

*** Activités pour les ADULTES ***

TYPE D'ACTIVITÉS	NO. ACT	JOUR	HEURES DÉBUT-FIN	DÉBUT DES COURS	NB sem.	LIEU* LOCAL	COÛTS (\$)	PROFESSEUR RESPONSABLE
------------------	------------	------	---------------------	--------------------	------------	----------------	---------------	---------------------------

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Couture débutant	2401	jeudi	9h00 à 12h00	19 septembre	5	C.C. (03)	75	Sonya Fortier
Couture débutant	2401	jeudi	9h00 à 12h00	24 octobre	5	C.C. (3)	75	
Crochet	2010	lundi	9h30 à 11h00	16 septembre	6	C.C. (03)	35	Lucile Laprade
Crochet	2008	lundi	9h30 à 11h00	11 novembre	6	C.C. (03)	35	
Crochet / tricot (ado-adultes)	2011	mercredi	18h30 à 20h00	18 septembre	6	C.C. (02)	35	
Crochet / tricot (ado-adultes)	2009	mercredi	18h30 à 20h00	30 octobre	6	C.C. (02)	35	
Dessin	2004	mercredi	12h30 à 15h30	18 septembre	12	C.C. (5)	125	Josée Bissonnette
Dessin et peinture (ado-adultes)	2002	lundi	16h00 à 17h15	16 septembre	12	C.C. (5)	80	
Peinture à l'huile et acrylique	2012	mardi	12h30 à 15h30	17 septembre	12	C.C. (7 BC)	125	
Peinture à l'huile, aquarelle et acrylique	2003	mardi	9h00 à 11h30	17 septembre	12	C.C. (7C)	105	
Peinture à l'huile et dessin (Ado-adultes)	0065	mercredi	19h00 à 22h00	18 septembre	12	C.C. (101)	120	
Peinture acrylique et aquarelle	2001	mercredi	9h00 à 11h30	18 septembre	12	C.C. (7 A)	105	
Tricot (jeunes et adultes)	2019	mardi	18h30 à 20h00	17 septembre	6	C.C. (02)	35	Lucile Laprade
Tricot (jeunes et adultes)	2018	mardi	18h30 à 20h00	29 octobre	6	C.C. (02)	35	
Tricot - bas de laine, etc. (Ado / Adultes)	2016	jeudi	18h30 à 20h00	19 septembre	6	C.C. (02)	35	
Tricot - bas de laine, etc. (Ado / Adultes)	2015	jeudi	18h30 à 20h00	31 octobre	6	C.C. (02)	35	

ACTIVITÉS SPORTIVES

Badminton	0252	mardi	19h15 à 21h45	17 septembre	12	Paul Comtois	75	Alain Brulotte
Badminton	0253	mercredi	19h15 à 21h45	18 septembre	12	Paul Comtois	75	Laurent Whelan
Badminton	0254	jeudi	19h15 à 21h45	19 septembre	12	Paul Comtois	75	Josée Blais
Badminton - location de terrain (une heure/ semaine)	0200	lundi	à partir de 18h30	16 septembre	10	Paul Comtois	200	Darius Lam
Ballon volant	0900	lundi	20h00 à 22h00	16 septembre	12	Explorateurs	70	Michel Brazeau
Ballon volant	0901	jeudi	20h00 à 22h00	19 septembre	12	Explorateurs	70	

COURS DE LANGUE

Anglais avancé - conversation	2603	mardi	13h00 à 14h30	10 septembre	12	C.C. (3)	95	Patricia Thomas
Anglais débutant	2601	mardi	20h00 à 21h00	10 septembre	12	C.C. (3)	70	
Anglais débutant II	2605	mardi	9h00 à 10h30	10 septembre	12	C.C. (3)	95	
Anglais intermédiaire	2602	lundi	20h00 à 21h00	9 septembre	12	C.C. (3)	70	
Anglais intermédiaire	2604	mardi	14h30 à 15h30	10 septembre	12	C.C. (3)	70	
Espagnol débutant pour voyageurs	0035	dimanche	13h00 à 15h00	22 septembre	6	2020E bl Laurentides	70	Saskia Zurita
Espagnol débutant	0036	lundi	18h30 à 20h30	16 septembre	12	C.C. (5)	90	
Espagnol débutant	0038	mercredi	11h00 à 12h30	2 octobre	12	C.C. (5)	80	Maria Elisa Catalan
Espagnol débutant II	0037	mardi	20h30 à 22h00	25 septembre	12	C.C. (5)	80	
Espagnol intermédiaire II	0034	mercredi	12h30 à 14h30	2 octobre	12	C.C. (5)	90	
Espagnol intermédiaire II	0032	mardi	18h30 à 20h30	25 septembre	12	C.C. (5)	90	
Espagnol avancé	0033	mercredi	9h00 à 11h00	25 septembre	12	C.C. (5)	100	

APPRENTISSAGE GÉNÉRAL

Informatique : Excel débutant	0045	jeudi	18h00 à 21h00	12 et 19 sept.	2	C.C. (5)	85	Neila Chelly
Informatique : Excel débutant	0046	samedi	9h00 à 12h00	14 et 21 sept.	2	C.C. (5)	85	
Informatique : Excel intermédiaire	0047	jeudi	18h00 à 21h00	26 sept. et 3 oct.	2	C.C. (5)	85	
Informatique : Excel intermédiaire	0048	samedi	11h00 à 12h00	28 sept. et 5 oct.	2	C.C. (5)	85	
Informatique : Excel avancé	0049	jeudi	18h00 à 21h00	10, 17 et 24 oct.	3	C.C. (5)	110	
Informatique : Excel avancé	0050	samedi	9h00 à 12h00	12, 19 et 26 oct.	3	C.C. (5)	110	
Informatique : Word débutant	0051	jeudi	18h00 à 21h00	14 novembre	1	C.C. (5)	60	
Informatique : Word débutant	0052	samedi	9h00 à 12h00	16 novembre	1	C.C. (5)	60	
Informatique : Word intermédiaire	0053	jeudi	18h00 à 21h00	21 et 28 nov.	2	C.C. (5)	85	
Informatique : Word intermédiaire	0054	samedi	9h00 à 12h00	23 et 30 nov.	2	C.C. (5)	85	

Informatique : Word avancé	0055	jeudi	18h00 à 21h00	5 et 12 déc.	2	C.C. (5)	85	
Informatique : Word avancé	0056	samedi	9h00 à 12h00	7 et 14 déc.	2	C.C. (5)	85	
Informatique : Powerpoint	0057	jeudi	18h00 à 21h00	7 novembre	1	C.C. (5)	60	
Informatique : Powerpoint	0058	samedi	9h00 à 12h00	9 novembre	1	C.C. (5)	60	
RCR DEA	1253	dimanche	13h00 à 16h30	20 octobre	1	2020E bl Laurentides	75	Lambert RCR

RELAXATION / ÉTIREMENTS								
Méditation	2972	mardi	11h15 à 12h15	17 septembre	12	2020E bl Laurentides	95	Makara Suos
Méditation	2973	mardi	13h00 à 14h00	17 septembre	12	2020E bl Laurentides	95	
Méditation	2975	mercredi	9h30 à 10h30	18 septembre	12	2020E bl Laurentides	95	
Pilates sur tapis	0018	lundi	18h30 à 19h30	9 septembre	12	Le Sentier	75	Céline Vallée
Pilates sur tapis	0017	mercredi	18h15 à 19h15	11 septembre	12	Le Sentier	75	
Pilates sur tapis	0016	lundi	19h30 à 20h30	9 septembre	12	Le Sentier	75	
Pilates sur tapis	0019	mardi	10h15 à 11h15	10 septembre	12	C.C. (A)	75	
Stretching	1319	mercredi	14h30 à 15h30	11 septembre	12	2020E bl Laurentides	75	France Granger
Stretching	1321	lundi	18h00 à 19h00	9 septembre	12	C.C. (B)	75	
Stretching	1327	lundi	20h30 à 21h30	9 septembre	12	C.C. (B)	75	
Stretching	1322	mercredi	19h30 à 20h30	11 septembre	12	C.C. (A-B)	75	
Stretching	1320	lundi	12h30 à 13h30	9 septembre	12	C.C. (A-B)	75	
Stretching - Musculation	1323	lundi	14h30 à 15h30	9 septembre	12	C.C. (A-B)	75	Jean-Louis Poulin
Tai-Chi avancé	3105	lundi	10h45 à 12h15	16 septembre	12	C.C. (7 BC)	105	
Tai-Chi débutant	3107	lundi	9h15 à 10h45	16 septembre	12	C.C. (7 BC)	90	
Tai chi pratique	3104	mercredi	10h00 à 11h30	4 septembre	15	C.C. (7 BC)	40	Ghislaine Lussier
Yoga Hatha tous niveaux	2995	mardi	9h00 à 10h00	10 septembre	12	C.C. (7 BC)	100	Stéphanie Kitembo
Yoga Hatha tous niveaux	2993	vendredi	9h30 à 10h30	13 septembre	12	C.C. (7 BC)	100	
Yoga Hatha tous niveaux	2994	mardi	10h00 à 11h00	10 septembre	12	C.C. (7 BC)	100	
Yoga Hatha tous niveaux	2992	vendredi	10h40 à 11h40	13 septembre	12	C.C. (7 BC)	100	
Yoga Hatha tous niveaux	2996	jeudi	18h30 à 19h30	12 septembre	12	Le Sentier	100	Marie-Noëlle Michaud
Yoga Hatha tous niveaux	2998	jeudi	19h40 à 20h40	12 septembre	12	Le Sentier	100	
Yoga Hatha tous niveaux	2991	lundi	18h30 à 19h30	9 septembre	12	C.C. (7 ABC)	100	Cécile Ligondé
Yoga Hatha tous niveaux	2997	lundi	19h40 à 20h40	9 septembre	12	C.C. (7 ABC)	100	
Yoga sur chaise pour aînés	2971	jeudi	13h30 à 14h30	19 septembre	12	2020E bl Laurentides	100	Michèle Lalande

DANSE ADULTES								
Ballet classique	0506	mardi	19h00 à 20h00	17 septembre	12	C.C. (7 BC)	75	France Granger
Cabaret	0504	vendredi	20h30 à 22h30	13 septembre	12	2020E bl Laurentides	75	Johanna Lucchese
Claquette	0509	mercredi	18h30 à 19h30	11 septembre	12	C.C. (7 BC)	75	France Granger
Danse contemporaine	0507	mardi	20h00 à 21h00	17 septembre	12	C.C. (7 A)	75	
Danse en ligne	1702	mardi	9h30 à 11h30	10 septembre	12	C.C. (7 ABC)	90	Diane Degré
Danses latines	0498	mardi	20h30 à 21h30	17 septembre	12	2020E bl Laurentides	95	Makara Suos
Danses latines	0499	dimanche	19h30 à 20h30	15 septembre	12	2020E bl Laurentides	95	
Hip-hop	0660	jeudi	20h00 à 21h00	12 septembre	12	C.C. (7 BC)	75	Catherine Labrie

MISE EN FORME / EXERCICE								
Abdo fessier	1281	vendredi	19h40 à 20h40	13 septembre	12	C.C. (B)	75	Cristina Salazar
Abdo fessier	1282	lundi	20h00 à 20h30	9 septembre	12	2020E bl Laurentides	50	
Cardio Latino	1284	lundi	18h00 à 19h00	9 septembre	12	2020E bl Laurentides	75	
Circuits	1303	lundi	17h00 à 18h00	9 septembre	12	C.C. (B)	75	France Granger
Circuits	1304	mercredi	20h30 à 21h30	11 septembre	12	C.C. (B)	75	
CORE de Force	1287	mardi	19h30 à 20h30	10 septembre	12	2020E bl Laurentides	75	
Exercices pour améliorer sa forme	1314	lundi	11h15 à 12h15	9 septembre	12	C.C. (A-B)	75	France Granger
Exercices pour améliorer sa forme	1315	mercredi	13h30 à 14h30	11 septembre	12	2020E bl Laurentides	75	
Marche fitness extérieur (intérieur si mauvaise température)	2103	lundi	13h15 à 14h15	9 septembre	12	Départ C. C.	80	Céline Vallée
Marche fitness extérieur (intérieur si mauvaise température)	2100	mardi	9h00 à 10h00	10 septembre	12	Départ C. C.	80	
Marche fitness extérieur (intérieur si mauvaise température)	2107	mercredi	17h00 à 18h00	11 septembre	12	Départ: Le Sentier	80	
Mise en forme	1310	lundi	9h45 à 11h15	9 septembre	12	C.C. (B)	95	

Mise en forme	1309	lundi	19h00 à 20h30	9 septembre	12	C.C. (B)	95	France Granger
Mise en forme	1311	mercredi	15h30 à 16h30	11 septembre	12	2020E bl Laurentides	75	
Mise en forme parents / enfants de 6 à 8 ans	0313	lundi	17h00 à 18h00	9 septembre	12	C.C. (A)	75	
Mise en forme parents / enfants de 9 à 12 ans	0314	mercredi	17h30 à 18h30	11 septembre	12	C.C. (A)	75	
STRONG by Zumba™	1288	mardi	18h30 à 19h30	10 septembre	12	2020E bl Laurentides	75	Annick Tourangeau
Vie Active - activités physiques pour les aînés.	1312	lundi	13h30 à 14h30	9 septembre	12	C.C. (B)	75	France Granger
Zumba®	1295	lundi	19h00 à 20h00	9 septembre	12	2020E bl Laurentides	75	Cristina Salazar
Zumba® (Ado / Adultes)	1296	mercredi	18h30 à 19h30	11 septembre	12	2020E bl Laurentides	75	
Zumba®	1298	mercredi	19h40 à 20h40	11 septembre	12	2020E bl Laurentides	75	
Zumba en famille	1277	dimanch	8h15 à 9h15	14 septembre	12	2020E bl Laurentides	75	
Zumba® (Ado / Adultes)	1299	vendredi	18h30 à 19h30	13 septembre	12	C.C. (B)	75	Jana Ens
Zumba gold ® (débutant - sans sauts)	1279	jeudi	10h45 à 11h45	12 septembre	14	2020E bl Laurentides	85	
Zumba gold ® (débutant - sans sauts)	1278	mardi	10h00 à 11h00	10 septembre	14	2020E bl Laurentides	85	
Entraînement - Strong 30	1289	mardi	9h30 à 10h00	10 septembre	14	2020E bl Laurentides	55	
Zumba®	1291	lundi	9h30 à 10h30	9 septembre	14	2020E bl Laurentides	85	
Zumba®	1294	mercredi	9h00 à 10h00	11 septembre	14	2020E bl Laurentides	85	
Zumba®	1292	vendredi	9h30 à 10h30	13 septembre	14	2020E bl Laurentides	85	
Zumba®	1283	jeudi	9h30 à 10h30	12 septembre	14	2020E bl Laurentides	85	

***Prenez note que des pré-inscriptions ont eu lieu à la session précédente. ***

LIEU* / LOCAL
Le Sentier
C.C.
Explorateurs
Paul Comtois
2020E bl Laurentides

- = École Le Sentier: 1865, rue André, Vimont, H7M 2X1
- = Centre Communautaire: 1900, rue, Bédard, Vimont, H7M 2M7
- = École Les Explorateurs: 1895, rue Bédard, Vimont, H7M 2L6
- = École Paul Comtois: 1701, rue Lucerne, Vimont. H7M 2E9
- = Loisirs St-Elzéar: 2020E boulevard des Laurentides, Laval, H7M 2R4

ATELIER DE DANSE								
Barre au sol	0800	dimanch	13h30 à 14h30	3 novembre	1	2020E bl Laurentides	10	Johanna Lucchese
Classe technique perfectionnement ado-adulte	0801	dimanch	13h30 à 14h30	17 novembre	1	2020E bl Laurentides	10	
Classe de création ado/adulte	0802	dimanch	13h30 à 14h30	1er décembre	1	2020E bl Laurentides	10	
Zumba	1340	dimanch	13h30 à 14h30	10 novembre	1	2020E bl Laurentides	5	Jana Ens
Zumba en famille - 6 ans et plus	1341	dimanch	13h30 à 14h30	24 novembre	1	2020E bl Laurentides	5	