

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

Les inscriptions se font sur le site Internet de l'organisme ([www.lavb.ca](http://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](http://www.lavb.ca)

418 915-9965

[info@lavb.ca](mailto: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](mailto: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



## SPORT 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