



Nom:

Téléphone:

ID:

L'inscription se fait sur le principe du premier arrivé, premier servi.

Veuillez indiquer votre choix avec un X

**CONDITIONNEMENT ET ACTIVITÉS PHYSIQUES**
**LUNDI**

X	CODE	COURS	INSTRUCTEUR	SALLE	HORAIRE	DATES	SEMS	
	4018	Entr`aînés 3	Sheldon	Sahara (F019)	9:15 - 10:10	06/01 - 23/03	12	46 \$
	4115	Yoga Chaise	Lyse	Amazone (003)	10:00 - 10:55	17/02 - 30/03 aucun cours 02/03	6	22 \$
	4025	Entr`aînés 1	Sharon	Sahara (F019)	10:15 - 11:10	06/01 - 23/03	12	46 \$
	4070	Stretchalates	Lyse	Amazone (003)	11:00 - 11:55	17/02 - 30/03 aucun cours 02/03	6	21 \$
	4029	Entr`aînés 2	Marc	Sahara (F019)	11:15 - 12:10	06/01 - 23/03	12	46 \$
	4040	Circuit	Marc	Sahara (F019)	12:15 - 13:10	06/01 - 23/03	12	46 \$
	4022	Exercices arthrite	Beverly	Amazone (003)	13:00 - 14:25	06/01 - 09/03	10	70 \$
	4037	Équilibre et mobilité	Lyse	Sahara (F019)	13:30 - 14:25	17/02 - 30/03 aucun cours 02/03	6	21 \$
	4067	Essentrics	Lori	Sahara (F019)	14:30 - 15:25	06/01 - 23/03	12	46 \$
	4075	Zumba Or	Viola	Amazone (003)	14:30 - 15:25	06/01 - 23/03	12	46 \$

**MARDI**

	4120	Tai Chi	Colin	Amazone (003)	9:00 - 9:55	07/01 - 24/03	12	50 \$
	4016	Entr`aînés 2	Sharon	Sahara (F019)	9:15 - 10:10	07/01 - 24/03	12	46 \$
	4123	Tai Chi 2	Colin	Amazone (003)	10:00 - 10:55	07/01 - 24/03	12	50 \$
	4027	Entr`aînés 1	Sharon	Sahara (F019)	10:15 - 11:10	07/01 - 24/03	12	46 \$
	4124	Tai Chi Chaise	Colin	Amazone (003)	11:00 - 11:55	07/01 - 24/03	12	50 \$
	4035	Tambour battant!	Jackie	Sahara (F019)	11:15 - 12:10	07/01 - 24/03 aucun cour le 11/02	11	42 \$
	4104	Danse Un Mur	Nathalie	Banquet	12:30 - 13:25	28/01 - 10/03	7	35 \$
	4074	Étirement vitalité	Jackie	Sahara (F019)	13:00 - 13:55	07/01 - 24/03 aucun cour le 11/02	11	42 \$
	4108	Danse en ligne 2	Nathalie	Banquet	13:30 - 14:40	28/01 - 10/03	7	41 \$
	4111	Yoga 2	Lori	Sahara (F019)	14:00 - 14:55	07/01 - 24/03	12	48 \$
	4102	Danse en ligne 3	Nathalie	Banquet	14:45 - 15:55	28/01 - 10/03	7	41 \$

**MERCREDI**

	4019	Entr`aînés 3	Marc	Sahara (F019)	9:15 - 10:10	08/01 - 25/03	12	46 \$
	4038	Équilibre et mobilité	Lyse	Sahara (F019)	10:30 - 11:25	19/02 - 01/04 aucun cour 04/03	6	21 \$
	4077	Zumba Chaise	Jackie	Amazone (003)	10:30 - 11:25	08/01 - 25/03 aucun cour le 12/02	11	42 \$
	4021	Entr`aînés 2	Sharon	Sahara (F019)	11:30 - 12:25	08/01 - 25/03	12	46 \$
	4110	Yoga 2	Lyse	Amazone (003)	11:30 - 12:25	19/02 - 01/04 aucun cour 04/03	11	44 \$
	4069	Essentrics	Lori	Sahara (F019)	13:00 - 13:55	08/01 - 25/03	12	46 \$
	4026	Circuit 2	Lori	Sahara (F019)	14:05 - 15:00	08/01 - 25/03	12	46 \$

**JEUDE**

	4113	Yoga	Lyse	Amazone (003)	9:00 - 9:55	20/02 - 02/04 aucun cour 05/03	11	44 \$
	4020	Entr`aînés 2	Sharon	Sahara (F019)	9:15 - 10:10	09/01 - 26/03	12	46 \$
	4122	Tai Chi	Colin	Amazone (003)	10:00 - 10:55	09/01 - 26/03	12	50 \$
	4011	Revenir aux exercices	Beverly	Sahara (F019)	10:30 - 11:55	09/01 - 12/03	10	70 \$
	4121	Tai Chi 2	Colin	Amazone (003)	11:00 - 11:55	09/01 - 26/03	12	50 \$
	4030	Entr`aînés 1	Jackie	Sahara (F019)	12:30 - 13:25	09/01 - 26/03 aucun cour le 13/02	11	42 \$
	4079	Zumba Or 1	Jackie	Sahara (F019)	13:30 - 14:25	09/01 - 26/03 aucun cour le 13/02	11	42 \$
	4103	Danse en ligne 3	Nathalie	Amazone (003)	13:00 - 14:10	30/01 - 12/03	7	41 \$
	4101	Danse en ligne 1	Nathalie	Amazone (003)	14:15 - 15:25	30/01 - 12/03	7	41 \$
	4072	Zumba Or	Jackie	Sahara (F019)	14:30 - 15:25	09/01 - 26/03 aucun cour le 13/02	11	42 \$

**VENDREDI**

	4013	Entr`ainés 3	Marc	Sahara (F019)	9:15-10:10	10/01 - 27/03	12	46 \$
	4068	Pilates	Suzanne	Amazone (003)	10:00 - 10:55	10/01 - 27/03	12	46 \$
	4028	Entr`ainés 1	Sharon	Sahara (F019)	10:15 - 11:10	10/01 - 27/03	12	46 \$
	4116	Yoga Chaise	Suzanne	Amazone (003)	11:00 - 11:55	10/01 - 27/03	12	48 \$
	4036	Circuit	Marc	Sahara (F019)	11:15 - 12:10	10/01 - 27/03	12	46 \$

**IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR APPRENDRE****LUNDI**

X	CODE	COURS	INSTRUCTEUR	SALLE	HORAIRE	DATES	SEMS	
	4140A	Appr le Bridge Cont`	Phil	F-005	12:30 - 13:55	06/01 - 09/03	10	33 \$
	4140B	Bridge intermédiaire	Phil	F-005	14:00 - 15:25	06/01 - 09/03	10	33 \$
	4152	Peinture à l`huile 1	Jacinta	Artisan	9:30 - 12:00	06/01- 16/03	11	149 \$
	4153	Peinture à l`huile 2	Jacinta	Artisan	12:30 - 15:00	06/01- 16/03	11	149 \$

**MARDI**

	4135	Espagnol débutant	Isabel	F-005	9:00 - 10:25	07/01- 10/03	10	90 \$
	4133	Espagnol 2	Isabel	F-005	10:30 -11:55	07/01- 10/03	10	90 \$
	8009F	Comment fonctionne mon corps	Simone	Media	10:30 - 12:00	07/01 - 28/01	4	\$ 12
	8006	Do Ré Mi	Christine	F-006	10:30 - 11:25	07/01- 10/03	10	20 \$
	8005	Vraie/fausse Nouvelles	Marc	Média	13:00 - 14:30	07/01 - 04/02	5	15 \$
	4134	Espagnol 3	Isabel	F-005	14:30 - 15:55	07/01- 10/03	10	90 \$
	4136	Espagnol 4	Isabel	F-005	13:00 - 14:25	07/01- 10/03	10	90 \$

**MERCREDI**

	4130	Café français	Josiane	F-005	10:30 -12:00	08/01 - 25/03	12	24 \$
	4154	Chorale	Louise	Cactus	10:30 - 12:00	08/01 - 25/03	12	66 \$
	4162	Plaisir de l`artisanat	Laura	Artisan	13:00 - 14:30	08/01 - 11/03	10	40 \$

**JEUDI**

	4150	Peinture à l`huile 3	Jacinta	Artisan	9:30-12:00	09/01- 19/03	11	149 \$
	4151	Peinture à l`huile 4	Jacinta	Artisan	12:30-15:00	09/01- 19/03	11	149 \$
	4168	App a tricoter	Wendy	F-006	10:00 - 12:00	16/01 - 06/02	4	14 \$

**VENDREDI**

	4512	Heure artisanale		Artisan	10:00 - 12:00	10/01 - 13/03	10	\$ 5
	4249	Technology (JAC)		Variable	Variable	Variable		0 \$

**ACTIVITÉS SOCIALES**

X	CODE	COURS	TYPE	HORAIRE	
	4511	CANASTA	Mini-Club	Lundi, mardi, vendredi : 12:40 - 16:15	15 \$
	4510	BRIDGE SOCIAL	Mini-Club	Lundi, mercredi, vendredi : 13:00 - 16:00	15 \$
	4513	MAH JONGG	Mini-Club	Mercredi: 13:00 - 16:00	8 \$
	4302	PING PONG	Mini-Club	Lundi-jeudi 15:30 - 18:00 vendredi 16:00 -18:00 samedi 16:00 -18:00, dimanche 15:30 - 18:00	40 \$
	4523	PICKLEBALL	Mini-Club	Mardi 13:00 -15:15 vendredi 13:00 - 15:30	COMPLET
	4515	BACKGAMMON		Mercredi 13:00 - 16:00	0 \$
	4516	CARROM		Jeudi 13:00 - 16:00	0 \$
	4519	SCRABBLE		Jeudi 13:00 - 16:00	0 \$
	4521	TRICOT		Mardi 13:00 -15:00	0 \$
	4526	PODCASTS		Thursday 13:00 - 14:30	0 \$
	4525	CLUB DE LECTURE		Lundi 13:30 - 15:30	0 \$
	4514	ESCAPADE		Variable, soirées et fins de semaine	Pay as you go
	4512	WHIST MILITAIRE		Dates variables (consulter le guide)	
	4520	BINGO		Dates variables (consulter le guide)	

**SUJETS À CHANGEMENTS ET CORRECTIONS**