



Bienvenue à la session **d'Hiver 2025**,

Nous nous retrouvons pour cette session de 12 semaines, de **janvier à avril 2025** !

Quelques informations utiles à lire avant de s'inscrire afin que votre expérience se déroule dans les meilleures conditions :

- Veuillez nous permettre de vous écrire via Amilia, pour cela activez votre compte.
- Il y a prise des présences par le professeur à chaque cours. Seuls les élèves inscrits ou ayant l'autorisation pour rattraper un cours ou pour l'essayer (10\$/cours d'essai) seront acceptés dans l'activité;
- La tenue d'une activité ou d'un cours dépend de l'atteinte du nombre d'inscriptions nécessaires;
- Nous vous recommandons, si le cours est complet, de mettre votre nom sur la liste d'attente;
- Politique de REMBOURSEMENT :
 - ✓ Toute demande doit être faite par écrit, à info@loisirsduvl.com. Le remboursement sera fait pour le cours suivant la date de réception de l'avis;
 - ✓ Si vous désirez annuler votre inscription avant le début de la session : faire la demande au moins 48h avant le début de l'activité, afin de laisser une chance à une autre personne d'y participer;
 - ✓ Après le début de la session, le remboursement est au prorata des cours restants, moins 10\$ de frais d'administration et les frais de service Amilia. Prévoir 10 jours avant l'annulation. Vous recevrez une confirmation par courriel;
 - ✓ Prévenir au moins 48h (jours ouvrables du lundi au vendredi 12h) avant le cours pour toute annulation,
 - ✓ Après le 3e cours de la session, nous n'effectuons plus de remboursement. Nous vous proposerons une note de crédit sur votre compte Amilia. Le crédit peut être utilisé dans les 2 années suivantes;
 - ✓ Aucun remboursement pour les ateliers de six semaines et moins.
- Il est fortement recommandé que vous ayez votre propre matériel identifié pour la tenue de l'activité. Chacun sera responsable de désinfecter son matériel avant et après l'utilisation (incluant le matériel prêté par l'organisme);
- Les participants sont encouragés à arriver pour l'heure de leur cours et à quitter immédiatement après celui-ci;

Nous vous remercions de votre habituelle compréhension et collaboration. Merci de nous ENCOURAGER !! Et profitez bien de chaque moment avec nous !

L'équipe des Loisirs du Vieux-Longueuil

Pour toutes questions, vous pouvez nous contacter par téléphone au 450-646-6720 ou par courriel à info@loisirsduvl.com

Loisirs du Vieux-Longueuil est un organisme à but non-lucratif établi dans la communauté depuis plus de 25 ans. Notre but est d'offrir des activités récréatives aux résidents du Vieux-Longueuil ainsi qu'à tous ceux qui veulent se joindre à notre communauté peu importe leur lieu de résidence.

Inscription en ligne

Le plus rapide et efficace

L'inscription en ligne requiert la création d'un compte.

Des frais de transaction s'appliquent pour les achats.

INSCRIPTIONS :

En ligne

[Via la plateforme Amilia](#)

Par téléphone/en personne

(450) 646-6720 / 735, rue St-Jean, Longueuil

Entre 9h et 16h30 du lundi au jeudi et entre 9h et 12h30 le vendredi

Fermé du 23 décembre 2024 au 6 janvier 2025

MODE DE PAIEMENT :

En ligne et par téléphone : carte de crédit

En personne : comptant, Interac, carte de crédit

DATES IMPORTANTES

Inscriptions : dès le 25 novembre, à 9h (pré-inscriptions du 18 au 24 novembre. Vous recevrez un courriel avec un code)

Début de la session : à partir 13 janvier

Durée de la session : 12 semaines, sauf indications contraires. Les activités durent 55 mins.

RESSOURCES

Pour plus d'infos sur les modalités d'inscriptions : [cliquez ici](#)

Visitez notre [site web](#) pour plus d'infos sur les cours

Contactez-nous : info@loisirsduvl.com



LIEUX*

ACC : Atelier de couture Corinne

CAR : Chalet Armand Racicot

CCSFDS : Centre Communautaire
Saint-François-de-Sales

EAR : École Armand-Racicot

ECL : École Claude-Lafortune

EDN : École de Normandie

EDS : Écoles des Semis

ESC : École Sainte-Claire

ESJB : École Saint-Jean Baptiste

PL : Place Longueuil (local 109)

PO : Piscine Olympia

ZJ : Zèbre Jaune

*L'adresse précise sera détaillée sur Amelia et inscrite sur la facture au moment de l'inscription

Activités Enfants sportives

Des activités pour faire bouger les enfants et aussi, dans certains cas, leurs parents.

Activité	Jour	Heure	Coût	Prof	Lieu
PRE-BASKET MIXTE 6-7 ans (45min)	Mardi	18h30	78\$	Fernando Gaertner	ESC
	Samedi	8h45			EDN
BASKETBALL FÉMININ 8-12 ans	Mardi	19h15	82\$	Fernando Gaertner	ESC
BASKETBALL MIXTE 8-10 ans	Mercredi	18h30	82\$	Fernando Gaertner	ESC
	Samedi	9h30			EDN
BASKETBALL MIXTE 11-15 ans	Mercredi	19h30	82\$	Fernando Gaertner	ESC
SOCCER 4 ans	Samedi	9h	82\$	José de Maria H./César A. Massinissa Abderaouf S.	ESC
	Samedi	10h30	82\$		EDN
	Dimanche	9h	82\$	Rodney Robles	ESC
SOCCER 5-6 ans	Mercredi	18h30	82\$	Taufik Salhi	ECL
	Samedi	10h	82\$	José de Maria H./César A.	ESC
	Samedi	11h	82\$		ESC
	Samedi	11h30	82\$	Massinissa Abderaouf S.	EDN
	Samedi	13h30	82\$	Massinissa Abderaouf S.	EDN
	Dimanche	10h	82\$	Rodney Robles	ESC
Dimanche	14h30	82\$	Rodney Robles	ESC	
SOCCER 7-8 ans	Mercredi	19h30	82\$	Taufik Salhi	ECL
	Samedi	12h30	82\$	José de Maria H./ César A.	ESC
	Dimanche	11h	82\$	Rodney Robles	ESC
	Dimanche	12h30	82\$	Rodney Robles	ESC
SOCCER 9-10 ans	Samedi	13h30	82\$	José de Maria H./ César A. Massinissa Abderaouf S.	ESC
	Samedi	14h30	82\$		EDN
	Dimanche	13h30	82\$	Rodney Robles	ESC
SOCCER 11-12 ans	Samedi	12h30	82\$	Massinissa Abderaouf S.	EDN
MISE EN FORME EN FAMILLE (Parent-Enfant)	Samedi	11h15	95\$	Soraya Rojo	CAR



Certaines activités de soccer sont en collaboration avec des entraîneurs du

Club de Soccer de Longueuil



Activités Enfants culturelles

Des activités pour développer leurs aptitudes linguistiques ou manuelles.

Activité	Jour	Heure	Coût	Prof	Lieu
ANGLAIS débutant niveau 1 (9-12 ans)	Judi	17h	94\$	Caroline St-Onge	PO
ANGLAIS débutant niveau 2 (9-12 ans)	Judi	18h	94\$	Caroline St-Onge	PO
ANGLAIS intermédiaire (9-12 ans)	Judi	19h	94\$	Caroline St-Onge	PO
ACTIVITÉS ART PLASTIQUE 6-8 ans	Samedi	9h30	60\$	Mahélie Godin Cloutier	PL
ACTIVITÉS ART PLASTIQUE 9-11 ans	Samedi	10h45	60\$	Mahélie Godin Cloutier	PL
INITIATION À LA DANSE 3-5 ans (45 min)	Samedi	9h	78\$	Erika Marchand	CAR
	Dimanche	9h	78\$	Erika Marchand	CAR
	Dimanche	9h	78\$	Justine St-Onge	PL
INITIATION À LA DANSE 4-5 ans (45 min)	Dimanche	10h	78\$	Erika Marchand	CAR
PRE-BALLET 4-5 ans (45 min)	Samedi	10h	78\$	Erika Marchand	CAR
	Dimanche	10h	78\$	Justine St-Onge	PL
	Dimanche	11h	78\$	Erika Marchand	CAR
PRE-BALLET 6-11 ans	Samedi	11h	92\$	Erika Marchand	CAR
HIP-HOP 6-8 ans	Dimanche	11h	92\$	Justine St-Onge	PL
GUITARE enfant niveau 1 (8-15 ans)	Dimanche	13h	114\$	Francis Bouchard	PL
GUITARE enfant niveau 2 (8-15 ans)	Dimanche	14h	114\$	Francis Bouchard	PL
M&M Multifitness et Méditation (8-12 ans)	Lundi	16h15	90\$	Julie et Nicole	CAR
ZUMBINI (0-5 ans)	Judi	17h	75\$	Ludmila Vicol	PL
	Vendredi	17h30	75\$		CAR
	Samedi	9h	75\$		CAR

Une drôle de ville en perspective



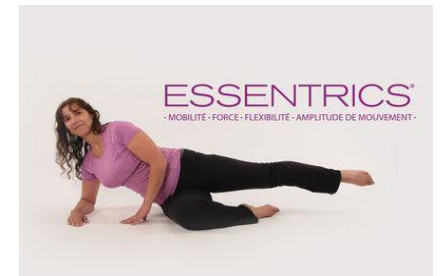
Projet d'arts plastiques



Renforcement (16 ans+)

Développez votre endurance musculaire à travers une série d'exercices afin de travailler les abdominaux et autres muscles.

Activité	Jour	Heure	Coût	Prof	Lieu
100% Tonus	Lundi	10h	95\$+ tx	Nadia Zemmouri	PL
ABDOS-FESSIERS	Lundi	18h15	95\$+tx	Nadia Zemmouri	CAR
	Lundi	19h15	95\$+tx	Nadia Zemmouri	CAR
	Mardi	10h30	95\$+tx	Julie Slater	CAR
	Mardi	18h	95\$+tx	Julie Slater	CAR
	Jeudi	10h	95\$+tx	Julie Slater	CAR
	Jeudi	12h	95\$+tx	Julie Slater	CAR
	Jeudi	14h	95\$+tx	Julie Slater	PL
ESSETRICS doux	Lundi	9h	95\$+ tx	Nadia Zemmouri	PL
ESSETRICS	Jeudi	9h	95\$+ tx	Nadia Zemmouri	PL
MOBILITÉ STRETCHING Inter-avancé (75 min)	Lundi	9h	98\$+tx	Hélène Messier	CAR
	Mercredi	10h15	98\$+tx	Hélène Messier	CAR
MOBILITÉ STRETCHING débutant-Inter (75 min)	Lundi	11h45	98\$+tx	Hélène Messier	CAR
	Mercredi	11h45	98\$+tx	Hélène Messier	CAR
PILATES	Lundi	17h30	95\$+tx	Nathalie Gareau-Chiasson	Visio
	Lundi	18h30	95\$+tx	Violaine Morinville	EAR
	Vendredi	16h	95\$+tx	Nathalie Gareau-Chiasson	CAR
STRETCHING Débutant	Mardi	10h30	95\$+tx	Nayelli Gonzalez	PL
	Mardi	17h30	95\$+tx	Nayelli Gonzalez	PL
STRETCHING Tous Niveaux	Jeudi	19h	95\$+tx	Julie Slater	CAR
MULTI-STRETCHING	Jeudi	15h15	95\$+tx	Julie Slater	PL



DÉTENTE

(16 ans+)

Offrez-vous un moment de détente afin d'apprendre à être à l'écoute de votre corps et de renforcer votre concentration.

Activité	Jour	Heure	Coût	Prof	Lieu
DANSE CRÉATIVE	Lundi	10h30	95\$+tx	Hélène Messier	CAR
MÉDITATION	Mercredi	9h	95\$+tx	Hélène Messier	CAR
QI GONG	Mercredi	15h45	95\$+tx	Isabelle Courville	CAR
	Mercredi	16h45	95\$+tx	Isabelle Courville	CAR
YOGA DOUX (60 mins)	Jeudi	10h10	95\$+tx	Nayelli Gonzalez	PL
	Vendredi	19h30	95\$+tx	Nayelli Gonzalez	PL
YOGA DOUX (90 mins)	Vendredi	11h	\$113\$+tx	Nathalie Gareau-Chiasson	CAR
YOGA MAMAN-BÉBÉ	Mardi	13h30	98\$+tx	Ana Ramos Tena	CAR
YOGA Hatha	Mercredi	18h30	95\$+tx	Chantal Mondoux	PL
	Jeudi	11h15	95\$+tx	Nayelli Gonzalez	PL
YIN YOGA	Mardi	18h30	95\$+tx	Ana Ramos Tena	PL
YOGA Vinyasa	Mardi	19h40	95\$+tx	Ana Ramos Tena	EAR
YOGA PILATES	Lundi	19h40	95\$+tx	Violaine Morinville	EAR
YOGA PILATES (75 min)	Vendredi	9h30	98\$+tx	Nathalie Gareau-Chiasson	CAR
	Vendredi	13h30	98\$+tx	Nathalie Gareau-Chiasson	CAR
YOGA sur chaise	Mardi	14h30	95\$+tx	Ana Ramos Tena	CAR
	Mercredi	10h10	95\$+tx	Ana Ramos Tena	PL
	Vendredi	9h30	95\$+tx	Ana Ramos Tena	CAR



CULTURE : Langues (16 ans+)

Ces activités sont parfaites pour ceux qui désirent s'initier ou perfectionner leurs compétences linguistiques.

Activité*	Jour	Heure	Coût	Prof	Lieu**
ANGLAIS débutant 2 (90min)	Mercredi	17h30	130\$+tx	Caroline St-Onge	PO
ANGLAIS intermédiaire 2 (90min)	Mercredi	19h	130\$+tx	Caroline St-Onge	PO
ANGLAIS intermédiaire-conversation (90min)	Vendredi	13h15	130\$+tx	Johanne Richard	PL
ANGLAIS débutant 1 (90min)	Vendredi	15h	130\$+tx	Johanne Richard	PL
ANGLAIS débutant 2 (90min)	Vendredi	16h45	130\$+tx	Johanne Richard	PL
ESPAGNOL débutant 2 (90min)	Lundi	19h	130\$+tx	Johanna Ortega	PO
ESPAGNOL conversation (90min)	Mardi	14h	130\$+tx	Maria Perez	CAR
ESPAGNOL conversation intermédiaire (90min)	Mardi	19h	130\$+tx	Johanna Ortega	PO
ESPAGNOL débutant 3 (90min)	Mercredi	12h30	130\$+tx	Johanna Ortega	PL
ESPAGNOL conversation inter-avancé (120min)	Mercredi	14h	167\$+tx	Johanna Ortega	PL
ESPAGNOL intermédiaire 2 (90min)	Mercredi	14h	130\$+tx	Maria Perez	CAR
ESPAGNOL débutant 2 (90min)	Jeudi	14h	130\$+tx	Maria Perez	CAR
ESPAGNOL débutant 1 (90min)	Jeudi	18h	130\$+tx	Johanna Ortega	ZJ
ESPAGNOL intermédiaire 1 (90min)	Jeudi	19h30	130\$+tx	Johanna Ortega	ZJ
FRANÇAIS conversation (120 min)	Lundi	13h30	Gratuit	Louiselle Harvey	PL
ITALIEN intermédiaire 2 (90min)	Lundi	18h	130\$+tx	Carolina Laurenzi	CCSFDS
ITALIEN débutant 2 (90min)	Lundi	19h40	130\$+tx	Carolina Laurenzi	CCSFDS

*Nos professeures de langues peuvent faire votre évaluation pour savoir quel est votre niveau !

**Le nom de la salle sera indiqué sur votre facture que vous recevrez au moment de l'inscription.

Ateliers Culturels (16 ans+)

Les ateliers sont les activités qui comptent moins que 12 semaines de cours. Les ateliers se déroulent donc soit au 2 semaines ou en sessions hebdomadaires de 6 semaines.

Activité	Jour	Heure	Coût	Animateur.trice	Lieu	Note
ATELIER ART DESSIN (2h)	Mercredi	14h	115\$+tx	Caroline St-Onge	PO	
ATELIER CAFÉ CONVERSATION EN FRANÇAIS (2h) Note : Être inscrit le lundi au cours de conversation en français	Mardi	13h30	gratuit	Louiselle Harvey	PL	10 semaines – début le 6 fév.
CHANT / CHORALE adulte débutant	Lundi	18h30	130\$	Francis Bouchard	PL	
COUTURE intermédiaire (2h) https://cscouture.ca/	Samedi	10h15	200\$+tx	Corinne Fougnes	ACC	Session 1: 18 jan-22 fév. /Session 2: 1 mars-12 avr.
COUTURE débutant (2h)	Samedi	12h45	200\$+tx	Corinne Fougnes	ACC	
COUTURE MODE RECYCLÉE (2h)	Lundi	18h	200\$+tx	Corinne Fougnes	ACC	Session 1: 20 jan-24 fév. /Session 2: 10 mars- 14 avr.
GUITARE adulte niveau 2	Vendredi	18h30	122\$	Francis Bouchard	CAR	
GUITARE adulte niveau 1	Vendredi	19h30	122\$	Francis Bouchard	CAR	
ZENTANGLE niveau intermédiaire (2h)	Jeudi	18h30	115\$+tx	Sophie Normand	PL	



Mise en forme Cardio (16 ans+)

Idéal pour travailler l'endurance, la force musculaire ainsi que la capacité cardio-respiratoire. Les activités offrent un entraînement général travaillant plusieurs composantes.

Activité	Jour	Heure	Coût	Prof	Lieu
AUTO-DÉFENSE femmes et ados	Mardi	17h	95\$+tx	Clémence Dufresne	CAR
CARDIO-BOXE Multi-Niveaux	Lundi	17h30	95\$+tx	Julie Slater	CAR
	Mardi	15h30	95\$+tx	Julie Slater	CAR
CARDIO-BOXE Débutant	Mercredi	19h45	95\$+tx	Julie Slater	CAR
CARDIO-BOXE Intermédiaire	Mercredi	18h30	95\$+tx	Julie Slater	CAR
CARDIO-DANSE	Jeudi	10h30	95\$+tx	Soraya Rojo	CAR
	Samedi	10h	95\$+tx	Soraya Rojo	CAR
DJAMBOOLA	Mardi	17h	95\$+ tx	Sheila Cherenfant Sturge	CAR
	Jeudi	18h	95\$+ tx	Tanya Cherenfant Sturge	CAR
REMISE EN FORME MAMAN	Jeudi	11h30	95\$+ tx	Soraya Rojo	PL
POUND	Mardi	18h	95\$+ tx	Guillaume Séguin	CAR
MULTI-FITNESS	Mardi	11h45	95\$+ tx	Julie Slater	CAR
	Mercredi	17h30	95\$+ tx	Julie Slater	CAR
	Jeudi	17h30	95\$+ tx	Julie Slater	CAR
STEP FIT intermédiaire	Mardi	19h	95\$+ tx	Julie Slater	CAR
	Jeudi	11h	95\$+ tx	Julie Slater	CAR
	Lundi	18h40	95\$+ tx	Mirabella Muj	CAR
	Lundi	19h40	95\$+ tx	Mirabella Muj	CAR
	Mardi	19h	95\$+ tx	Ivonne Miranda	CAR
	Mercredi	18h	95\$+ tx	Mirabella Muj	CAR
	Mercredi	19h	95\$+ tx	Mirabella Muj	CAR
	Jeudi	19h30	95\$+ tx	Ivonne Miranda	CAR
	Lundi	10h30	95\$+ tx	Ivonne Miranda	CAR
	Jeudi	18h30	95\$+ tx	Ivonne Miranda	CAR



Mise En Forme Pour 50 Ans+

Idéal pour travailler l'endurance, la force musculaire ainsi que la capacité cardio-respiratoire. Les activités offrent des mouvements légers qui sont adaptés aux personnes qui ont une condition physique limitée.

Activité	Jour	Heure	Coût	Prof	Lieu
ZUMBA GOLD (50 ans+)	Lundi	9h30	95\$+ tx	Ivonne Miranda	CAR
	Lundi	17h	95\$+ tx	Nathalie Rivotiana	CAR
	Mercredi	17h	95\$+ tx	Nathalie Rivotiana	PL
	Jeudi	9h30	95\$+ tx	Ivonne Miranda	CAR
ZUMBA GOLD ACTIVE (50 ans+)	Mardi	9h30	95\$+ tx	Ivonne Miranda	CAR
MISE EN FORME POUR AINÉS doux	Lundi	13h	95\$+ tx	Soraya Rojo	CAR
MISE EN FORME POUR AINÉS	Lundi	11h15	95\$+ tx	Soraya Rojo	PL
	Mardi	9h	95\$+ tx	Soraya Rojo	CAR
	Mardi	11h30	95\$+ tx	Soraya Rojo	CAR
	Mercredi	9h	95\$+ tx	Soraya Rojo	PL
	Jeudi	9h	95\$+ tx	Soraya Rojo	CAR
	Vendredi	10h30	95\$+ tx	Soraya Rojo	CAR
	Vendredi	12h	95\$+ tx	Soraya Rojo	PL



Sports (16 ans+)

Les activités sportives sont ouvertes à tous ceux qui désirent pratiquer le sport de façon récréative, pour le plaisir de bouger.

Il ne s'agit pas d'un cours mais d'une pratique libre en groupe et accessible à tous les niveaux.

Activité*	Jour	Heure	Prix	Lieu
BADMINTON (2h30)	Mardi	19h	86\$+tx	EDN
	Mercredi	19h	86\$+tx	EDN
	Jeudi	19h	86\$+tx	EDN
BASKETBALL (2h)	Mardi	20h	84\$+tx	ESJB
	Jeudi	20h	84\$+tx	ESJB
PICKLEBALL (2h)	Lundi	20h30	84\$+tx	EDN
	Mardi	18h30	84\$+tx	EDS
	Vendredi	18h30	84\$+tx	EDS
VOLLEYBALL (2h)	Lundi	19h30	84\$+tx	ESC
	Jeudi	19h30	84\$+tx	ESC

*les activités sportives adultes au Loisirs du Vieux-Longueuil, sont animées par un coordinateur-bénévole qui est le référent du groupe et explique les règles du jeu si besoin.



Cours de Danse (16 ans+)

Que vous soyez débutant, intermédiaire ou avancé, venez apprendre à danser dans une ambiance relaxe et sympathique ! Rien de mieux pour garder la forme tout en s'amusant.

Activité	Jour	Heure	Coût	Prof	Lieu
DANSE EN LIGNE débutant	Mercredi	8h45	77\$+tx	Monique Dupont	CAR
	Vendredi	19h40			
	Dimanche	13h			
DANSE EN LIGNE débutant 2	Mercredi	9h50			
	Vendredi	18h35			
	Dimanche	14h05			
DANSE EN LIGNE inter-avancé	Mercredi	10h55			
	Vendredi	17h30			
	Dimanche	15h10			
DANSE COUNTRY débutant	Lundi	14h30	84\$+tx	Daniel Chartier	CAR
	Jeudi	13h			
	Samedi	13h			
DANSE COUNTRY intermédiaire	Jeudi	14h15			
	Samedi	14h15			
DANSE COUNTRY PARTENAIRE débutant	Dimanche	18h30			
DANSE COUNTRY PARTENAIRE intermédiaire		19h30			
DANSE LATINE niveau 2	Mardi	18h30	92\$+tx	Nayelli Gonzalez	PL
DANSE LATINE niveau 1	Vendredi				
DANSE SOCIALE 3e année	Vendredi	18h	92\$+tx	Danielle Nepveu	PO
DANSE SOCIALE avancée	Vendredi	19h			
DANSE SOCIALE latino intermédiaire	Vendredi	20h15			
DANSE SOCIALE débutant (2 ^{ème} session)	Dimanche	14h30			CAR

