

PROGRAMMATION
LOISIRS
ET ACTIVITÉS
PRINTEMPS
2 0 2 6

INSCRIPTION
16 MARS

DÉBUT DES COURS
6 AVRIL

450 657-4877
info.cclv@sodem.net

**MODALITÉS DE PAIEMENT
ET PRIX DES COURS**

PAR CARTE DE CRÉDIT

Les prix incluent les taxes et
peuvent changer sans préavis.

POLITIQUE D'ANNULATION

1. AVANT LE DÉBUT DES COURS

Aucuns frais ou dédommagement ne
seront exigés si vous annulez l'activité.

2. APRÈS LE DÉBUT DES COURS

Deux montants seront retenus
de vos frais d'inscription :

- Le coût des cours suivis.
- La pénalité prévue par la loi.*

* Cette pénalité correspond au plus petit des
montants suivants : 50 \$ ou 10 % du prix
des cours qui n'ont pas encore été suivis.



*Nous avons
l'activité pour vous !*

ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE MISE EN FORME

HÉSITANT ? VENEZ VIVRE L'EXPÉRIENCE !

Un cours vous intrigue ? Venez l'essayer, seul ou avec un ami, vous n'avez qu'à nous contacter au 450 657-4877 avant de passer !

10 SEMAINES DE COURS (SAUF EXCEPTION*)

Taxes incluses, prix pour la session.

COURS D'ESPAGNOL : QU'EST-CE QU'IL DIT ?

Ce cours d'espagnol est tout indiqué pour vous apprendre les bases de cette merveilleuse langue. Que ce soit pour les vacances ou pour discuter avec des amis, ce cours est pour vous ! En priorisant la conversation avec une pointe de grammaire, ce cours est dosé pour vous aider à comprendre et à vous faire comprendre.

Professeure : Ana Maria Andreis

DÉBUTANT 3 : JEUDI 19 H À 20 H 30

INTERMÉDIAIRE 3 : MERCREDI DE 19 H À 20 H 30

AVANCÉ : JEUDI 15 H À 16 H 30

POUR PLUS D'INFORMATION : 514 571-2210

¿HABLAS
ESPAÑOL?

PRIX : 142,50 \$

SERVICE DE LOCATION DE SALLES

PEUT ACCUEILLIR DE 2 À 400 PERSONNES



RÉUNION



FÊTE ET SHOWER



SPECTACLE



COLLOQUE



CONFÉRENCE



RÉCEPTION

UNE SOLUTION À VOS RÉUNIONS
ET À TOUTES VOS RÉCEPTIONS !



**APPELEZ-NOUS !
450 657-4877**



ZUMBA® GOLD ♥



Redécouvrez le plaisir de vous mettre en forme en vous laissant transporter par des rythmes latins doux et sans impacts. Ce cours est adapté pour les gens légèrement actifs ou les personnes ayant de légers problèmes de santé.

Entraîneuse : Nicole Rodrigue

50 ANS ET PLUS

MARDI DE 13 H À 13 H 55

MARDI DE 14 H 15 À 15 H 10

JEUDI DE 11 H 45 À 12 H 40

PRIX : 95,00 \$



ZUMBA® GOLD TONING ♥♥



Ce programme combinant l'ambiance festive de la Zumba® à des exercices de renforcement musculaire, vous permet de tonifier votre corps en dansant. Les exercices effectués à l'aide de poids légers vous aideront à développer votre force musculaire, à améliorer votre mobilité, maintien et coordination.

Entraîneuse : Nicole Rodrigue

50 ANS ET PLUS (PERSONNE ACTIVE)

LUNDI DE 14 H 15 À 15 H 10

PRIX : 95,00 \$ (PRÉVOIR 25 \$ POUR LES POIDS)

ZUMBA® FITNESS ♥♥♥



Redécouvrez le plaisir de vous mettre en forme en vous laissant transporter par des rythmes latins énergisants. Les mouvements demeurent simples, mais l'intensité du rythme constitue un excellent exercice cardiovasculaire. Les enchaînements de rythmes lents et rapides tonifient les jambes, le fessier, les abdominaux et les bras.

Entraîneuse : Mélanie Dufort

MARDI DE 19 H 30 À 20 H 25

Entraîneuse : Nicole Rodrigue

JEUDI DE 19 H 30 À 20 H 25

VENDREDI DE 9 H 15 À 10 H 10

PRIX : 95,00 \$



N Nouveauté

 Bienvenue aux femmes enceintes

 Bienvenue aux personnes handicapées

 Activité culturelle

 Activité de mise en forme

 Requierd tapis de yoga ou pilates

INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

♥ Légère

♥♥ Modérée

♥♥♥ Élevée

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

HÉSITANT ? VENEZ VIVRE L'EXPÉRIENCE !

Un cours vous intrigue ? Venez l'essayer, seul ou avec un ami, vous n'avez qu'à nous contacter au 450 657-4877 avant de passer !

10 SEMAINES DE COURS (SAUF EXCEPTION*)

Taxes incluses, prix pour la session.

TAI CHI CHU'AN **STYLE YANG POSITIF** ♥ ♿

Mouvements lents et fluides qui renforcent les muscles, la stabilité et la mobilité. Sur le plan mental, la méditation inhérente à la pratique du Tai Chi Chu'an peut aider à réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil et favoriser la clarté mentale.

Entraîneur : Youssef Ghaly, Maître de karaté 10e Dan, instructeur d'arts martiaux et de mise en forme, 45 ans d'expérience.

JEUDI DE 9 H À 10 H 25

POUR PLUS D'INFORMATION :
YOUSSEF GHALY 514 796-3456

PRIX : 142,50 \$



ÉTIREMENTS **RESTAURATEURS** ♥ ♿

Étirements très doux et soutenus qui se font debout et au sol, ciblant le relâchement et la détente des tensions physiques, dans un grand confort et dans une ambiance feutrée et calme. Ce cours est pour tous, quelle que soit votre condition physique. Bienvenue à ceux qui souffrent de fibromyalgie, de douleurs chroniques, d'arthrite, de sclérose en plaques, etc.

Matériel requis : rouleau, couverture et oreiller.

Entraîneuse : Cinthia Sabetti

VENDREDI DE 9 H À 10 H 25

PRIX : 142,50 \$

RESPIREZ, **ÉTIREZ, BOUGER** ♥ ♿

Ce cours de CIRCL Mobility™ se concentre sur des exercices d'étirement et de mobilité qui permettent à vos articulations de retrouver leur amplitude de mouvement, à bouger mieux, plus longtemps.

Entraîneuse : Mélanie Dufort

MARDI DE 10 H À 10 H 55

PRIX : 95,00 \$

♿ **FLEXIFORCE** ♥

Pour vous sentir plus fort, plus stable et plus souple. Pour augmenter vos amplitudes de mouvement et améliorer votre posture, tout en gardant un niveau d'énergie élevé. Certains exercices d'équilibre et d'étirement sont réalisés avec une chaise, offrant un soutien supplémentaire et permettant à chacun de progresser à son rythme.

Entraîneuse : Mélanie Dufort

50 ANS ET PLUS

LUNDI DE 12 H À 12 H 55

LUNDI DE 13 H À 13 H 55

PRIX : 95,00 \$

♿ **ÉTIREMENTS** **SUR CHAISE** ♥

Si vous souffrez de manque d'équilibre, de manque de force dans les jambes, de fibromyalgie, d'arthrite ou de rhumatisme aigu, ce cours vous offrira la chance de retrouver un équilibre et un bien-être corporel.

Entraîneuse : Cinthia Sabetti

MERCREDI DE 9 H 30 À 10 H 25

MERCREDI DE 10 H 40 À 11 H 35

PRIX : 95,00 \$



PILATES **EN DOUCEUR** ♥ ♿

Cette technique s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement.

Les muscles abdominaux, le fessier et les dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices.

Entraîneuse : Ana Maria Andreis

MARDI DE 17 H 15 À 18 H 10

PRIX : 95,00 \$

PILATES ♥ ♿

Cette technique s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement.

Les muscles abdominaux, le fessier et les dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices.

Entraîneuse : Ana Maria Andreis

MARDI DE 18 H 30 À 19 H 25

MERCREDI DE 11 H À 11 H 55

PRIX : 95,00 \$

HATHA YOGA ♥ ♿

Discipline qui utilise les postures physiques (asanas), la respiration (pranayama) et la méditation. Elle est reconnue comme une pratique anti-stress qui aide à améliorer la santé physique et à libérer l'esprit.

Entraîneuse : Ana Maria Andreis

JEUDI DE 17 H 15 À 18 H 25

PRIX : 118,75 \$

YOGA ♥ ♿

Apprenez à respirer plus lentement. Étirez chacune des parties de votre corps dans la détente et la souplesse. Réduisez ainsi les douleurs quotidiennes et améliorez votre santé. La pratique du yoga aide à faire face à la vie dans la joie, la paix et le courage.

Entraîneuse : France Benoit

POUR TOUS

JEUDI DE 11 H À 11 H 55

PRIX : 95,00 \$



VINIYOGA ♥ ♿

Des séquences de yoga combinant postures et respirations profondes pour obtenir un état d'intériorité et de détente. Les séquences sont adaptées aux besoins des pratiquants en respectant le rythme unique de chacun.

Entraîneuse : Cinthia Sabetti

50 ANS ET PLUS (DÉBUTANT)

VENDREDI DE 10 H 30 À 11 H 40

PRIX : 118,75 \$

N Nouveauté

♿ Bienvenue aux femmes enceintes

♿ Bienvenue aux personnes handicapées

Activité culturelle

Activité de mise en forme

Requiert tapis de yoga ou pilates

INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

♥ Légère

♥♥ Modérée

♥♥♥ Élevée

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME ET DANSE

HÉSITANT ? VENEZ VIVRE L'EXPÉRIENCE !

Un cours vous intrigue ? Venez l'essayer, seul ou avec un ami, vous n'avez qu'à nous contacter au 450 657-4877 avant de passer !

10 SEMAINES DE COURS (SAUF EXCEPTION*)

Taxes incluses, prix pour la session.



ESSETRICS® EN DOUCEUR

Entraînement sur musique visant à améliorer la flexibilité, l'agilité, l'amplitude des mouvements ainsi que le tonus musculaire à l'aide d'exercices d'étirement et de renforcement **en simultané**. Aide à prévenir les blessures, réduire les douleurs chroniques et améliorer la posture. Préviend et ralentit le vieillissement par le mouvement. Regagnez en douceur votre mobilité tout en construisant lentement votre force et en réveillant la puissance de vos muscles et articulations.

Entraîneuse: Danielle Gauthier

JEUDI DE 14 H 30 À 15 H 25

PRIX: 95,00 \$

ESSETRICS®

Entraînement sur musique visant à améliorer la flexibilité, l'agilité, l'amplitude des mouvements ainsi que le tonus musculaire à l'aide d'exercices d'étirement et de renforcement **en simultané**. Aide à prévenir les blessures, réduire les douleurs chroniques et améliorer la posture. Préviend et ralentit le vieillissement par le mouvement. Développez ainsi un corps fort et tonique. Bougez vos articulations et vos muscles librement, repartez énergisé!

Entraîneuse: Danielle Gauthier

LUNDI DE 13 H À 13 H 55

JEUDI DE 13 H À 13 H 55

PRIX: 95,00 \$

TRIO CARDIO

Cours où l'on jongle avec le renforcement musculaire, les réflexes et la capacité cardiovasculaire. Tout un trio vous attend, dans une ambiance légère, amusante et enrichissante!

50 ANS ET PLUS

Entraîneuse: Mélanie Dufort

LUNDI DE 11 H À 11 H 55

Entraîneuse: Nicole Rodrigue

VENDREDI DE 11 H À 11 H 55

PRIX: 95,00 \$

CARDIO MUSCULATION

Travail musculaire basé sur le poids de votre corps. Exercices simples et efficaces nécessitant un minimum d'équipement, afin de vous permettre de les pratiquer à la maison. Volet cardio permettant d'améliorer la circulation sanguine et de brûler des centaines de calories.

Entraîneur: Max E. Pinchinat, kiné.

*9 SEMAINES

14 ANS ET PLUS

LUNDI DE 19 H À 19 H 55

POUR TOUS

MERCREDI DE 19 H À 19 H 55

SAMEDI DE 9 H À 9 H 55

PRIX: 85,50 \$

TONUS EXPRESS

Cours axé sur le renforcement musculaire. On tonifie les muscles abdominaux, les cuisses et les fesses en utilisant des poids, des tubes, des élastiques et des ballons d'exercice. Bienvenue aux hommes et aux femmes.

Entraîneur: Max E. Pinchinat, kiné.

*9 SEMAINES

LUNDI DE 18 H À 18 H 45

MERCREDI DE 18 H À 18 H 45

PRIX: 85,50 \$



INTENSITÉ AU MAX!

Un cours tout indiqué pour mettre votre capacité cardiovasculaire au défi! Grâce aux intervalles cardio, entrecoupées d'intervalles de musculation, tous les éléments sont rassemblés pour un entraînement efficace, motivant et de haute intensité.

Entraîneur: Max E. Pinchinat, kinésiologue

*9 SEMAINES

LUNDI OU MERCREDI DE 20 H À 20 H 55

PRIX: 85,50 \$

DANSE COUNTRY POP

Danse de ligne lors de laquelle les participants suivent une chorégraphie sans partenaire.

Studio de danse Fais-moi danser

ADULTES POUR TOUS

LUNDI DE 11 H 45 À 12 H 40

PRIX: 95,00 \$

PREMIERS PAS

VENDREDI DE 18 H 30 À 19 H 25

*9 SEMAINES

NIVEAU 1

VENDREDI DE 19 H 30 À 20 H 25

PRIX: 85,50 \$

PERSONNES RETRAITÉES

MARDI DE 10 H 30 À 11 H 55

PRIX: 142,50 \$



NOTRE MISSION

OFFRIR DES ACTIVITÉS À PRIX COMPÉTITIFS
DANS UNE AMBIANCE CHALEUREUSE ET FAMILIALE,
PROPICE AUX ÉCHANGES ET AUX RENCONTRES.

N Nouveauté



Bienvenue aux femmes enceintes



Bienvenue aux personnes handicapées

Activité culturelle

Activité de mise en forme



Requiert tapis de yoga ou pilates

INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

♥ Légère

♥♥ Modérée

♥♥♥ Élevée