



Cardio - Adultes

Activités	Lieux	Jour	Heure	Prix
Autodéfense				
Autodéfense femmes et ados	CAR	Mardi	17:00	95 \$
Abdos-fessiers				
Abdos-fessiers	CAR	Lundi	18:15	95 \$
Abdos-fessiers	CAR	Lundi	19:15	95 \$
Abdos-fessiers	CAR	Mardi	10:30	95 \$
Abdos-fessiers	CAR	Mardi	18:00	95 \$
Abdos-fessiers	CAR	Jeudi	10:00	95 \$
Abdos-fessiers	PL	Jeudi	14:00	95 \$
Cardio-boxe				
Cardio-Boxe mult niveau	CAR	Lundi	17:30	95 \$
Cardio-boxe mult niveau	CAR	Mardi	15:30	95 \$
Cardio-Boxe intermédiaire	CAR	Mercredi	18:30	95 \$
Cardio-Boxe débutant	CAR	Mercredi	19:45	95 \$
Cardio-danse				
Cardio-Danse	CAR	Jeudi	10:30	95 \$
Cardio-Danse	CAR	Samedi	10:00	95 \$
Djamboola				
Djamboola	PL	Mardi	17:00	95 \$
Djamboola	CAR	Jeudi	18:00	95 \$
Mise en forme Aînés				
Mise en forme aînés	PL	Lundi	11:15	95 \$
Mise en forme aînés doux	CAR	Lundi	13:00	95 \$
Mise en forme aînés	CAR	Mardi	9:00	95 \$
Mise en forme aînés	CAR	Mardi	11:30	95 \$
Mise en forme aînés	PL	Mercredi	9:00	95 \$
Mise en forme aînés	CAR	Jeudi	9:00	95 \$
Mise en forme aînés	CAR	Vendredi	10:30	95 \$
Mise en forme aînés	PL	Vendredi	12:00	95 \$
MultiFitness				
MultiFitness	CAR	Mardi	11:45	95 \$
MultiFitness	CAR	Mercredi	17:30	95 \$
MultiFitness	CAR	Jeudi	17:30	95 \$
Pound				
Pound	CAR	Mardi	18:00	95 \$
StepFit				
StepFit	CAR	Mardi	19:00	95 \$
StepFit	CAR	Jeudi	11:00	95 \$
Zumba				
Zumba	CAR	Lundi	18:40	95 \$
Zumba	CAR	Lundi	19:40	95 \$
Zumba	CAR	Mardi	19:00	95 \$
Zumba	CAR	Mercredi	18:00	95 \$
Zumba	CAR	Mercredi	19:00	95 \$
Zumba	CAR	Jeudi	19:30	95 \$
Zumba Gold				
Zumba Gold	CAR	Lundi	9:30	95 \$
Zumba Gold	CAR	Lundi	17:00	95 \$
Zumba Gold	CAR	Mardi	09:15	95 \$
Zumba Gold	PL	Mercredi	17:00	95 \$
Zumba Gold	CAR	Jeudi	09:30	95 \$
Zumba Toning				
Zumba Toning	CAR	Lundi	10:45	95 \$
Zumba Toning	CAR	Jeudi	18:30	95 \$



Renforcement - Adultes

100% Tonus				
100% Tonus	PL	Lundi	10:00	95 \$
Essentrics				
Essentrics doux	PL	Lundi	9:00	95 \$
Essentrics	PL	Jeudi	9:00	95 \$

Activités

Mobilité stretching (10 semaines)

Activités	Lieux	Jour	Heure	Prix
Mobilité stretching inter-avancé	CAR	Lundi	09:00 à 10:15	83 \$
Mobilité stretching débutant-inter	CAR	Lundi	11:45 à 13:00	83 \$
Mobilité stretching inter-avancé	CAR	Mercredi	10:15 à 11:30	83 \$
Mobilité stretching débutant inter	CAR	Mercredi	11:45 à 13:00	83 \$

Multi-stretching

Multi-Stretching	PL	Jeudi	15:15	95 \$
------------------	----	-------	-------	-------

Pilates

Pilates	ÉAR	Lundi	18:30	95 \$
---------	-----	-------	-------	-------

Remise en forme maman

Remise en forme maman	CAR	Jeudi	11:30	95 \$
-----------------------	-----	-------	-------	-------

Remise en forme maman

Remise en forme maman	CAR	Vendredi	9:30	95 \$
-----------------------	-----	----------	------	-------

Stretching

Stretching débutant	PL	Mardi	10:30	95 \$
---------------------	----	-------	-------	-------

Stretching	CAR	Jeudi	19:00	95 \$
------------	-----	-------	-------	-------



Détente - Adultes

Méditation (10 semaines)

Méditation	CAR	Mercredi	9:00	80 \$
------------	-----	----------	------	-------

Qigong

Qigong	CAR	Mercredi	15:45	95 \$
--------	-----	----------	-------	-------

Qigong

Qigong	CAR	Mercredi	16:45	95 \$
--------	-----	----------	-------	-------

Yogas

Doux

Doux	PL	Jeudi	10:00	95 \$
------	----	-------	-------	-------

Doux (90")

Doux (90")	CAR	Vendredi	11:00 à 12:30	113 \$
------------	-----	----------	---------------	--------

Hatha

Hatha débutant	PL	Mercredi	18:30	95 \$
----------------	----	----------	-------	-------

Hatha somatique

Hatha somatique	PL	Jeudi	11:10	95 \$
-----------------	----	-------	-------	-------

Maman-Bébé

Maman-Bébé	CAR	Mardi	13:30	95 \$
------------	-----	-------	-------	-------

Pilates

Pilates	ÉAR	Lundi	19:30	95 \$
---------	-----	-------	-------	-------

Pilates (75")

Pilates (75")	CAR	Vendredi	9:30 à 10:45	98 \$
---------------	-----	----------	--------------	-------

Pilates (75")

Pilates (75")	CAR	Vendredi	13:30 à 14:45	98 \$
---------------	-----	----------	---------------	-------

Sur chaise

Sur chaise	CAR	Mardi	14:30	95 \$
------------	-----	-------	-------	-------

Sur chaise

Sur chaise	PL	Mercredi	10:10	95 \$
------------	----	----------	-------	-------

Vinyasa

Vinyasa	ÉAR	Mardi	19:30	95 \$
---------	-----	-------	-------	-------

Yin

Yin Yoga	ÉAR	Mardi	18:30	95 \$
----------	-----	-------	-------	-------



Culture - Adultes

Anglais (90")

Anglais débutant 1	PO	Mardi	17:30 à 19:00	130 \$
--------------------	----	-------	---------------	--------

Anglais intermédiaire	PO	Mardi	19:00 à 20:30	130 \$
-----------------------	----	-------	---------------	--------

Anglais intermédiaire - conversation	PL	Vendredi	13:15 à 14:45	130 \$
--------------------------------------	----	----------	---------------	--------

Anglais débutant 1	PL	Vendredi	15:00 à 16:30	130 \$
--------------------	----	----------	---------------	--------

Anglais débutant 2	PL	Vendredi	16:45 à 18:15	130 \$
--------------------	----	----------	---------------	--------

Espagnol (90")

Espagnol débutant 1	PO	Lundi	19:00 à 20:30	130 \$
---------------------	----	-------	---------------	--------

Espagnol conversation	CAR	Mardi	14:00 à 15:30	130 \$
-----------------------	-----	-------	---------------	--------

Espagnol intermédiaire 2	PO	Mardi	19:00 à 20:30	130 \$
--------------------------	----	-------	---------------	--------

Espagnol débutant 2	PL	Mercredi	12:30 à 14:00	130 \$
---------------------	----	----------	---------------	--------

Espagnol conversation inter-avancé (2h)	PL	Mercredi	14:00 à 16:00	167 \$
---	----	----------	---------------	--------

Espagnol intermédiaire	CAR	Mercredi	14:00 à 15:30	130 \$
------------------------	-----	----------	---------------	--------

Espagnol débutant 1	CAR	Jeudi	14:00 à 15:30	130 \$
---------------------	-----	-------	---------------	--------

Espagnol intermédiaire	ZJ	Jeudi	17:30 à 19:00	130 \$
------------------------	----	-------	---------------	--------

Espagnol débutant 3	ZJ	Jeudi	19:00 à 20:30	130 \$
---------------------	----	-------	---------------	--------

Italien (90")

Italien intermédiaire 1	CCSFDS	Lundi	18:00 à 19:30	130 \$
-------------------------	--------	-------	---------------	--------

Italien intermédiaire 3	CCSFDS	Lundi	19:45 à 21:15	130 \$
-------------------------	--------	-------	---------------	--------

Activités

Culture-Art-Adultes

Activités	Lieux	Jour	Heure	Prix
Atelier art adulte	PO	Mardi	14:00 à 16:00	96 \$
Zentangle découverte	PL	Jeudi	18:30 à 20:30	96 \$
Zentangle intermédiaire	PL	vendredi	18:30 à 20:30	96 \$

Culture-Musique-Adultes

Guitare niveau 1	PL	Lundi	17:30	122 \$
------------------	----	-------	-------	--------

Guitare niveau 2	PL	Lundi	18:30	122 \$
------------------	----	-------	-------	--------

Culture-Couture-Adultes

Couture - Mode recyclée	ACC	Lundi	18:00 à 20:00	200 \$
-------------------------	-----	-------	---------------	--------

Couture intermédiaire	ACC	Samedi	10:15 à 12:15	200 \$
-----------------------	-----	--------	---------------	--------

Initiation à la couture	ACC	Samedi	12:45 à 14:45	200 \$
-------------------------	-----	--------	---------------	--------

Culture-Rencontres

Projet Placotons pour mieux se connaître				
--	--	--	--	--

Conversation en français	PL	Lundi	13:30 à 15:30	gratuit
--------------------------	----	-------	---------------	---------

Conférences Burkina Faso	CAR	Samedi	14h à 16h	gratuit
---------------------------------	-----	--------	-----------	---------

Conférences Mexique	CAR	Samedi	14h à 16h	gratuit
----------------------------	-----	--------	-----------	---------



Danses - Adultes

Créative

Danse créative (10 semaines)	CAR	Lundi	10:30	80 \$
------------------------------	-----	-------	-------	-------

Country

Danse Country débutant	CAR	Lundi	14:30	84 \$
------------------------	-----	-------	-------	-------

Danse Country débutant	CAR	Jeudi	13:00	84 \$
------------------------	-----	-------	-------	-------

Danse Country intermédiaire	CAR	Jeudi	14:15	84 \$
-----------------------------	-----	-------	-------	-------

Danse Country débutant	CAR	Samedi	13:00	84 \$
------------------------	-----	--------	-------	-------

Danse Country intermédiaire	CAR	Samedi	14:15	84 \$
-----------------------------	-----	--------	-------	-------

Danse Country partenaire débutant	CAR	Dimanche	18:30	84 \$
-----------------------------------	-----	----------	-------	-------

Danse Country partenaire intermédiaire	CAR	Dimanche	19:30	84 \$
--	-----	----------	-------	-------

En Ligne

Danse en ligne Débutant	CAR	Mercredi	08:45	77 \$
-------------------------	-----	----------	-------	-------

Danse en ligne Débutant 2	CAR	Mercredi	09:50	77 \$
---------------------------	-----	----------	-------	-------

Danse en ligne Inter/Avancé	CAR	Mercredi	10:55	77 \$
-----------------------------	-----	----------	-------	-------

Danse en ligne Inter-avancé	CAR	Vendredi	17:30	77 \$
-----------------------------	-----	----------	-------	-------

Danse en ligne Débutant 2	CAR	Vendredi	18:35	77 \$
---------------------------	-----	----------	-------	-------

Danse en ligne Débutant	CAR	Vendredi	19:40	77 \$
-------------------------	-----	----------	-------	-------

Danse en ligne Débutant	CAR	Dimanche	13:00	77 \$
-------------------------	-----	----------	-------	-------

Danse en ligne Débutant 2	CAR	Dimanche	14:05	77 \$
---------------------------	-----	----------	-------	-------

Danse en ligne Inter/Avancé	CAR	Dimanche	15:10	77 \$
-----------------------------	-----	----------	-------	-------

Latine

Danse latine	PL	Mardi	18:15	92 \$
--------------	----	-------	-------	-------

Sociale

Danse sociale, 2 ^{ème} année	PO	Vendredi	18:00	92 \$
---------------------------------------	----	----------	-------	-------

Danse sociale avancée	PO	Vendredi	19:00	92 \$
-----------------------	----	----------	-------	-------