

## Printemps 2025 - Adultes

### ATELIERS DE DÉCORATION DE GÂTEAU ET PATISSERIE (voir les photos dans la section ateliers du site internet)

Stitch	Ados/Adultes	Lundi	18h00 à 21h00	7 avril	1	C.C. (102)	65	Annie
Drip au chocolat lapin	Ados/Adultes	Vendredi	18h00 à 21h00	11 avril	1	C.C. (102)	75	
Pâtisserie - Gâteau mousse fête des mères	Ados/Adultes	Lundi	18h00 à 21h00	5 mai	1	C.C. Régent Martineau	65	
Pâtisserie - Gâteau mousse fête des mères	Ados/Adultes	Lundi	18h00 à 21h00	28 avril		C.C. Régent Martineau	65	
Vive l'été!	Parent/enfant	Samedi	9h00 à 12h00	24 mai	1	C.C. (102)	45	
C'est l'été!	Ados/Adultes	Lundi	18h00 à 21h00	26 mai	1	C.C. (102)	65	
Fête des pères	Ados/Adultes	Lundi	18h00 à 21h00	9 juin	1	C.C. (102)	65	
Pâtisserie - la pâte à choux	Ados/Adultes	Vendredi	18h00 à 21h00	25 avril	1	C.C. Régent Martineau	65	
Pâtisserie - la pâte à choux	Ados/Adultes	Lundi	18h00 à 21h00	2 juin	1	C.C. Régent Martineau	65	

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Dessin	Adultes	Mercredi	12h30 à 15h30	16 avril	6	C.C. ( 5A )	80	Josée
Peinture à l'huile et acrylique	Adultes	Mardi	12h30 à 15h30	15 avril	6	C.C. ( 7B )	80	
Peinture à l'huile, aquarelle et acrylique	Adultes	Mardi	9h00 à 11h30	15 avril	6	C.C. ( 5A )	70	
Peinture à l'huile et dessin	Ados/Adultes	Mercredi	19h00 à 22h00	16 avril	6	C.C. ( 5A )	80	
Peinture à l'huile, aquarelle et acrylique	Adultes	Mercredi	9h00 à 11h30	16 avril	6	C.C. ( 5A )	70	Lucile
Crochet / tricot	Adultes	Lundi	9h30 à 11h00	28 avril	6	C.C. ( 03 )	45	
Crochet / tricot	Ados/Adultes	Mercredi	18h30 à 20h00	16 avril	6	C.C. ( 02 )	45	
Crochet / tricot	Ados/Adultes	Jeudi	18h30 à 20h00	17 avril	6	C.C. ( 02 )	45	Joanne
Courtpointe	Adultes	Mercredi	13h00 à 16h00	2 avril	4	C.C. ( 02 )	70	

### ACTIVITÉS SPORTIVES

Karaté débutant (8 ans et plus)	Jeunes 8+/adultes	Mardi	18h30 à 19h30	22 avril	10	C.C. ( 7B )	75	Lyne
Karaté débutant (parent-enfant 5-7 ans)	Jeunes/adultes	Dimanche	14h00 à 14h45	27 avril	11	C.C. ( 7B )	120	
Karaté intermédiaire* (jeune 8+ et adulte)	Jeunes 8+/adultes	Dimanche	13h00 à 14h00	27 avril	11	C.C. ( 7B )	80	

### COURS DE LANGUE

Anglais débutant	Adultes	Mardi	9h00 à 10h30	22 avril	8	C.C. ( 02 )	120	Nathalia
Anglais débutant -inter (global Learning)	Adultes	Mardi	18h00 à 19h30	22 avril	8	C.C. ( 02 )	120	
Espagnol débutant <b>Nouveau!</b>	Adultes	Mardi	12h00 à 13h30	15 avril	10	C.C. ( 02 )	150	Gladys
Espagnol débutant 2	Ado/Adultes	Mercredi	18h30 à 20h00	16 avril	10	C.C. ( 03 )	150	
Espagnol Débutant 3	Ados/Adultes	Dimanche	13h00 à 14h30	27 avril	8	C.C. ( 02 )	120	
Espagnol Débutant 2	Ados 12+/Adultes	Dimanche	14h30 à 16h00	27 avril	8	C.C. ( 02 )	120	
Espagnol Intermédiaire 1	Adultes	Mardi	10h30 à 12h00	15 avril	10	C.C. ( 02 )	150	
Espagnol intermédiaire 1	Ado/Adultes	Mercredi	20h00 à 21h30	16 avril	10	C.C. ( 03 )	150	
Espagnol intermédiaire 2	Ados/Adultes	Mercredi	17h00 à 18h30	16 avril	10	C.C. ( 03 )	150	
Espagnol Avancé 1	Adultes	Mardi	9h00 à 10h30	15 avril	10	C.C. ( 02 )	150	

### INFORMATIQUE

One Note	Adultes	Jeudi	18h00 à 21h00	3 avril	2	C.C. ( 5A )	75	Neila
Word débutant (bloc 1)	Adultes	Jeudi	18h00 à 21h00	10 avril	1	C.C. ( 5A )	75	
Word intermédiaire (bloc 1 et 2)	Adultes	Jeudi	18h00 à 21h00	24 avril et 1 mai	2	C.C. ( 5A )	95	
Word avancé (bloc 1 et 2)	Adultes	Jeudi	18h00 à 21h00	8 et 15 mai	2	C.C. ( 5A )	95	

### MISE EN FORME / EXERCICE

Abdo fessier	Adultes	Lundi	20h00 à 21h00	14 avril	8	C.C. ( AB )	65	Cristina
Abdo fessier	Adultes	Vendredi	19h30 à 20h30	11 avril	10	2020E bl Laurentides	80	Cristina
Cardio Latino	Ado/Adultes	Lundi	18h00 à 19h00	14 avril	8	C.C. ( AB )	65	Cristina
Tonus et renforcement	Ado/Adultes	Jeudi	9h30 à 10h30	24 avril	8	C.C. ( 7AB )	80	Carmen
Exercices pour améliorer sa forme (sur chaise possible)	Adultes	Jeudi	12h00 à 12h45	8 mai	5	C.C. ( AB )	35	Jana
Mise en forme et exercices sur tapis	Adultes	Jeudi	9h00 à 10h00	8 mai	5	C.C. ( AB )	45	
Mise en forme et exercices sur tapis	Adultes	Mercredi	10h45 à 11h45	30 avril	7	2020E bl Laurentides	60	
Mise en forme, cardio et étirements	Adultes	Mardi	19h45 à 21h00	29 avril	6	C.C. ( 7AB )	65	Marie-Lou
Yogalates <b>Nouveau!</b>	Adultes	Mardi	17h30 à 18h20	22 avril	9	2020E bl Laurentides	120	
Pilates pour tous	Adultes	Mardi	18h25 à 19h15	22 avril	9	2020E bl Laurentides	120	
Pilates pour tous	Adultes	Mardi	19h20 à 20h10	22 avril	9	2020E bl Laurentides	120	
Pilates: Cardio tonus	Adultes	Mercredi	17h30 à 18h20	23 avril	9	2020E bl Laurentides	120	
Pilates: Renforcement & mobilité	Adultes	Mercredi	18h25 à 19h15	23 avril	9	2020E bl Laurentides	120	
Pilates pour tous	Adultes	Mercredi	19h20 à 20h10	23 avril	9	2020E bl Laurentides	120	Genevieve
Yogalates <b>Nouveau!</b>	Adultes	Jeudi	17h55 à 18h45	24 avril	9	2020E bl Laurentides	120	
Zumba gold® (débutant-sans sauts)	Adultes	Dimanche	9h30 à 10h30	27 avril	8	2020E bl Laurentides	65	Jana
Zumba gold® (débutant-sans sauts)	Adultes	Jeudi	10h45 à 11h45	8 mai	5	C.C. ( AB )	45	Jana
Zumba®	Ado/Adultes	Lundi	19h00 à 20h00	14 avril	8	C.C. ( AB )	65	Cristina
Zumba®	Adultes	Mercredi	9h30 à 10h30	30 avril	7	2020E bl Laurentides	60	Jana
Zumba®	Ado/Adultes	Mercredi	18h30 à 19h30	9 avril	10	C.C. ( AB )	80	Cristina
Zumba®	Ado/Adultes	Mercredi	19h30 à 20h30	9 avril	10	C.C. ( AB )	80	Jana
Zumba®	Adultes	Vendredi	9h30 à 10h30	25 avril	7	2020E bl Laurentides	65	
Zumba®	Ado/Adultes	Vendredi	18h30 à 19h30	11 avril	10	2020E bl Laurentides	80	

Zumba®	Ado/Adultes	Dimanche	10h40 à 11h40	27 avril	8	2020E bl Laurentides	65	Genevieve
--------	-------------	----------	---------------	----------	---	----------------------	----	-----------

## RELAXATION / ÉTIREMENTS

Étirement sur tapis/ CIRCL	Adultes	Jeudi	10h05 à 10h35	8 mai	5	C.C. ( AB )	30	Jana
Stretching	Adultes	Jeudi	10h40 à 11h40	24 avril	8	C.C. ( 7AB )	80	Carmen
Tai chi	Adultes	Mardi	9h30 à 11h00	22 avril	8	C.C. ( AB )	80	Youssef
Yoga pour tous avec Nidra	Adultes	Lundi	18h00 à 19h00	28 avril	6	2020E bl Laurentides	65	Jessica
Yoga Stretching	Adultes	Mardi	9h00 à 10h00	15 avril	12	C.C. ( 7B )	120	Caroline
Yoga FLOW Matinal	Adultes	Mercredi	8h00 à 9h00	16 avril	14	2020E des Laurentides	140	
Yoga Stretching	Adultes	Vendredi	9h00 à 10h00	2 mai	12	C.C. ( 7B )	120	
Yogavinyasa pour tous <b>Nouveau!</b>	Adultes	Jeudi	18h50 à 19h40	24 avril	9	2020E bl Laurentides	120	Marie-Lou

## PRINTEMPS 2025 - Jeunes

### ATELIERS DE DÉCORATION DE GÂTEAU (voir les photos dans la section ateliers du site internet)

Lapin	8 ans et plus	Mardi	16h à 17h30	15 avril	1	C.C. (102)	50	Annie
Evolvy	8 ans et plus	Samedi	9h à 11h	26 avril	1	C.C. (102)	50	
Je t'aime maman	8 ans et plus	Samedi	9h à 11h	10 mai	1	C.C. (102)	50	
Le sportif	8 ans et plus	Mardi	16h à 17h30	20 mai	1	C.C. (102)	50	
Fête des père	8 ans et plus	Mardi	16h à 17h30	10 juin	1	C.C. (102)	50	

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES, SCIENTIFIQUES ET RÉCRÉATIVES

Crochet / tricot	7 ans et plus	Mardi	18h30 à 20h00	15 avril	6	C.C. ( 03 )	45	Lucile
Dessin-peinture	7 ans et plus	Mercredi	17h45 à 19h00	16 avril	6	C.C. ( 05B )	50	Josée
Dessin/peinture	5-7 ans	Samedi	9h à 10h	26 avril	8	C.C. ( 05A )	65	Christine
Dessin/peinture	8 ans et plus	Samedi	10h à 11h	26 avril	8	C.C. ( 05A )	65	
Peinture à l'huile et dessin	Ados/Adultes	Mercredi	19h00 à 20h15	16 avril	6	C.C. ( 05B )	50	Josée

### ACTIVITÉS SPORTIVES

Initiation au volley-ball (7-10 ans)	7-10 ans	Dimanche	15h00 à 16h00	27 avril	7	C.C. ( 7B )	60	Lyne
Karaté débutant (8 ans et plus)	Jeunes 8+/adultes	Mardi	18h30 à 19h30	22 avril	10	C.C. ( 7B )	75	
Karaté débutant (parent-enfant 5-7 ans)	Jeunes/adultes	Dimanche	14h00 à 14h45	27 avril	11	C.C. ( 7B )	120	
Karaté intermédiaire* (jeune 8+ et adulte)	Jeunes 8+/adultes	Dimanche	13h00 à 14h00	27 avril	11	C.C. ( 7B )	80	
Mini-badminton <b>Nouveau!</b>	7-9 ans	Samedi	9h00 à 10h00	3 mai	6	C.C. ( A )	45	Emeric
Mini-badminton <b>Nouveau!</b>	9 ans et plus	Samedi	10h00 à 11h00	3 mai	6	C.C. ( A )	45	
Multisports et jeux	4-6 ans	Dimanche	12h30 à 13h30	11 mai	6	C.C. ( AB )	45	Mylénia
Multisports et jeux	7-10 ans	Dimanche	13h30 à 14h30	11 mai	6	C.C. ( AB )	45	
Sports d'intérieurs <b>Nouveau!</b>	7-9 ans	Samedi	11h00 à 12h00	3 mai	6	C.C. ( A )	45	Emeric

### COURS DE LANGUE

Espagnol débutant 3	Ados/Adultes	Dimanche	13h00 à 14h30	27 avril	8	C.C. ( 03 )	100	Gladys
Anglais débutant	5-7 ans	Vendredi	17h45 à 18h45	2 mai	6	C.C. ( 03 )	45	Léa
Anglais débutant	7-9 ans	Samedi	9h00 à 10h00	10 mai	6	C.C. ( 03 )	45	
Anglais débutant	8 ans et plus	Vendredi	18h45 à 19h45	2 mai	6	C.C. ( 03 )	45	
Anglais intermédiaire avec conversation	8 ans et plus	Samedi	10h00 à 11h00	10 mai	6	C.C. ( 03 )	45	
Anglais intermédiaire avec conversation	9 ans et plus	Vendredi	19h45 à 20h45	2 mai	6	C.C. ( 03 )	45	

## PRINTEMPS 2025 - ÉCOLE DE DANSE (jeunes et adultes)

### INITIATION AU MONDE DE LA DANSE

Initiation au monde de la danse	2-3 ans	Samedi	8h45 à 9h30	3 mai	6	C.C. ( 7A )	45	Chloé
---------------------------------	---------	--------	-------------	-------	---	-------------	----	-------

### BALLET JAZZ / CLASSIQUE

Pré-ballet	3-4 ans	Samedi	10h30 à 11h15	3 mai	6	C.C. ( 7A )	45	Chloé
Ballet jazz	5-7 ans	Samedi	11h15 à 12h15	3 mai	6	C.C. ( 7A )	45	Chloé

### CHEERLEADING ET GYMNASTIQUE

Mini-Cheerleading	5 ans et plus	Mercredi	18h00 à 19h00	7 mai	6	C.C. ( AB )	45	Mélie
Cheerleading	8 ans et plus	Mercredi	19h00 à 20h00	7 mai	6	C.C. ( AB )	45	Mélie
Mini cheerleading et gymnastique	4-6 ans	Samedi	9h à 10h	3 mai	6	C.C. ( AB )	45	Mélie/Malaika
Cheerleading et gymnastique	7 ans et plus	Samedi	10h à 11h	3 mai	6	C.C. ( AB )	45	Mélie/Malaika

### DANSE CONTEMPORAINE

Jazz / Contemporain	7-9 ans	Samedi	12h15 à 13h15	3 mai	6	C.C. ( 7A )	45	Chloé
---------------------	---------	--------	---------------	-------	---	-------------	----	-------

### GYM / DANSE

Gym-danse	7-10 ans	Vendredi	17h00 à 18h00	2 mai	6	C.C. ( B )	45	Alexandra
Gym-danse	5-7 ans	Vendredi	18h15 à 19h15	2 mai	6	C.C. ( B )	45	Alexandra / Bianca
Gym-danse	8-10 ans	Vendredi	19h15 à 20h15	2 mai	6	C.C. ( B )	45	

### HIP HOP

Mini Hip Hop	4-6 ans	Samedi	9h30 à 10h30	3 mai	6	C.C. ( 7A )	45	Chloé
--------------	---------	--------	--------------	-------	---	-------------	----	-------