

Activité	Animateur ou professeur	Description	Clientèle	Durée	Quand	Heure	Endroit	Coût		Min	Max
								(chiffre en gras tarif non-résident)			
Circuit Raquette (prévoir raquette et lampe frontale)	«Cœur à l'ouvrage»	Sortez des sentiers battus! et profitez des entraînements par intervalles pour relever vos défis personnels. Les séances comprennent des périodes de marche rapide et rythmée ponctuée d'exercices de musculation et cardiovasculaires. Quand il y aura assez de neige, On chausse les raquettes	16 ans et plus	12 semaines 17 janvier au 5 avril sauf le 1er mardi du mois reprise des mardis du mois le 10,17 et 24 avril	mardi et/ou jeudi	18h30 à 19h30	Départ devant le Centre Gérard-Miotto	65\$ 1 fois semaine 78\$ 100\$ 2 fois semaine 120\$	10	16	
Cardio Circuit	«Cœur à l'ouvrage»	Entraînement complet qui comprend des intervalles musculaires et cardio. Les exercices de type athlétique (non chorégraphique) se déroulent par station, en groupe ou deux par deux. Le Cardio Circuit... l'entraînement par excellence pour améliorer sa condition physique et perdre du poids!	16 ans et plus	12 semaines 17 janvier au 5 avril sauf le 1er mardi du mois reprise des mardis du mois le 10,17 et 24 avril	mardi et/ou jeudi	19h45 à 20h45	Centre Gérard-Miotto salle Claude-Côté	65\$ 1 fois semaine 78\$ 100\$ 2 fois semaine 120\$	20	35	
Club de marche	Libre avec parcours ou non	On se regroupe pour faire une marche d'une heure dans la Municipalité. Parcours suggéré avec nombre de pas, km, etc.	16 ans et plus	12 semaines 16 janvier au 04 avril	lundi et mercredi	19h à 20h	On se présente devant le Centre Gérard-Miotto	aucun frais	—	—	
Hip Hop	PerfoMance (espadrilles et tenue sportive)	Cours selon l'âge pour initiation et apprentissage d'un chorégraphie.	3 à 5 ans 6 à 8 ans	12 semaines 20 janvier au 13 avril (relâche le 9 mars)	vendredi	18h à 19h (3 à 5 ans) 19h à 20h (6 à 8 ans)	Centre Gérard-Miotto salle 2	65\$ 1 fois semaine 78\$	10	15	
Karaté	Mario Guérard	Apprenez à améliorer votre concentration, votre discipline, votre agilité et votre confiance en vous, tout en apprenant à vous défendre.	5 ans à adultes	12 semaines 17 janvier au 5 avril sauf le 1er mardi du mois reprise des mardis du mois le 10,12 et 17 avril	mardi et jeudi	18h30 à 19h30	Centre Gérard-Miotto salle Claude-Côté	80 \$ Payable au professeur lors de l'inscription	—	—	
Piano, guitare et chant	«La Fine Note» L. Brunet et C.Descôteau	Pour des cours privés ou de groupe par des professeurs expérimentés. Il vous offrent la musique classique, populaire, jazz et rock.	Tous âges	12 semaines 17 janvier au 10 avril (relâche le 6 mars)	mardi	Heure donnée à la suite de votre inscription	Centre Gérard-Miotto locaux de musique	Coût donné selon le cours à votre inscription	—	—	
Yoga Ménopause	Nicole Robitaille nouveau	Atelier s'adressant aux femmes qui entrent dans ce passage de vie et qui souhaite le vivre plus harmonieusement au quotidien. Pratiques de yoga adaptées, techniques respiratoires spécifiques, relaxation, médiation.	Femmes ménopausées	8 semaines 1er février au 28 mars (relâche le 7 mars)	mercredi	13h30 à 15h	Centre Gérard-Miotto salle 2	90 \$ Payable au professeur lors de l'inscription	—	—	
Yoga Prénatal	Nicole Robitaille	Un cheminement préparatoire à l'accouchement à l'aide de posture adaptés aux besoins de la femme enceinte durant les différentes étapes de la grossesse.	Femmes enceintes	9 semaines 24 janvier au 20 mars incluant samedi le 3 mars (relâche le 6 mars)	mardi et samedi pour le cour du 3 mars	mardi 13h30 à 15h samedi 9h à midi	Centre Gérard-Miotto salle 2	125 \$ Payable au professeur lors de l'inscription	7	9	
Yoga Viniyoga	Nicole Robitaille	Le yoga apporte la souplesse et l'énergie tout en diminuant le stress, favorisant la concentration, la santé et l'harmonie.	16 ans et plus	12 semaines 17 janvier au 10 avril (relâche le 6 mars)	mardi	Avancé 18h30 à 19h45 Débutant 20h à 21h15	École Primaire du Petit Prince 20, du Couvent E	110 \$ Payable au professeur lors de l'inscription	—	—	
Zumba	«Cœur à l'ouvrage» nouveau	La danse vous fascine mais vous craignez manquer de style? N'ayez crainte! Nous vous guiderons, étape par étape, dans votre apprentissage. Le Zumba est un entraînement sur musique inspirée des danses latines, africaines et reggaeton. Vous voulez transformer votre soirée en fiesta? Bougez, dansez et souriez au rythme enivrant du Zumba!	16 ans et plus	12 semaines 16 janvier au 2 avril	lundi	19h à 20h	Centre Gérard-Miotto Salle Claude-Côté	65\$ 1 fois semaine 78\$	20	35	