

PROGRAMMATION
LOISIRS
ET ACTIVITÉS
AUTOMNE
2 0 2 6

INSCRIPTION
10 AOÛT

DÉBUT DES COURS
14 SEPTEMBRE

450 657-4877
info.cclv@sodem.net

13 SEMAINES DE COURS[†]
[†] SAUF EXCEPTION

CONSULTEZ LES MODALITÉS
DE PAIEMENT À L'ENDOS

225, boul. J.-A.-Paré
Repentigny, QC J5Z 4M6

*Nous avons
l'activité pour vous!*



**CURIEUX ? SEUL OU AVEC
UN AMI, ESSAYEZ LE
COURS DE VOTRE CHOIX !**

Vous n'avez qu'à nous appeler
au 450 657-4877 avant 16 h
la journée du cours.

NOTRE MISSION



Créer un lieu vivant et rassembleur au cœur de Repentigny, où chacun peut se retrouver, s'épanouir et tisser des liens. Offrir des activités accessibles et de qualité dans une atmosphère chaleureuse, familiale et accueillante, propice aux échanges et aux belles rencontres. Être un pilier de la communauté en soutenant activement les organismes partenaires et en contribuant au dynamisme et au mieux-être de la communauté.

LÉGENDE

N NOUVEAUTÉ

INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

♥ Légère

♥♥ Modérée

♥♥♥ Élevée

♀ Femme enceinte bienvenue

♿ Accès pour mobilité réduite

■ Activité culturelle

■ Activité de mise en forme

🧘 Requiert tapis de yoga / pilates

**SERVICE DE LOCATION DE SALLE
PEUT ACCUEILLIR DE 2 À 400 PERSONNES**



RÉUNION



FÊTE ET SHOWER



SPECTACLE



COLLOQUE



CONFÉRENCE



RÉCEPTION

**LA SOLUTION
POUR VOS RÉUNIONS
ET VOS RÉCEPTIONS !**



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

**ÉVÉNEMENT
DANSE COUNTRY**

Samedi 15 août de 18h à 20h

Salle Monique Lemay
(Centre communautaire Laurent-Venne)



ACTIVITÉS JEUNESSE

N NOUVEAUTÉ

INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

♥ Légère

♥♥ Modérée

♥♥♥ Élevée

♀ Femme enceinte bienvenue

♿ Accès pour mobilité réduite

🎨 Activité culturelle

🧘 Activité de mise en forme

🧘‍♀️ Requiert tapis de yoga / pilates



N ANGLAIS PAR LE JEU ♿

Un cours d'anglais dynamique et interactif où les enfants apprennent le vocabulaire, l'expression orale, la compréhension et les notions de base de la grammaire au moyen de jeux, d'histoires et d'activités. Conçu pour rendre l'apprentissage de l'anglais naturel, amusant et valorisant.

Professeur : David J. Cox

6-12 ANS

† 10 SEMAINES

DIMANCHE DE 9 H 45 À 10 H 45

PRIX: 99,00 \$

N ANGLAIS IMMERSIF ♿

Un cours d'anglais interactif où les élèves apprennent le vocabulaire, l'expression orale, la compréhension et les notions de base de la grammaire grâce à des jeux, des histoires et des activités. Conçu pour offrir un apprentissage de l'anglais stimulant, amusant et inclusif.

Professeur : David J. Cox

8 ANS ET PLUS

† 10 SEMAINES

DIMANCHE DE 11 H À 12 H

PRIX: 99,00 \$



N THÉÂTRE EN ANGLAIS

Une première à Repentigny : Les élèves explorent l'anglais à travers le théâtre ! Ils développent ainsi leur aisance et leur expressivité en jouant des scènes, en créant des personnages et en participant à de courtes représentations. Pensé autant pour les jeunes timides que pour les extravertis, ce cours aide à s'exprimer clairement, avec confiance et créativité, tout en apprenant l'anglais.

Professeur : David J. Cox

10-16 ANS

† 10 SEMAINES

DIMANCHE DE 15 H 30 À 17 H

PRIX: 148,50 \$

N CLUB DES AVENTURIERS DE DONJONS & DRAGONS ♿

Plongez dans un monde d'imagination ! Grâce aux aventures guidées de Donjons & Dragons, les élèves apprennent la narration, le travail d'équipe et la résolution de problèmes. À travers cette création, ils développent leur compétence en anglais, augmentent leur confiance et leurs aptitudes sociales dans un environnement amusant et bienveillant.

Professeur : David J. Cox

9-15 ANS

† 10 SEMAINES

DIMANCHE DE 13 H À 15 H

PRIX: 198,00 \$



N INITIATION AU CIRQUE ♥

Les jeunes curieux découvrent les arts du cirque dans un cadre sécuritaire grâce à des jeux d'adresse participatifs adaptés à leur niveau. Ils explorent plusieurs défis de coordination avec différents objets : foulards, balles, assiettes chinoises, plumes de paon et bâton-fleur. Ce cours mise sur la confiance, la créativité et la progression individuelle.

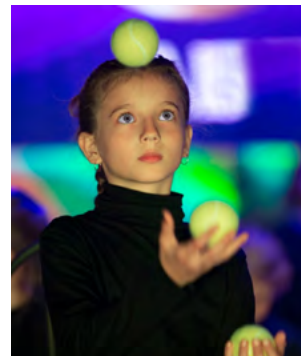
Professeur : Léo Giguère Lebel, jongleur

8-12 ANS

† 10 SEMAINES

DIMANCHE DE 9 H À 10 H 25

PRIX: 148,50 \$



CURIEUX ? SEUL OU AVEC UN AMI, ESSAYEZ LE COURS DE VOTRE CHOIX !

Vous n'avez qu'à nous appeler au 450 657-4877 avant 16 h la journée du cours.

ACTIVITÉS ADULTE

N NOUVEAUTÉ

INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

♥ Légère

♥♥ Modérée

♥♥♥ Élevée

♀ Femme enceinte bienvenue

♿ Accès pour mobilité réduite

🎨 Activité culturelle

🧘 Activité de mise en forme

🧘 Requiert tapis de yoga / pilates

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 : 193,05 \$

STRETCHING EN MOUVEMENT ♥ ♿

Ce cours propose des étirements en douceur et des mouvements fluides visant à améliorer la mobilité et la souplesse. Les exercices, réalisés debout et au sol sur tapis, sont adaptés aux capacités de chacun. Le rythme, ajusté au groupe, favorise la détente, le relâchement des tensions et un meilleur confort dans les mouvements du quotidien.

Entraîneuse : Mélanie Dufort

MARDI DE 10 H À 10 H 55

PRIX : 128,70 \$



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 10 H 45 À 11 H 40

VENDREDI DE 10 H 45 À 11 H 40

PRIX : 128,70 \$

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 13 H À 13 H 55

MERCREDI DE 11 H 45 À 12 H 40

PRIX : 128,70 \$

VINIYOGA ♥ ♿

Pour toutes personnes qui désirent accéder à sa richesse intérieure. Les postures et séquences sont enseignées dans le style traditionnel du Viniyoga. Elles sont suivies d'un moment de Prāṇāyāma (respiration) et de Dhyāna (méditation) ou de relaxation. Les séquences se font lentement dans le silence, suivant la technique de respiration Ujjāyī.

Matériel requis : Coussin de méditation et couverture.

Entraîneuse : Cinthia Sabetti

MERCREDI DE 9 H À 10 H 25

PRIX : 160,88 \$



HATHA YOGA ♥ ♿

Discipline qui utilise les postures physiques (asanas), la respiration (prāṇāyāma) 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 : 160,88 \$

DANSE COUNTRY ♥ (RETRAITÉ) ***NOUVELLE ÉCOLE***

Avec Alain du Studio de danse de Joliette et Lanaudière, chaque cours est convivial et se déroule en douceur. Dansez en toute simplicité au rythme de la Country Pop, faites de nouvelles rencontres en bougeant et partageant des moments agréables.

Studio de danse de Joliette et Lanaudière

Professeur : Alain Caron

MARDI DE 13 H À 14 H 25

PRIX : 193,05 \$



DANSE COUNTRY POP ♥♥ ***NOUVELLE ÉCOLE***

Avec Highway Danse Country, le plaisir est au cœur de chaque cours ! Peu importe le niveau, même si tu crois avoir deux pieds gauches ;o), Audrey et son équipe te font découvrir le Country Pop et le New Country dans une ambiance dynamique, accessible et sans pression. Apprenez à votre rythme en bougeant, gagnez en confiance et riez assurés ! on rit beaucoup, on bouge pour vrai et on gagne en confiance. Dansez pour vous sentir bien, pas pour impressionner, du plaisir garanti !

École Highway Danse Country

Professeure : Audrey Caron



PREMIER PAS
MARDI DE 19 H À 19 H 55

NIVEAU 1 ET 2
MARDI DE 20 H 15 À 21 H 10

PRIX : 128,70 \$



CURIEUX ? SEUL OU AVEC UN AMI, ESSAYEZ LE COURS DE VOTRE CHOIX !

Vous n'avez qu'à nous appeler au 450 657-4877 avant 16 h la journée du cours.

ACTIVITÉS ADULTE

N NOUVEAUTÉ

INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

♥ Légère

♥♥ Modérée

♥♥♥ Élevée

 Femme enceinte bienvenue

 Accès pour mobilité réduite

 Activité culturelle

 Activité de mise en forme

 Requiert tapis de yoga / pilates

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 10^e Dan, instructeur d'arts martiaux et de mise en forme, 45 ans d'expérience.

JEUDI DE 9 H À 10 H 25

INFORMATIONS :

YOUSSEF GHALY

514 796-3456

PRIX : 193,05 \$



PILATES EN DOUCEUR ♥

Cette approche douce du Pilates s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Les mouvements fluides sont guidés avec concentration, respiration et contrôle. Grâce à un rythme modéré, les abdominaux, les dorsaux et les fessiers sont sollicités avec douceur.

Entraîneuse : Ana Maria Andreis

MARDI DE 17 H 15 À 18 H 10

PRIX : 128,70 \$

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 : 128,70 \$



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 OU JEUDI DE 13 H À 13 H 55

PRIX : 128,70 \$

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 : 128,70 \$



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 : 128,70 \$ (PRÉVOIR 30 \$ 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 : 128,70 \$



CURIEUX ? SEUL OU AVEC UN AMI, ESSAYEZ LE COURS DE VOTRE CHOIX !

Vous n'avez qu'à nous appeler au 450 657-4877 avant 16 h la journée du cours.

ACTIVITÉS ADULTE

N NOUVEAUTÉ

INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

♥ Légère

♥♥ Modérée

♥♥♥ Élevée

♀ Femme enceinte bienvenue

♿ Accès pour mobilité réduite

🎨 Activité culturelle

💪 Activité de mise en forme

🧘 Requiert tapis de yoga / pilates



N BOXE ♥♥

Un cours de boxe sans combat, sécuritaire et accessible à tous, peu importe votre âge ou votre condition physique. Grâce à des exercices variés et des entraînements de groupe encadrés, vous améliorez votre condition physique, votre endurance, votre coordination et votre force. Le tout dans une ambiance dynamique, motivante et conviviale.

Matériel requis: Gants de boxe 12 oz (Boxéa les vend à 63,25\$ tx incl.)

Entraîneurs: École Boxéa

BOXÉA FIT

† 10 SEMAINES
DIMANCHE DE 9 H À 10 H 25

BOXÉA SÉNIOR

† 10 SEMAINES
DIMANCHE DE 10 H 45 À 12 H 10

PRIX: 148,50 \$

TRIO CARDIO (50 ANS ET PLUS) ♥♥ ♀

Cours alternant avec le renforcement musculaire, la capacité cardiovasculaire et les réflexes. Notre trio vous attend dans une ambiance légère, amusante et enrichissante!

Entraîneuse: Mélanie Dufort

LUNDI DE 11 H À 11 H 55

Entraîneuse: Nicole Rodrigue

VENDREDI DE 11 H À 11 H 55

PRIX: 128,70 \$

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

LUNDI DE 20 H À 20 H 55

MERCREDI DE 20 H À 20 H 55

PRIX: 128,70 \$

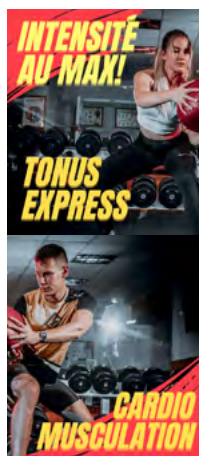
TONUS EXPRESS ♥♥♥ ♀

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. Ouvert aux hommes et aux femmes.

Entraîneur: Max E. Pinchinat, kinésiologue

LUNDI OU MERCREDI DE 18 H À 18 H 45

PRIX: 128,70 \$



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, kinésiologue

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: 128,70 \$

N INITIATION HYROX (ENTRAÎNEMENT EXTÉRIEUR) ♥♥♥

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

† 6 SEMAINES – ENTRAÎNEMENT EXTÉRIEUR

DIMANCHE DE 9 H 30 À 11 H

PRIX: 89,10 \$



N MÉNopause BIEN-ÊTRE ♥♥

Bouffées de chaleur, sommeil perturbé, prise de poids? Vous n'êtes pas seule! Ce programme en deux volets, aide à vivre avec la périménopause et la ménopause. Obtenez des outils simples, concrets et efficaces pour retrouver l'équilibre et se sentir mieux au quotidien.

Volet 1: Nutrition et habitudes de vie

Ateliers pour permettre de soutenir l'équilibre et l'énergie.

Volet 2: Musculation et étirements

Exercices pour maintenir la force, la mobilité et la détente.

Entraîneurs: Lucie Tardif, Naturopathe et Mélanie Dufort

MERCREDI DE 18 H 30 À 20 H

PRIX: 193,05 \$

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 1: LUNDI DE 19 H À 20 H 30

INTERMÉDIAIRE 1: JEUDI DE 19 H À 20 H 30

AVANCÉ 1: MERCREDI DE 19 H À 20 H 30

AVANCÉ-CONVERSATION: JEUDI DE 15 H À 16 H 30

POUR PLUS D'INFORMATION: 514 571-2210

PRIX: 193,05 \$

¿HABLAS
ESPAÑOL?

CURIEUX? SEUL OU AVEC UN AMI, ESSAYEZ LE COURS DE VOTRE CHOIX!

Vous n'avez qu'à nous appeler au 450 657-4877 avant 16 h la journée du cours.

NOS PARTENAIRES

PEINTURE À LA CRAIE

APPRENDRE PAR LE PLAISIR !

Explorez les techniques de base de la peinture à la craie et donnez une deuxième vie à vos meubles ! Réalisation de finis : vieillis et craquelés. Application : vernis et cire. Texturez avec des pochoirs.

Nouveauté ! Utilisation du papier mousseline et du papier de soie.

Matériel requis : Deux petites guenilles (torchons), un petit bac à eau, une petite serviette, un séchoir à cheveux, essuie-tout bleu (Shop Towels), deux pinceaux (1» et 3») et un tablier (facultatif).

GROUPE 1

(16 septembre au 7 octobre)

Mercredi de 13 h à 16 h ou 18 h à 21 h*

GROUPE 2

(13 octobre au 3 novembre)

Mardi de 13 h à 16 h ou 18 h à 21 h*

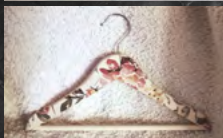
PLACES LIMITÉES !

Chantal Miron

Informations au 514 433-6604

ou au chantal.miron@outlook.com

* En cas d'annulation, le cours sera remis à une date convenue.



REJOIGNEZ LE CLUB DE L'ÂGE D'OR LES BONS VIVANTS DE LE GARDEUR !

La mission du Club est de donner aux membres l'occasion de socialiser dans le plaisir et l'agrément.

N'hésitez pas à inviter amis et parents à se joindre à vous, nous comptons des membres provenant de plusieurs villes avoisinantes.

La carte de membre est réservée aux personnes de 50 ans et plus. Le coût est de 10 \$ pour l'année qui s'étend du 1^{er} mai au 30 avril.

PRÉVENTE DES CARTES DE MEMBRE

Mercredi 9 septembre de 13 h à 15 h

450 313-0121

Liliane Demers



ÉCOLE DE PEINTURE LILIANE DEMERS

Entrez dans l'atelier de création — le vôtre !

Huile | Acrylique | Aquarelle
Pastel | Dessin | Techniques mixtes

Tous les niveaux sont bienvenus !

Plaisir garanti ! Places limitées.

514 962-5052 • lilianedemers.com



HORAIRE DES ACTIVITÉS

BINGO

Carte de membre
non requise.
18 ans et plus.

Vendredi de 19 h à 21 h 30
Salle Monique-Lemay

Calendrier 2026

18 septembre
9 octobre
6 novembre
4 décembre

Calendrier 2027

15 janvier
5 février
5 mars
2 avril
7 mai
4 juin



DANSE EN LIGNE

Débutant

Lundi de 9 h à 10 h 30
Jeudi de 10 h à 11 h 30

Intermédiaire

Lundi de 19 h à 20 h 30
Mercredi de 10 h à 11 h 30
Jeudi de 13 h 30 à 15 h

Pratique

Mercredi de 13 h à 15 h

Avancé

Vendredi de 13 h à 14 h 30

CANASTA

Mercredi de 13 h à 16 h

CRIBLE

Vendredi de 13 h à 16 h

TRICOT

Lundi de 13 h à 16 h

**LES ACTIVITÉS QUI ONT LIEU DE
SEPTEMBRE À JUIN SE DÉROULENT AU :**

Centre communautaire Laurent-Venne
225, boulevard J.-A.-Paré
Repentigny (Québec) J5Z 4M6
450 657-4877



**VOUS AVEZ APPRÉCIÉ
VOTRE VISITE CHEZ NOUS ?
LAISSEZ-NOUS UN AVIS OU
UN COMMENTAIRE SUR GOOGLE !**



SUIVEZ-NOUS SUR :

f /centrelaurentvenne

@ /centrelaurentvenne

centrecommunautairerepentigny.ca

HEURES D'OUVERTURE

DIMANCHE:	9 H À 16 H
LUNDI:	9 H À 22 H
MARDI:	9 H À 22 H
MERCREDI:	9 H À 22 H
JEUDI:	9 H À 22 H
 VENDREDI:	9 H À 22 H
SAMEDI:	9 H À 16 H

MODALITÉS DE PAIEMENT ET PRIX POUR LES COURS

PAIEMENT PAR CARTE DE CRÉDIT SEULEMENT

Les prix sont pour la session et incluent les taxes. Ceux-ci peuvent toutefois changer sans préavis.

POLITIQUE D'ANNULATION

1. AVANT LE DÉBUT DES COURS :

Aucun frais ou dédommagement ne seront exigés si vous devez annuler 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.