

# Nouveautés- Hiver 2019

Consultez le tableau suivant pour connaître nos nouvelles activités.

Les inscriptions débutent à compter du samedi 24 novembre à 10 h sur place ou en ligne.

Ces activités sont également disponibles dès maintenant en préinscription pour les participants de la session d'automne 2018.

Pour toutes questions concernant la programmation, composez le 418 691-3637 poste1.

Programme	Activité	Jour	Heures	Sem.	Date début	Date fin	Tarifs
<b>Art et culture</b>	Atelier d'écriture créative	Jeudi	18H00-19H30	12	2019-01-10	2019-03-28	100 \$
	Atelier d'écriture poétique 50+	Jeudi	13h30-15h00	12	2019-01-10	2019-03-28	100 \$
	Langue Italienne Conversation - Voyage débutant	Lundi	18h00-19h30	12	2019-01-07	2019-03-25	115 \$
<b>Conditionnement Physique</b>	100% cardio	Dimanche	09h00-9h45	14	2019-01-06	2019-04-07	80 \$
		Jeudi	17h00-17h45	14	2019-01-10	2019-04-11	80 \$
	Cardio Ballet	Jeudi	17h35-18h20	14	2019-01-10	2019-04-11	80 \$
	Cardio boxe	Mercredi	12h00-12h45	14	2019-01-09	2019-04-10	80 \$
	Circuit Fitness	Lundi	07h30-08h15	14	2019-01-07	2019-04-08	80 \$
		Mercredi	07h30-08h15	14	2019-01-09	2019-04-10	80 \$
	Entraînement Tabata extérieur	Mardi	17h15-17h45	14	2019-01-08	2019-04-09	60 \$
	T-Fit2	Mardi	19h20-20h20	14	2019-01-08	2019-04-09	95 \$
Zumba	Mardi	17h00-18h00	14	2019-01-08	2019-04-09	95 \$	
<b>Conditionnement Physique 55+</b>	Stretching 55+	Mercredi	13h30-14h30	14	2019-01-09	2019-04-10	75 \$
	Step 55+	Jeudi	09h00-10h00	14	2019-01-10	2019-04-11	75 \$
<b>Jeunesse</b>	Atelier de cirque -5 à 8 ans * <sup>1</sup>	Dimanche	11h10 à 12h10	14	2019-01-06	2019-04-14	95 \$
	Atelier de cirque -9 à 12 ans * <sup>1</sup>	Dimanche	13h00 à 14h00	14	2019-01-06	2019-04-14	95 \$
	Danse urbaine - 9 à 11 ans * <sup>2</sup>	Vendredi	16h30 à 17h45	12	2019-01-11	2019-04-05	100 \$
	Danse urbaine - 12 à 15 ans * <sup>2</sup>	Vendredi	18h00 à 19h15	12	2019-01-11	2019-04-05	100 \$
<b>Sport libre</b>	Pickleball	Dimanche	18h00-19h30	14	2019-01-06	2019-04-07	100 \$
<b>Yoga</b>	Yoga parent enfant * <sup>1</sup>	Dimanche	13h00 à 14h00	13	2019-01-06	2019-03-31	125 \$
	Power flow	Dimanche	09h55-10h55	14	2019-01-06	2019-04-07	95 \$
	Power flow	Mercredi	18h50-19h50	14	2019-01-09	2019-04-10	100 \$