraînant.

Automne 2018 (12 séances, zumba gold 12 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|---|------------------------|------------|--------|-------|
| Zumba (CARD7820-01) | Lundi 18:00 à 19:00 | 10-09-2018 | 63 \$ | CCGD |
| Zumba (CARD7820-02) | Lundi 19:00 à 20:00 | 10-09-2018 | 63 \$ | CCGD |
| Zumba (CARD7820-03) | Jedi 19:00 à 20:00 | 13-09-2018 | 63 \$ | CCGD |
| Zumba Gold (CARD7821-01) 50 ANS ET PLUS | Mercredi 12:00 à 13:00 | 12-09-2018 | 84 \$ | CCGD |

Hiver 2019 (18 séances, zumba gold 12 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|---|------------------------|------------|--------|-------|
| Zumba (CARD7820-51) | Lundi 18:00 à 19:00 | 07-01-2019 | 94 \$ | CCGD |
| Zumba (CARD7820-52) | Lundi 19:00 à 20:00 | 07-01-2019 | 94 \$ | CCGD |
| Zumba (CARD7820-53) | Jedi 19:00 à 20:00 | 10-01-2019 | 94 \$ | CCGD |
| Zumba Gold (CARD7821-51) 50 ANS ET PLUS | Mercredi 12:00 à 13:00 | 16-01-2019 | 84 \$ | CCGD |



STRETCHING 50 ANS ET PLUS

Les mouvements lents de cette activité permettent de travailler tous les groupes musculaires en profondeur sans jamais forcer les limites du corps.

Automne 2018 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|--|---------------------|------------|-------|------|
| Streching 50 ans et plus (MUSC7803-01) | Mardi 10:10 à 11:10 | 11-09-2018 | 97 \$ | CCGD |

Hiver 2019 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|--|---------------------|------------|-------|------|
| Streching 50 ans et plus (MUSC7803-51) | Mardi 10:10 à 11:10 | 15-01-2019 | 97 \$ | CCGD |

Dessin d'observation et Atelier d'exploration



artistique



ATELIER D'EXPLORATION ARTISTIQUE: Ce cours permet à l'élève d'acquérir des connaissances en dessin, en peinture et en modelage par le biais de projets simples et amusants.

DESSIN D'OBSERVATION: Ce cours permet à l'élève d'acquérir de bonnes connaissances en dessin. L'ombre et la lumière, la perspective, le schéma, le portrait, les textures, font partie des thèmes abordés pendant ce cours.

Automne 2018 (10 séances, 12 séances pour les ateliers d'exploration artistiques)

| Activités | Horaires | Début | Tarif | Lieux |
|---|-----------------------|------------|--------|-------|
| Dessin enfant (DESS7802-01) 7 à 12 ans | Samedi 15:00 à 16:00 | 22-09-2018 | 61 \$ | PJE |
| Dessin adulte (DESS7801-01) 18 ans et plus | Mercredi 9:00 à 11:00 | 19-09-2018 | 122 \$ | PJE |
| Atelier d'exploration artistique (ARPL7800-01) 6 à 11 ans | Samedi 16:00 à 17:00 | 15-09-2018 | 80 \$ | PJE |

Hiver 2019 (10 séances, 12 séances pour les ateliers d'exploration artistiques)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|---|-----------------------|------------|--------|-------|
| Dessin enfant (DESS7802-51) 7 à 12 ans | Samedi 15:00 à 16:00 | 26-01-2019 | 61 \$ | PJE |
| Dessin adulte (DESS7801-51) 18 ans et plus | Mercredi 9:00 à 11:00 | 23-01-2019 | 122 \$ | PJE |
| Atelier d'exploration artistique (ARPL7800-51) 6 à 11 ans | Samedi 16:00 à 17:00 | 12-01-2019 | 80 \$ | PJE |

MISE EN FORME AVEC BÉBÉ

Accompagnée de son poupon, la mère prend part à une séance d'entraînement postnatale comprenant des périodes cardiovasculaires et musculaires et visant la remise en forme.

Aucun cours le 8 octobre et le 4 mars

Automne 2018 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|---------------------------------------|---------------------|------------|-------|------|
| Mise en forme avec bébé (COND7806-01) | Lundi 10:00 à 11:00 | 10-09-2018 | 96 \$ | CCGD |

Hiver 2019 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|---------------------------------------|---------------------|------------|-------|------|
| Mise en forme avec bébé (COND7806-51) | Lundi 10:00 à 11:00 | 14-01-2019 | 96 \$ | CCGD |



POUSSE TON POUPON



Ce programme propose un entraînement de groupe à la nouvelle maman qui désire se remettre en forme. Elle est accompagnée de son poupon dans une poussette. Les séances se déroulent sous la surveillance d'un entraîneur qualifié et professionnel.

Automne 2018 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|---------------------------------|--------------------|------------|-------|------|
| Pousse ton poupon (COND7801-01) | Mardi 9:30 à 10:30 | 11-09-2018 | 96 \$ | PLC |

Hiver 2019 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|---|--------------------|------------|-------|------|
| Pousse ton poupon en traineau (COND7801-51) | Mardi 9:30 à 10:30 | 15-01-2019 | 96 \$ | PLC |



YOSEIKAN BUDO

Cette discipline combine l'aïkido, le judo, le karaté, le jiu-jitsu et le kobudo. Le participant acquiert une habileté dans plusieurs arts martiaux tout en développant la souplesse, la rapidité, la confiance en soi, la concentration, etc.

Aucun cours le 5 et 7 mars.

Les coûts indiqués incluent l'affiliation à la Fédération Yoseikan.

Cours parent-enfant : le parent accompagne l'enfant. Pour l'inscription de plus d'un enfant d'une même famille, joindre LAVB.

Automne 2018

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|--|-----------------------|------------|--------|-------|
| Yoseikan Budo (KARA7808-01) 4 à 8 ans | Mar/Jeu 18:00 à 19:00 | 11-09-2018 | 121 \$ | ELC |
| Yoseikan Budo (KARA7808-02) 9 à 15 ans | Mar/Jeu 19:00 à 20:00 | 11-09-2018 | 142 \$ | ELC |
| Yoseikan Budo (KARA7808-03) 16 ans et plus | Mar/Jeu 20:00 à 21:30 | 11-09-2018 | 233 \$ | ELC |
| Yoseikan Budo (KARA7809-01) Parent-enfant | Mar/Jeu 18:00 à 19:00 | 11-09-2018 | 204 \$ | ELC |

Hiver 2019

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|--|-----------------------|------------|--------|-------|
| Yoseikan Budo (KARA7808-51) 4 à 8 ans | Mar/Jeu 18:00 à 19:00 | 08-01-2019 | 197 \$ | ELC |
| Yoseikan Budo (KARA7808-52) 9 à 15 ans | Mar/Jeu 19:00 à 20:00 | 08-01-2019 | 228 \$ | ELC |
| Yoseikan Budo (KARA7808-53) 16 ans et plus | Mar/Jeu 20:00 à 21:30 | 08-01-2019 | 376 \$ | ELC |
| Yoseikan Budo (KARA7809-51) Parent-enfant | Mar/Jeu 18:00 à 19:00 | 08-01-2019 | 329 \$ | ELC |



SPORTS DE GLACE

PATINAGE DE BASE: Cours d'initiation qui a pour but de permettre aux tout-petits de se tenir sur leurs patins. Il comprend le coup de patin, le départ, les virages et l'arrêt. Compte tenu des conditions climatiques, le participant est assuré d'un minimum de cinq semaines de cours.

HOCKEY PLAISIR: Activité hivernale pour amuser les enfants dans un cadre participatif.

Hiver 2019 (6 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|--|---------------------|------------|--------|-------|
| Hockey plaisir (HOCK7808-51) 7 à 9 ans | Mardi 18:00 à 18:50 | 08-01-2019 | 42 \$ | PLC |
| Hockey plaisir (HOCK7808-52) 10 à 12 ans | Mardi 19:00 à 20:50 | 08-01-2019 | 42 \$ | PLC |

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|--|----------------------|------------|--------|-------|
| Patinage de Base (PATI7808-51) 4 à 5 ans | Samedi 9:00 à 9:50 | 12-01-2019 | 42 \$ | PSAN |
| Patinage de Base (PATI7808-52) 4 à 5 ans | Samedi 10:00 à 10:50 | 12-01-2019 | 42 \$ | PSAN |
| Patinage de Base (PATI7808-53) 6 à 8 ans | Samedi 11:00 à 11:50 | 12-01-2019 | 42 \$ | PSAN |
| Patinage de Base (PATI7808-54) 4 à 5 ans | Samedi 9:00 à 9:50 | 12-01-2019 | 42 \$ | PLC |
| Patinage de Base (PATI7808-55) 4 à 5 ans | Samedi 10:00 à 10:50 | 12-01-2019 | 42 \$ | PLC |
| Patinage de Base (PATI7808-56) 6 à 8 ans | Samedi 11:00 à 11:50 | 12-01-2019 | 42 \$ | PLC |





DANSE COUNTRY

Activité récréative permettant d'apprendre des routines tout en socialisant et en se divertissant.

Aucun cours le 10 mars.

Automne 2018 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|--|------------------------|------------|--------|------|
| Danse country (DANS7895-01) 16 ans et plus | Dimanche 11:00 à 12:30 | 16-09-2018 | 119 \$ | CCGD |

Hiver 2019 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|--|------------------------|------------|--------|------|
| Danse country (DANS7895-51) 16 ans et plus | Dimanche 11:00 à 12:30 | 13-01-2019 | 119 \$ | CCGD |

DANSE DE LIGNE

Ce cours permet d'apprendre à danser en ligne avec des chorégraphies précises. Les danses sont apprises en groupe, sans partenaire de danse.

Aucun cours le 8 mars.



Automne 2018 (12 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|--|------------------------|------------|--------|-------|
| Danse de ligne débutant (DANS7890-02) 18 ans et + | Vendredi 15:30 à 16:30 | 14-09-2018 | 42 \$ | CCGD |
| Danse de ligne intermédiaire (DANS7890-01) 18 ans et + | Vendredi 13h30 à 15:00 | 14-09-2018 | 72 \$ | CCGD |

Hiver 2019 (12 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|---|------------------------|------------|--------|-------|
| Danse de ligne débutant (DANS7890-52) 18 ans et plus | Vendredi 15:30 à 16:30 | 18-01-2019 | 42 \$ | CCGD |
| Danse de ligne intermédiaire (DANS7890-51) 18 ans et plus | Vendredi 13h30 à 15:00 | 18-01-2019 | 72 \$ | CCGD |

DANSE HIP-HOP

Aucun cours le 5 mars.



Automne 2018 (12 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|---|---------------------|------------|--------|-------|
| Danse hip-hop débutant (DANS7830-01) 7 ans et plus | Mardi 18:00 à 19:00 | 11-09-2018 | 63 \$ | CCGD |
| Danse hip-hop intermédiaire (DANS7830-02) 7 ans et plus | Mardi 19:00 à 20:00 | 11-09-2018 | 63 \$ | CCGD |

Hiver 2019 (18 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|---|---------------------|------------|--------|-------|
| Danse hip-hop débutant (DANS7830-51) 7 ans et plus | Mardi 18:00 à 19:00 | 08-01-2019 | 63 \$ | CCGD |
| Danse hip-hop intermédiaire (DANS7830-52) 7 ans et plus | Mardi 19:00 à 20:00 | 08-01-2019 | 63 \$ | CCGD |



GUMBOOTS

L'énergie et les chorégraphies rythmées de cette danse sont au programme.

Aucun cours le 6 mars.

Automne 2018 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|------------------------|------------------------|------------|-------|------|
| Gumboots (DANS7840-01) | Mercredi 21:00 à 22:15 | 12-09-2018 | 91 \$ | CCGD |

Hiver 2019 (18 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|------------------------|------------------------|------------|--------|------|
| Gumboots (DANS7840-51) | Mercredi 21:00 à 22:15 | 09-01-2019 | 136 \$ | CCGD |

PRÉBALLET

Permet l'apprentissage de mouvements, de pas, de déplacements et d'exercices à la barre et au sol ainsi que la préparation d'une chorégraphie.

Aucun cours le 9 mars et 20 avril.



Automne 2018 (12 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|-----------------------------------|----------------------|------------|--------|-------|
| Préballet (DANS7801-01) 4 à 5 ans | Samedi 9:00 à 10:00 | 15-09-2018 | 63 \$ | CCGD |
| Préballet (DANS7801-02) 4 à 5 ans | Samedi 10:00 à 11:00 | 15-09-2018 | 63 \$ | CCGD |

Hiver 2019 (18 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|-----------------------------------|----------------------|------------|--------|-------|
| Préballet (DANS7801-01) 4 à 5 ans | Samedi 9:00 à 10:00 | 12-01-2019 | 94 \$ | CCGD |
| Préballet (DANS7801-02) 4 à 5 ans | Samedi 10:00 à 11:00 | 12-01-2019 | 94 \$ | CCGD |

ÉVEIL À LA DANSE

Ce cours aborde les notions de base du rythme, de la coordination et de la créativité par le jeu et l'expression de la danse.

Aucun cours le 10 mars.

Automne 2018 (12 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|--|------------------------|------------|--------|-------|
| Éveil à la danse (DANS7800-01) 3 à 5 ans | Dimanche 9:00 à 10:00 | 16-09-2018 | 63 \$ | PJE |
| Éveil à la danse (DANS7800-02) 3 à 5 ans | Dimanche 10:00 à 11:00 | 16-09-2018 | 63 \$ | PJE |

Hiver 2019 (18 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|--|------------------------|------------|--------|-------|
| Éveil à la danse (DANS7800-01) 3 à 5 ans | Dimanche 9:00 à 10:00 | 13-01-2019 | 94 \$ | PJE |
| Éveil à la danse (DANS7800-02) 3 à 5 ans | Dimanche 10:00 à 11:00 | 13-01-2019 | 94 \$ | PJE |



TECHNIQUES DE POINTES



Aucun cours le 8 octobre, 4 mars et 22 avril.

Automne 2018 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|---|---------------------|------------|-------|------|
| Tecniques de pointes (DANS7810-01) 12 ans et plus | Lundi 19:30 à 20:30 | 10-09-2018 | 63 \$ | CCGD |

Hiver 2019 (18 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|---|---------------------|------------|-------|------|
| Tecniques de pointes (DANS7810-51) 12 ans et plus | Lundi 19:30 à 20:30 | 07-01-2019 | 94 \$ | CCGD |

PROGRESSION 1 À 4 ET PROGRESSION JAZZ

Aucun cours pendant la semaine de relâche et la fin de semaine de Pâques.

Automne 2018 (12 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|--|------------------------|------------|--------|-------|
| Progression 1 (DANS7805-01) 8 à 14 ans | Samedi 15:30 à 16:30 | 15-09-2018 | 63 \$ | CCGD |
| Progression 2 (DANS7806-01) 10 ans et plus | Mardi 18:00 à 19:30 | 11-09-2018 | 104 \$ | CCGD |
| Progression 3 (DANS7807-01) 13 ans et plus | Mercredi 18:00 à 19:45 | 12-09-2018 | 122 \$ | CCGD |
| Progression 4 (DANS7808-01) 17 ans et plus | Mardi 19:30 à 21:15 | 11-09-2018 | 122 \$ | CCGD |
| Progression Jazz (DANS7804-01) 8 ans et plus | Lundi 18:00 à 19:30 | 10-09-2018 | 94 \$ | CCGD |

Hiver 2019 (18 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|--|------------------------|------------|--------|-------|
| Progression 1 (DANS7805-51) 8 à 14 ans | Samedi 15:30 à 16:30 | 12-01-2019 | 94 \$ | CCGD |
| Progression 2 (DANS7806-51) 10 ans et plus | Mardi 18:00 à 19:30 | 08-01-2019 | 156 \$ | CCGD |
| Progression 3 (DANS7807-51) 13 ans et plus | Mercredi 18:00 à 19:45 | 09-01-2019 | 185 \$ | CCGD |
| Progression 4 (DANS7808-51) 17 ans et plus | Mardi 19:30 à 21:15 | 08-01-2019 | 185 \$ | CCGD |
| Progression Jazz (DANS7804-51) 8 ans et plus | Lundi 18:00 à 19:30 | 07-01-2019 | 141 \$ | CCGD |



BALLET CLASSIQUE

Ce cours permet l'apprentissage de mouvements de base, de pas, de déplacements et d'exercices à la barre et au sol ainsi que la préparation d'une chorégraphie. Il permet aussi de développer le sens artistique et musical en plus d'améliorer la forme physique et la confiance en soi.

Aucun cours les 7-9-10 mars ainsi que le 20 avril.

Automne 2018 (12 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|--|------------------------|------------|--------|-------|
| Ballet Classique débutant (DANS7806-01) 6 à 10 ans | Samedi 11:00 à 12:00 | 15-09-2018 | 63 \$ | CCGD |
| Ballet Classique débutant (DANS7806-02) 6 à 10 ans | Dimanche 11:00 à 12:00 | 15-09-2018 | 63 \$ | PJE |
| Ballet Classique débutant (DANS7806-03) 6 à 10 ans | Jeudi 18:00 à 19:00 | 13-09-2018 | 63 \$ | CCGD |
| Ballet classique inter. 1 (DANS7812-01) 7 à 13 ans | Samedi 13:30 à 14:30 | 15-09-2018 | 63 \$ | PJE |
| Ballet classique inter. 2 (DANS7812-01) 7 à 13 ans | Samedi 13:30 à 14:30 | 15-09-2018 | 63 \$ | CCGD |
| Ballet Classique avancé (DANS7822-01) 7 à 14 ans | Samedi 14:30 à 15:30 | 15-09-2018 | 63 \$ | CCGD |

Hiver 2019 (18 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|--|------------------------|------------|--------|-------|
| Ballet Classique débutant (DANS7806-51) 6 à 10 ans | Samedi 11:00 à 12:00 | 10-01-2019 | 94 \$ | CCGD |
| Ballet Classique débutant (DANS7806-52) 6 à 10 ans | Dimanche 11:00 à 12:00 | 12-01-2019 | 94 \$ | PJE |
| Ballet Classique débutant (DANS7806-53) 6 à 10 ans | Jeudi 18:00 à 19:00 | 13-01-2019 | 94 \$ | CCGD |
| Ballet classique inter. 1 (DANS7812-51) 7 à 13 ans | Samedi 13:30 à 14:30 | 12-01-2019 | 94 \$ | PJE |
| Ballet classique inter. 2 (DANS7812-51) 7 à 13 ans | Samedi 13:30 à 14:30 | 12-01-2019 | 94 \$ | CCGD |
| Ballet Classique avancé (DANS7822-51) 7 à 14 ans | Samedi 14:30 à 15:30 | 12-01-2019 | 94 \$ | CCGD |



DANSE JAZZ



Permet l'apprentissage de mouvements, de pas et de déplacements, l'initiation aux enchaînements et à l'interprétation musicale par des mouvements de base ainsi que la préparation d'une chorégraphie.

Aucun cours le 8 octobre, les 4, 9 et 10 mars, le 20 avril et le 20 mai.

Automne 2018 (12 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|--|------------------------|------------|--------|-------|
| Ballet jazz intermédiaire (DANS7803-01) 7 à 14 ans | Samedi 12:30 à 13:30 | 15-09-2018 | 63 \$ | PJE |
| Ballet jazz débutant (DANS7803-02) 7 à 14 ans | Dimanche 12:30 à 13:30 | 15-09-2018 | 63 \$ | PJE |
| Ballet jazz avancé (DANS7824-01) 8 à 16 ans | Samedi 12:30 à 13:30 | 15-09-2018 | 63 \$ | CCGD |
| Danse jazz adulte (DANS7813-01) 18 ans et + | Lundi 20:30 à 21:45 | 10-09-2018 | 91 \$ | CCGD |
| Danse latino jazz (DANS7814-02) 16 ans et + | Mercredi 19:45 à 21:00 | 12-09-2018 | 91 \$ | CCGD |

Hiver 2019 (18 séances)

| Activités | Horaires | Début | Tarifs | Lieux |
|--|------------------------|------------|--------|-------|
| Ballet jazz débutant (DANS7803-51) 7 à 14 ans | Samedi 12:30 à 13:30 | 12-01-2019 | 94 \$ | PJE |
| Ballet jazz débutant (DANS7803-52) 7 à 14 ans | Dimanche 12:30 à 13:30 | 13-01-2019 | 94 \$ | PJE |
| Ballet jazz intermédiaire (DANS7806-53) 8 à 16 ans | Samedi 12:30 à 13:30 | 12-01-2019 | 94 \$ | CCGD |
| Danse jazz avancé (DANS7813-51) 18 ans et + | Lundi 20:30 à 21:45 | 07-01-2019 | 136 \$ | CCGD |
| Danse latino jazz (DANS7814-52) 16 ans et + | Mercredi 19:45 à 21:00 | 09-01-2019 | 136 \$ | CCGD |



DANSE CONTEMPORAINE

Cours de danse axé sur la liberté du geste, l'aisance dans le mouvement, les techniques de base de la danse contemporaine et proposant la création d'une chorégraphie.

Aucun cours le 7 mars.

Automne 2018 (12 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|--|---------------------|------------|-------|------|
| Danse contemporaine (DANS7820-01) 16 ans et plus | Mardi 20:00 à 21:00 | 11-09-2018 | 63 \$ | CCGD |

Hiver 2019 (18 séances)

| Activité | Horaire | Début | Tarif | Lieu |
|--|---------------------|------------|-------|------|
| Danse contemporaine (DANS7820-51) 16 ans et plus | Mardi 20:00 à 21:00 | 08-01-2019 | 94 \$ | CCGD |